

Рибалко П. Ф.

**Професійна підготовка учителів
фізичної культури до організації
фізкультурно-оздоровчого
середовища закладу
загальної середньої освіти**

Монографія

УДК 378:[37.091.12.011.3-051:796]:001.895(043.5)
Р49

*Рекомендовано до друку вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол №10 від 20.06.2019 р.)*

Рецензенти:

В.В. Приходько, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

О.Г. Набока, доктор педагогічних наук, професор, перший проректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

О.І. Міхеєнко, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Науковий редактор:

О.В. Семеніхіна, доктор педагогічних наук, професор

Рибалко П.Ф.

Р49 Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти : монографія. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2019. – 381 с.

ISBN 978-617-7487-65-3

У монографії описано теоретичні та практичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Монографію написано за матеріалами науково-педагогічного дослідження, яке проводилося упродовж 2012-2019 рр. та є узагальненням власного досвіду роботи та роботи викладачів, які працюють з майбутніми учителями фізичної культури. Для викладачів і вчителів фізичної культури.

УДК 378:[37.091.12.011.3-051:796]:001.895(043.5)

ISBN 978-617-7487-65-3

© Рибалко П. Ф., 2019
© ФОП Цьома С.П., 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ТЕОРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ.....	10
1.1. Провідні дефініції дослідження професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.....	10
1.2. Аналіз розробленості проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Україні і за кордоном.....	26
1.3. Аналіз суспільних вимог до професійної підготовки учителів фізичної культури як фахівців у галузі ФКіС	38
Висновки до розділу 1	57
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У РЕЗУЛЬТАТАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	59
2.1. Фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти та особливості його організації	59
2.2. Сутність і структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	70
2.3. Критерії, показники й рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	82
Висновки до розділу 2	96
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	98
3.1. Методологічні підходи і принципи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	98
3.2. Нормативно-правові основи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО України	107
3.3. Педагогічна система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	112
Висновки до розділу 3	132

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	136
4.1. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно- оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	136
4.2. Інформаційно-освітнє середовище закладу вищої освіти як базис професійної підготовки вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	142
4.3. Увиразнення змісту, форм, методів і засобів педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури щодо організації ними ФОС ЗВО	149
Висновки до розділу 4	162
РОЗДІЛ 5. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	164
5.1. Опис етапів педагогічного експерименту.....	164
5.2. Особливості впровадження педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.....	182
5.3. Якісний аналіз результатів	192
Висновки до розділу 5	196
ВИСНОВКИ.....	198
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	203
ДОДАТКИ.....	247

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДПР ФКС – Державна програма розвитку фізичної культури і спорту
ЕГ – експериментальна група
ЄПВО – Європейський простір вищої освіти
ЗВО – заклади вищої освіти
ЗСЖ – здоровий спосіб життя
ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти
ІКТ – інформаційно-комунікаційні технології
ІОС – інформаційно-освітнє середовище
ІТ – інформаційні технології
КГ – контрольна група
МОН – Міністерство освіти й науки
НУШ – Нова українська школа
ОП – освітній простір
ОС – освітнє середовище
ФК – фізична культура
ФКіС – фізична культура і спорт
ФОС – фізкультурно-оздоровче середовище

ВСТУП

Актуальність. Глобалізаційні та інтеграційні процеси в українському суспільстві, динамічний розвиток технологій, визнання світовою спільнотою проблеми збереження фізичного і психологічного здоров'я як головного показника соціально-економічної зрілості членів суспільства, культури й успішності держави зумовлюють особливе ставлення до здоров'я як провідного у системі показників її розвитку та гарантії якості життя кожного громадянина.

Водночас у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту [168] зазначено, що майже 90% молоді мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, а з 60-ти тисяч юнаків, які підпадають під призив кожного року, лише 15,5 тисяч вважаються практично здоровими. Зазначене для України як держави є свідченням не лише послаблення економічної та оборонної безпеки, а й низької культури здоров'я населення. Тому проблема формування і збереження здоров'я молоді є однією з актуальних у системі функціонування держави.

Здатність до збереження здоров'я сприймається як одна із складових соціальних і цивільних компетентностей у системі ключових, що визначені у міжнародних деклараціях і комюніке Хартії ЄС та ЮНЕСКО [604]. Актуальність проблеми збереження здоров'я окреслена в Національній стратегії розвитку освіти в Україні до 2021 р. (2012 р.) [386], у Законах України «Про освіту» (2017 р.) [213], «Про вищу освіту» (2014 р.) [212], «Про охорону здоров'я» (2017 р.) [421], у Концепції «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.) [278], у Цільовій соціальній комплексній програмі розвитку фізичної культури і здоров'я (2016 р.) [168], у листах Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (2015 р.) [319], у постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.) [461] та інших державних програмах і документах.

Провідна роль у закладенні підвалин збереження здоров'я молоді належить не лише сім'ї, а й школі, де фізична культура як шкільний предмет покликана сформулювати засади здорового способу життя. При цьому заклад загальної середньої освіти позиціонується як осередок, в якому створені необхідні умови для формування, збереження і зміцнення фізичного, духовного, психологічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, а вчитель фізичної культури водночас має виступати і ініціатором створення такого осередку, і рушієм позитивних змін у діяльності закладу освіти в бік здоров'яформування й здоров'язбереження молоді на засадах гуманістичної педагогіки та основних принципів функціонування Нової української школи, де на перший план виносяться не тільки цінність дитинства, радість пізнання, розвиток особистості, а і її здоров'я та безпека.

Саме тому професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури сьогодні має бути зорієнтована не лише на здатність проводити уроки фізичної культури, а й на готовність організувати таке середовище закладу загальної середньої освіти, де б з урахуванням ідей НУШ його

діяльність орієнтувалася на здоров'язбереження, забезпечувалися умови для популяризації цінностей здорового способу життя, формувалася в учнів компетентність «бути здоровим».

Проблемі професійної підготовки фахівців, зокрема майбутніх учителів фізичної культури присвячено низку праць науковців, де:

- обґрунтовано положення сучасної філософії і методології професійної освіти (В. Андрущенко [15], І. Зязюн [222; 223], В. Кремень [290; 291] та ін.); освіти дорослих (Л. Лук'янова [672], Н. Ничкало [390] та ін.); технологізацію освітнього процесу (О. Набока [382], О. Пехота [444; 445] та ін.);
- визначено чинники, які впливають на якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з позицій: професійної культури (В. Гриньова [145] та ін.), майстерності (Л. Бесєдіна [55], О. Лавріненко [310], М. Солдатенко [557] та ін.), творчості (О. Акімова [7], С. Сисоєва [547] та ін.), професіоналізму (Н. Гузій [149] та ін.); підходи до професійного розвитку особистості: компетентнісний (Н. Бібік [60], В. Заболотний [205], О. Пометун [459] та ін.), особистісно зорієнтований (І. Бех [52], В. Серіков [541] та ін.), акмеологічний (Т. Дерека [165], Г. Хозяинов [605] та ін.); цілісний (І. Зязюн [223] та ін.), діяльнісний (Г. Атанов [21], та ін.), редукційний (Р. Карпинська [244], Л. Сидоренко [542] та ін.), середовищний (В. Мелешко [360], К. Приходченко [466] та ін.) та холістичний (Н. Малярчук [340] та ін.);
- висвітлено феномен готовності до певного виду діяльності як результату професійної підготовки фахівця (Г. Арзютов [19], О. Ажиппо [4], І. Гавриш [116], С. Гаркуша [123], А. Свасьєв [532], Н. Степанченко [567], Л. Сущенко [577], Б. Шиян [631] та ін.);
- проаналізовано сутність освітнього середовища (К. Приходченко [466], С. Савченко [528] та ін.); електронного освітнього середовища (В. Биков [57], Р. Клопов [256] та ін.); окреслено феномен оздоровчого середовища закладу освіти (Ю. Бойчук [69], Н. Завидівська [207], С. Омельченко [406], О. Момот [376], Т. Осадченко [418] та ін.).

У роботах науковців наголошується на важливості здоров'язбереження (Л. Сущенко [576], О. Міхеєнко [372] та ін.), удосконаленні навчальних планів професійної підготовки фахівців з метою їх орієнтації на формування знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати (Ю. Бойчук [74; 69; 67], Ю. Лянной [334], М. Носко [398] та ін.), формуванні різних аспектів культури здоров'я та здорового способу життя студентів (В. Бондаренко [78], Г. Куртова [304], П. Приходько [468; 470; 474], А. Сущенко [575; 573] та ін.). Проведені дослідження підтверджують, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури сьогодні характеризується активними інноваційними процесами, пов'язаними з демократизацією та гуманізацією, розробленням Державного стандарту та побудовою Нової української школи, що розширює соціокультурне середовище майбутньої професійної діяльності вчителів фізичної культури та змінює її призначення.

За аналізом розробленості проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури встановлено, що в останні роки науковцями піднімаються питання якості професійної підготовки фахівців (у контексті розвитку особистості фахівця, формування у нього педагогічних здібностей, креативних здібностей, педагогічної майстерності, професійної

компетентності), удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури (проблема змісту освіти та вибору форм і методів навчання), готовності до впровадження інновацій у професійну діяльність (у контексті інноваційної діяльності вчителя, використання інноваційних педагогічних технологій, підготовки вчителя-новатора, впровадження інноваційних видів рухової активності, використання інновацій у професійній підготовці вчителя), запровадження нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Водночас проведений аналіз наявного теоретичного й практичного досвіду професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури засвідчив відсутність системних напрацювань щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, що підтверджується низкою наявних суперечностей між:

- зростаючими на рівні держави потребами здоров'язбереження молоді та обмеженістю уявлень про шляхи вирішення цієї проблеми на рівні закладів загальної середньої освіти;
- підвищеними ризиками погіршення не лише фізичного, а й духовного, психічного, соціального здоров'я молодого покоління (віртуальний простір, інформаційні впливи, булінг тощо) та неможливістю учителів фізичної культури усебічно протистояти таким ризикам на уроках фізичної культури;
- запитом українського суспільства на організацію фізкультурно-оздоровчого середовища в кожній освітній установі та обмеженістю уявлень про його організацію, зокрема, вчителем фізичної культури на рівні закладу загальної середньої освіти;
- необхідністю підготовки вчителів фізичної культури, здатних до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, та відсутністю системи відповідної професійної підготовки учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, недостатньою розробленістю теоретичних і практичних засад такої підготовки.

Отже, соціальна значущість і актуальність проблеми, її недостатня дослідженість та необхідність вирішення зазначених суперечностей зумовили вибір напрямку дослідження.

Теоретичну основу дослідження становлять положення, що ґрунтуються на засадах: філософії освіти і методології педагогічних досліджень (В. Андрущенко [15], В. Гершунський [127], І. Зязюн [222], В. Кремень [290], В. Луговий [329], А. Новіков [394], та ін.); теорії педагогічних систем (В. Беспалько [51], О. Глузман [131] та ін.); теорії діяльності (В. Шадриков [626] та ін.); теорії організації педагогічного процесу у вищій школі (С. Архангельський [20], В. Кушнір [309] та ін.); методологічних підходах до якісного функціонування системи вищої освіти (С. Калашнікова [239], В. Луговий [671] та ін.); особливостях, напрямках і структурі професійної підготовки фахівців (Ю. Бабанський [25], А. Бєляєва [48], В. Серіков [541], М. Скаткін [549] та ін.); теоретичних основах педагогічної творчості (Б. Бальсевич [41], П. Підкасистий [446], С. Сисоєва [547] та ін.); теоретичних основах формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до

професійної діяльності (B. Grum [660], K. Hardman [662], W.Laporte [669], A. Войнар [107], Ю. Драгнєв [178], Б. Лосін [327], М. Носко [398], Є. Приступа [465], Л. Сущенко [577], О. Тимошенко [581], Б. Шиян [631] та ін.).

Монографія містить п'ять розділів. У першому обґрунтовано реальний стан дослідженості проблеми, у другому висвітлено особливості організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО, у третьому й четвертому – теоретичні й практичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО відповідно. У п'ятому розділі коротко висвітлено етапи й результати педагогічного експерименту.

Робота буде цікавою майбутнім учителям фізичної культури та науковцям, які досліджують проблеми професійної підготовки майбутніх учителів до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів освіти.

РОЗДІЛ 1.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ТЕОРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

1.1. Провідні дефініції дослідження професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Основними поняттями, що характеризують професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури є: фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична досконалість, фізичний розвиток, фізична і функціональна підготовленість, рухова активність, професійна спрямованість фізичного виховання, учитель фізичної культури, підготовка вчителя фізичної культури, а також здоров'я людини, здоров'язбереження, здоров'язбережувальне середовище, здоров'язбережувальні технології, здоров'яформувальні технології.

Зупинимося на тлумаченні і сприйнятті науковцями цих понять більш детально для уточнення вихідних дефініцій нашого дослідження.

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [215], «фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація».

Фізична культура становить важливу частину культури суспільства і виявляється у сукупності його досягнень щодо створення і раціонального використання спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичну досконалість людини. Зміст фізичної культури умовно можна розділяти на функціональну і результативну частини. Перша – це все те цінне, що створює і використовує суспільство в якості спеціальних засобів, методів і умов, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей. Друга – позитивні результати використання цих засобів, методів і умов (результативна сторона фізичної культури).

Поряд зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини фізична культура може робити істотний вплив і на його духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних уявлень. Однак те, які саме погляди, переконання і принципи поведінки формуються при цьому, залежить, у першу чергу, від ідейної спрямованості фізкультурного руху, від того, які соціальні сили його організовують і направляють.

Стан і рівень розвитку фізичної культури на тому чи іншому етапі залежить від низки умов: географічного середовища; умов праці, побуту, умов життя і рівня розвитку продуктивних сил; економічних і соціальних факторів. Показниками стану фізичної культури в суспільстві є: масовість; ступінь використання засобів фізичної культури в сфері освіти і виховання; рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людей; рівень спортивних досягнень; наявність і рівень кваліфікації

професійних і громадських фізкультурних кадрів; пропаганда фізичної культури і спорту; ступінь і характер використання ЗМІ в сфері завдань, що стоять перед фізичною культурою; стан науки і наявність розвиненої системи фізичного виховання [352].

В історії людського суспільства не існувало часів і народів, які не мали б в елементарній формі фізичного виховання. Першими і найдавнішими засобами фізичної культури були природні рухи людини, пов'язані з її життєдіяльністю. Спочатку формою організації фізичного виховання була гра, ігрові рухи. Гра і фізичні вправи сприяли розвитку мислення та кмітливості.

У рабовласницькому суспільстві фізична культура набула класового характеру й військової спрямованості. Вона використовувалася для придушення невдоволення експлуатованих мас всередині держави і ведення загарбницьких війн. Тоді вперше були розроблені системи фізичного виховання і створені спеціальні навчальні заклади. З'явилася професія викладача фізичного виховання. Заняття фізичними вправами розглядалися нарівні із заняттями поезією, музикою.

У період становлення капіталізму зароджується спортивно-гімнастичний рух, виникають гуртки та секції з окремих видів спорту.

У період капіталізму фізична культура панівним класом була зорієнтована на зміцнення основ свого політичного панування. Особливістю розвитку фізичної культури в період капіталізму є те, що панівний клас змушений був вирішувати державні питання фізичного виховання народних мас. Це, перш за все, пояснювалося інтенсифікацією праці, а також постійними війнами за колонії, ринки збуту, які вимагали створення масових армій, фізично добре підготовлених для ведення війн.

Початок ХХІ століття відзначений стійкою тенденцією підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту, виробленням чіткого розуміння суспільно-історичної зумовленості та значення фізичної культури в становленні особистості. Нині розвиток фізичної культури та спорту є важливим напрямом соціальної політики української держави. У нормативних документах наголошується, що підвищення фізичної підготовленості учнів, формування й активізація інтересу до здорового способу життя є першочерговим завданням [352]. Наразі варто відзначити, що у науковому полі розрізняють оздоровчо-реабілітаційну фізичну культуру, професійно-прикладну фізичну культуру і рекреативну фізичну культуру. Більш детально про це у [352].

На рис. 1.1. виражено функції фізичної культури – об'єктивно притаманні їй властивості впливати на людину і людські відносини, задовольняти і розвивати певні потреби суспільства і особистості. Функції фізичної культури реалізуються через активну діяльність людини, спрямовану на використання відповідних культурних цінностей.

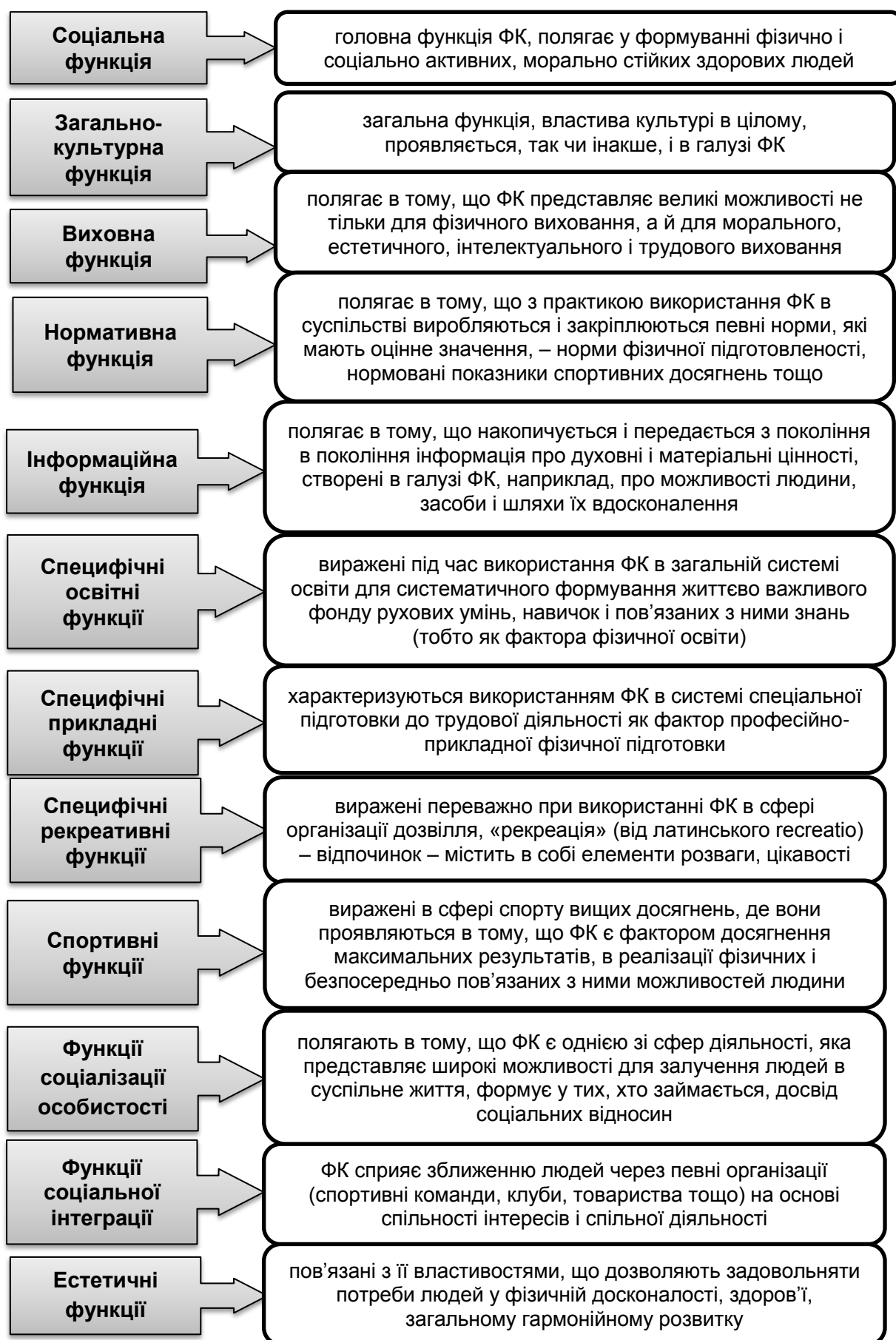


Рис. 1.1. Функції фізичної культури

Внесок фізичної культури у вищу освіту має полягати в забезпеченні молоді усіма аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я і здоровий спосіб життя, а також в оволодінні всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення його психофізичних здібностей і якостей особистості.

Характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати різні аспекти (рис.1.2).



Рис.1.2. Характеристики фізичної культури

Зокрема:

- діяльнісний, що охоплює рухову активність у вигляді фізичних вправ з різних видів спорту, спрямованих на формування необхідних людині рухових умінь і навичок, розвиток життєво та професійно важливих фізичних якостей, оптимізацію здоров'я та працездатності;
- предметно-ціннісний, представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної підготовки;
- результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються в оволодінні людиною її цінностями, досягненні високого рівня фізичної досконалості та дієздатності;
- функціонально-забезпечувальний, представлений створеними та використовуваними суспільством специфічними засобами, методами і технологіями, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити належний рівень фізичної підготовленості людей.

Освіта з фізичної культури – це засвоєння людиною в процесі навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних в житті сукупності рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань, що має вагоме значення для раціонального використання людиною своїх фізичних

можливостей у життєдіяльності. При цьому П. Лесгафт [317] уважав, що фізичне виховання як педагогічний процес має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення специфічних знань, формування вмінь і навичок в галузі фізичної культури.

Фізичне виховання – це педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і формування спеціальних знань.

Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично визначений тип соціальної практики фізичного виховання, тобто доцільно упорядковану сукупність її вихідних засад та форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації. У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання характеризується:

- ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових установках, принципах й інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства;
- теоретико-методичними основами, які в розвиненому вигляді утворюють цілісну концепцію, що об'єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання;
- програмно-нормативними засадами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових настанов і прийнятої концепції, і нормативами, встановленими в якості критеріїв фізичної підготовленості, яка повинна бути досягнута в результаті фізичного виховання;
- тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно та реалізуються в діяльності організацій і установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють фізичне виховання в суспільстві [306].

Отже, систему фізичного виховання характеризують не стільки окремі практики фізичного виховання, скільки її загальна впорядкованість і те, на яких вихідних системотвірних засадах забезпечується її впорядкованість, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Спільними принципами, на яких ґрунтується сучасна система фізичного виховання, є:

- принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонною практикою;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Метою фізичного виховання молоді є формування фізичної культури особистості. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

- розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і

вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення в галузі фізичної культури;

- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, яка є визначальною психофізичною готовністю студента до майбутньої професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей [328].

Для фізичного виховання використовують фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.

Фізичними вправами є рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до закономірностей і завдань фізичного виховання. До них належать гімнастика, ігри, туризм, спорт:

- гімнастика як спеціальний вид фізичного вдосконалення охоплює найрізноманітніші вправи: стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикунь, перешикувань та пересувань з метою виховання навичок колективних дій); загально-розвивальні (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні вправи (удосконалення координації рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів); прикладні як засіб всебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.); гімнастичні – вправи на різних спеціальних приладах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як засіб фізичного та естетичного виховання);
- ігри, задовольняючи природний потяг дітей і підлітків до рухової активності, збуджують колективні переживання, вселяють радість від спільних зусиль, сприяють зміцненню товарищескості й дружби. У початкових класах проводять переважно рухливі ігри, в середніх і старших – спортивні;
- туризм охоплює прогулянки, екскурсії, походи і мандрівки, які організовують для ознайомлення учнів з рідним краєм, природою, історичними та культурними пам'ятками. У таких заходах учні фізично загартовуються, вчаться бути витривалішими, набувають прикладних навичок орієнтування і руху в ускладненій обстановці, досвіду колективного життя і діяльності, засвоюють норми відповідального ставлення до природи;
- спорт, на відміну від фізичної культури, завжди пов'язаний з досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Для виявлення спортивно-технічних результатів проводять змагання. У спортивній боротьбі учні долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють і розвивають рухові й морально-вольові якості [35; 36; 37].

Спорт – складова частина фізичної культури, заснована на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї в поєднанні з прагненням тих хто займаються, досягти максимального результату [148].

Фізична досконалість – це історично обумовлене уявлення про оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості людини [148].

Фізичний розвиток – процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму людини протягом індивідуального життя [148].

Фізична і функціональна підготовленість – результат фізичної підготовки, досягнутий в оволодінні руховими навичками і в розвитку фізич-

них якостей з одночасним підвищенням рівня діяльності функціональних систем: опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової та інших.

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує життєдіяльність людського організму.

Тепер перейдемо до розгляду понять, пов'язаних з підготовкою фахівців з фізичного виховання і спорту, ключовим представником яких є вчитель фізичної культури.

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «вчитель фізичної культури» у тлумаченні, яке подають Л. Іванова, С. Путров і Р. Карпюк [231, с. 7-8]. Науковці трактують поняття «вчитель фізичної культури» як «особистість, яка професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура» та до ефективного здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» [231, с. 7-8].

Як зазначають О. Куц, І. Лапичак [308, с. 122], працю педагога в сфері фізичного виховання і спорту може бути віднесена до особливого виду діяльності людини – педагогічної праці, в процесі якої здійснюється «відтворення» соціальних і особистісних цінностей фізичної культури. До них відносяться як матеріальні цінності (міцне здоров'я, тілобудова, фізичні якості), так і духовні (соціальне визнання, авторитет, знання, уміння, переконання).

Майбутні вчителі фізичної культури розглядаються нами як студенти ЗВО, які спрямовують свої зусилля на отримання кваліфікації учителя фізичної культури відповідно до певного терміну навчання та рівня вищої освіти, що дозволить їм ефективно здійснювати фізичне виховання школярів.

У педагогічних дослідженнях І. Гринченко [143] майбутній учитель фізичної культури розглядається як особистість, яка вмотивовано здобуває кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності в умовах впровадження сучасних педагогічних технологій у вищих навчальних закладах для забезпечення в подальшій професійній діяльності здорового способу життя школярів. Відповідно, професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури І. Гринченко [143] розглядається як процес, який відображає науково-методичні, обґрунтовані заходи закладів вищої освіти, спрямовані на формування протягом всього періоду навчання готовності студентів до професійної діяльності в ЗЗСО з організації фізичного виховання школярів з урахуванням сучасних вимог.

Д. Мельничук [361] розглядає фахову підготовку майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі як процес становлення його особистості, формування загальної і професійної культури, компетентності, професійних компетенцій, які являються фактором успішної діяльності шкільного учителя фізичної культури. Це знаходить висвітлення в змісті освітнього стандарту, нових навчальних планах і програмах, пошуку шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх педагогів.

На думку Б. Карпушина [246] підготовка майбутніх учителів галузі ФКіС до професійної діяльності охоплює:

- усвідомлення мети і завдань виховання гармонійно розвинутої особистості;
- знання психолого-біологічних характеристик людини з урахуванням вікових і статевих особливостей;

- оволодіння методами педагогічних досліджень, принципами і методами навчання та виховання;
- формування моральних якостей особистості педагога (гуманність, сумлінність, толерантність, доброчесність тощо), а також здатності до творчого мислення, креативності в діяльності.

М. Лянной [36] професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури розглядає як:

- неперервний процес набуття студентами необхідного рівня освіченості (одержання знань, напрацювання вмінь і навичок, розвиток професійно і соціально значущих якостей, формування ціннісних орієнтацій і первинного досвіду діяльності, що забезпечує готовність до виконання трудових функцій);
- створення науково-педагогічними працівниками й адміністрацією ЗВО відповідного освітнього середовища та належних умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх фахівців сукупності компетентностей, що визначають здатність до професійної діяльності;
- результат освітнього процесу – професійну підготовленість випускників до фахової діяльності (професійну компетентність).

У своєму дослідженні ми погоджуємось з визначенням Л. Сущенко [577] і будемо розглядати *професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи закладів вищої освіти, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці.*

Педагогічна діяльність учителів фізичної культури, що значною мірою забезпечує відтворення інтелектуального потенціалу та здоров'я нашого суспільства, є соціально формувальною, творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною тощо. У зв'язку з цим соціально-педагогічні завдання цієї категорії педагогічних працівників постійно розширюються й ускладнюються, охоплюючи функції вихователя, організатора, дослідника, новатора. Професія викладача, учителя фізичного виховання, тренера з певного виду спорту належить до професій, в яких людина не маючи покликання до цієї діяльності не може працювати творчо, продуктивно, стати майстром своєї справи.

Система вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту призначена готувати висококваліфікованих фахівців для навчальної, виховної та оздоровчої діяльності з різними групами населення. Нині в Україні підготовку фахівців у галузі фізичної культури і спорту здійснює близько 40 закладів вищої освіти. Проте питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається актуальним, про що зазначено у рекомендаціях парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя».

О. Шиян [631] та Н. Кравченко [286] зазначають, що рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає жодним фізіологічним нормам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен

десятий студент. Цей показник є одним із найнижчих показників у Європі (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2010). Останнім часом спостерігається й значна кількість смертельних випадків серед дітей середнього шкільного віку під час занять фізичною культурою і спортом.

Н. Кравченко [286] обґрунтовує, що саме ці фактори стали передумовою для проведення реформ у галузі фізичного виховання. Одним із ключових етапів проведення реформи в галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів.

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року розроблено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, якій надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист від 01.07.09 р. № 1/11-4630). З 2009/2010 навчального року зазначена навчальна програма впроваджена у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів. На її основі МОН України розробило навчальну програму для старшої школи. Об'єднана навчальна програма з фізичної культури для 5-11 класів затверджена МОН України 28 жовтня 2010 року (№ 1021) [370].

Дослідницею Н. Сороколіт [563] проаналізовано результати опитування 400 педагогів, які викладають предмет «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти у 5–9 класах. Здійснений аналіз нових підходів, що внесені до сучасної навчальної програми, виявив позитивне ставлення вчителів фізичної культури до сучасної програми: 76% опитаних учителів визнають, що розподіл навчального матеріалу на варіативну й інваріантну складові є позитивним; 57% вважають програму інноваційною; 88% стверджують, що програма сприяє повному чи частковому формуванню здорового способу життя учнів.

Тому майбутні вчителі фізичної культури повинні оволодіти глибокими та всебічними знаннями в галузі своєї спеціальності ще за час навчання у закладі вищої освіти, бути в курсі новітніх досягнень науки для реалізації навчальної програми з фізичної культури у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.

Відзначимо, що велика кількість досліджень сьогодні зорієнтовані на здоров'язбереження та відновлення здоров'я, оскільки нині особливо зросла потреба в цілеспрямованій діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я майбутніх фахівців та підвищення їхньої професійної компетентності у сфері здоров'язбереження. Особливої актуальності набувають дослідження сучасних науковців: Н. Башавець [45], В. Бобрицької [63], Т. Бойченко [67], Ю. Бойчука [68; 69; 74], О. Вакуленко [88], О. Ващенко [95], Д. Вороніна [112], С. Гаркуші [123], В. Горащука [137], В. Єфімової [196], О. Жабокрицької [198], Н. Завидівської [207], С. Закопайло [216], А. Кузьмінського [300], С. Лапаєнко [312], М. Лук'янченко [331], О. Малихіна [339], Ю. Мануйлова [342], О. Момот [376], С. Омельченко [409], В. Омеляненко [411], В. Оржеховської [414], Т. Осадченко [417; 418], С. Новописьменного [397], М. Носко [398],

Ю. Палічука [426] та ін., у яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя.

У працях учені аргументували цілісний підхід до формування здоров'я людини; обґрунтували принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки; визначили наукові основи формування здоров'язбережувальної компетентності студентів; теоретично обґрунтували соціально-педагогічні особливості становлення особистості; науково узагальнили проблему створення та впровадження, на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти, педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів закладів вищої освіти; розробили шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Аналіз змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище» дає можливість дійти висновків, що більшість дослідників:

- уважають, що здоров'язбережувальне середовище – це оточення індивіда, яке сприяє збереженню і зміцненню здоров'я;
- визначають умови, які мають різноаспектний характер та забезпечують комфортне середовище для всіх суб'єктів освітнього процесу, що є передумовою гармонійно розвиненої особистості та формування здорового способу життя;
- передбачають сукупність компонентів і чинників, які в поєднанні й взаємодії між собою сприяють формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та оточення.

У монографії Н. Башавець [45] розглянуто програму виховання студента-економіста як культурної особистості, котра визначає власне здоров'я як цінність, а здоров'язбережувальні дії – як досягнення соціального успіху. Подано характеристику поняття «культура здоров'язбереження» та пов'язаних із ним понять. Розкрито теоретичну основу формування культури здоров'язбереження.

Досліджено психолого-педагогічні проблеми формування культури здоров'язбереження. Ю. Бойчук [74] історико-гносеологічно та методологічно обґрунтовує питання формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя, розкриває значущість і правомірність застосування окремих загальнонаукових методологічних підходів, а саме: системного, культурологічного, гуманістичного, інтегрованого, компетентнісного, аксіологічного та особистісно-діяльнісного.

У монографії М. Носка, С. Гаркуші, О. Воєділової [398] питання здоров'язбереження розкрито на основі теорії та методики фізичного виховання, охарактеризували теоретичні основи організації позакласної й позашкільної роботи. О. Вакуленко [88] порушує актуальну проблему формування здорового способу життя молоді, виклали розуміння поняття здоров'я та його основних складових, досить детально представили результати соціологічного дослідження з питань здорового способу життя молоді, навели приклади реалізації соціальних проєктів з проблематики здорового способу життя як в Україні, так й в інших країнах, зробили огляд законодавства України щодо формування здорового способу життя, а також запропонували окремі рекомендації у сфері соціальної політики з питань формування здорового способу життя.

Сучасні освітні технології щодо здоров'язбереження поділяються на здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні.

Здоров'язбережувальна технологія – це своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності [122]. В. Єфімова [196] зазначає, що «певною мірою термін став «модним», поняття «здоров'язбережувальні технології» використовують як «синоніми валеологічної освіти, формування здорового способу життя, культури здоров'я, як розрізнені медичні або гігієнічні засоби, як фізкультурно-оздоровчі технології; у деяких прикладних дослідженнях цей термін асоціюється із збереженням здоров'я школярів у цілому, з педагогічним супроводом первинної профілактики, загартуванням і окремими медичними технологіями оздоровлення та інше» [196, с. 57].

У дослідженні В. Дручик [181, с. 165] зазначено, що поняття «здоров'язбережувальні технології» визначається як сукупність форм, засобів і методів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів в підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, у формуванні здорового способу життя. Автор вказує, що здоров'язбережувальні технології є засобом організації і послідовних дій у навчально-виховному процесі, реалізації освітніх програм на основі всебічного урахування індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану і розвитку, функціональну систему організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною і практичною діяльністю учнів, яка науково і інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я.

Н. Михайлова [365] трактує поняття «здоров'язбережувальні технології» як сукупність прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, при якому виконуються як мінімум чотири вимоги: урахування індивідуальних (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і інших) особливостей учня, його темпераменту, характеру сприйняття ним навчального матеріалу, типу пам'яті тощо; недопущення надмірного інтелектуального, емоційного, нервового навантаження при освоєнні навчального матеріалу, прагнення добитися оптимальних результатів навчання обов'язково при оптимізації необхідних витратах часу і сил учня і педагога; забезпечення такого підходу до освітнього процесу, який гарантував би підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі, зміцнення психічного здоров'я учнів. Автор вказує, що при цьому доцільно застосовувати такі педагогічні технології навчання, які засновані на: вікових особливостях пізнавальної діяльності дітей; навчанні на оптимальному рівні труднощі (складнощі); варіативності методів і форм навчання; оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень; навчанні в малих групах; використанні наочності і поєднанні різних форм надання інформації; створенні емоційно сприятливої атмосфери; формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»); на культивуванні у школярів знань по питаннях здоров'я.

Ю. Півненко [447, с. 10] визначає поняття «здоров'язбережувальні технології» як «валеологічно обґрунтовану систему заходів, спрямовану на створення безпечних та сприятливих умов для розвитку, навчання та виховання дитини». Під здоров'язбережувальними технологіями О. Ващенко та С. Свириденко [95, с. 1] пропонують розуміти: «сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим». О. Чернишов [620, с. 13] пропонує розглядати здоров'язбережувальні технології як «одні з найактуальніших освітніх підходів та як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів, а також як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її дії на здоров'я суб'єктів освіти».

Нам імponує визначення поняття «здоров'язбережувальні технології», що подає В. Єфімова [196, с. 59], яка визначає це поняття як «частину педагогічної науки, що вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, яка спрямована на вирішення питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів».

На думку Т. Ахутіної [23, с. 22], основними критеріями, відповідно до яких педагогічна технологія може вважатися здоров'язбережувальною, є: забезпечення навчальної мотивації; побудова навчання відповідно до вікових закономірностей психофізіологічного розвитку учнів; недопущення форм тяжкого і вираженого стомлення. Як вважає Ю. Півненко [447, с. 9], «при будь-якому аспекті розгляду здоров'язбережувальних технологій, одним з найважливіших її елементів виступає діагностичний блок, який дозволяє оцінити ступінь досягнення запланованого результату, оскільки лише в цьому випадку можна говорити про технологію та ефективність її впровадження».

М. Смирнов [553, с. 21] пропонує класифікацію усіх здоров'язбережувальних технологій. Вчений пропонує виділити декілька груп серед здоров'язбережувальних технологій, в яких використовується різний підхід до охорони здоров'я, а також і різні форми і методи роботи: медико-гігієнічні технології; фізкультурно-оздоровчі технології; екологічні здоров'язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології. На думку вченого, здоров'язбережувальні освітні технології слід визнати найбільш значущими зі всіх перерахованих щодо впливу на здоров'я учнів

Н. Денисенко [163] пропонує розмежовувати поняття «здоров'язбережувальні технології» та «здоров'яформувальні педагогічні технології»: «здоров'язбережувальні технології – це валеологічно обґрунтоване сполучення операцій, спрямованих на активізацію, гармонізацію резервних можливостей особистості людини, які забезпечують безпечний її розвиток, навчання, виховання; здоров'яформувальні педагогічні технології – це дводомінантна взаємодія

у системі «учень-вчитель», сполучення складових якої забезпечує валеологічний супровід індивідуального освітнього маршруту».

М. Смирнов [553, с. 23] визначає поняття «здоров'яформувальні освітні технології» як такі психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, методи, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на здоровий спосіб життя. Ю. Півненко [447, с. 10] визначає поняття «здоров'яформувальні освітні технології» як «валеологічно обґрунтовану систему створення, застосування і визначення всього процесу педагогічної взаємодії, спрямовану на забезпечення валеологічного супроводу індивідуального освітнього маршруту дитини».

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «здоров'язбережувальні технології» у тлумаченні, яке подає В. Дручик [181, с. 23]. Вчений визначає поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як систему різних цілеспрямованих дій на цілісний навчально-виховний процес, організованих освітньою установою для медичної і психолого-педагогічної профілактики, корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів школярів у рамках традиційної системи освіти.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що здоров'я людини – це не тільки відсутність хвороб, фізичних та психічних вад, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [194].

«Ідеальне» поняття здоров'я [94; 645] включає в себе (рис. 1.3):

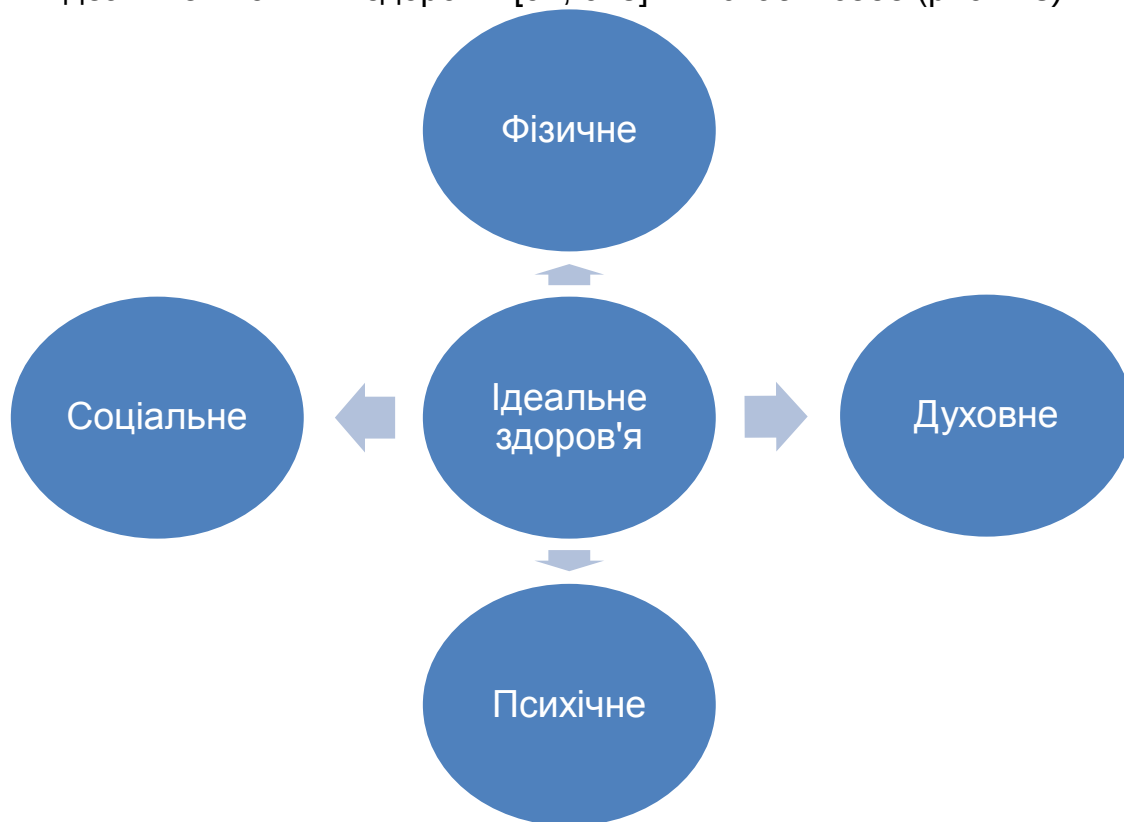


Рис. 1.3. Структура ідеального здоров'я

а) біологічне (фізичне) – як стан, при якому кожна клітинка й кожний орган функціонують на повну потужність та перебувають в ідеальній гармонії з усім тілом;

б) духовне – як стан, при якому свідомість майбутнього фахівця, його ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду найліпші;

в) психічне – як стан, при якому індивідуум відчуває повне благополуччя й почуває себе господарем у навколишньому середовищі;

г) соціальне – як стан, при якому можливості індивідуума для участі в соціальній системі оптимальні.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, докілья, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Фізична складова здоров'я особистості майбутнього вчителя – це фізичний (тілесний, соматичний) стан та її фізичний розвиток.

Фізичний розвиток – сукупність морфологічних (форма й будова органів) та функціональних показників, які характеризують розвиток організму й дають змогу визначити запаси його фізичних сил, витривалість, працездатність. На думку Б. Шияна [631], поняття «фізичний розвиток» тлумачать по-різному:

1) як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя;

2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи тому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, параметри тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення «фізичного розвитку» потрібно відрізнити від сформульованого вище загального визначення.

Іншими словами, якісний фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму, які виражаються розвитком фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і загальним рівнем фізичної працездатності, параметрів маси тіла тощо.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів та властивостей особистості, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів тощо.

Психічне здоров'я [651] пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють індивідуальні реакції на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів. Психологічно здорова особистість майбутнього вчителя – це передовсім особистість спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе та навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, інтуїцією. Вона повністю сприймає саму себе й при цьому визнає цінність та унікальність людей, що її оточують.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість майбутнього фахівця, його ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації

власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я.

Характерною ознакою успішного духовного розвитку особистості майбутнього вчителя вважають трансформацію її свідомості. Саме в такому розумінні особистість стає «вінцем природи» і докорінно відрізняється від тваринного світу. Духовність В. Сухомлинський вважає головним принципом життєдіяльності людини, який уможливорює її особисте та суспільне щастя. Людина, «котра не визначила свого місця в суспільстві, стає особисто нещасливою, а кожен нещасливий – це лихо суспільства» [596]. Творення щастя – одна з найцінніших духовних якостей особистості, а тому «мудрість і майстерність, мистецтво і технологія виховання тепер полягають насамперед у тому, щоб діти, підлітки, юнаки думали про щастя і дорожили ним» [174].

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими вступає в соціальні зв'язки, працею, відпочинком, побутом, соціальним захистом, охороною здоров'я, безпекою існування тощо. На нього впливають також міжетнічні стосунки, різниця у статках представників соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їхній суперечливий вплив на здоров'я загалом. Ці чинники та складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї особистості. У цілому соціальне здоров'я детерміноване характером та рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Соціальне здоров'я особистості майбутнього вчителя – стан гармонійного функціонування індивіда в закладі вищої освіти в основних видах взаємодій: соціальній, економічній, політичній, ідеологічній на засадах взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що сприяє досягненню самоактуалізації, саморозвитку особистості [294].

У реальному житті всі чотири складники – соціальний, духовний, фізичний, психічний діють одночасно; їхній інтегрований вплив визначає рівень знань щодо здоров'язбереження особистості майбутнього вчителя як цілісного складного феномена.

Отже, за результатами термінологічного аналізу ключових понять дослідження робимо наступні висновки.

1. Фізична культура має розглядатися як складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

2. Освіта в галузі фізичної культури – це засвоєння людиною в процесі навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних в житті сукупності рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань, що має вагоме значення для раціонального використання людиною своїх фізичних можливостей у життєдіяльності.

3. Важливою особливістю фізичного виховання є його спрямованість на всебічне (фізичне, психічне, духовне і соціальне) вдосконалення людини, що цілком відповідає уявленням зі стародавніх часів про

гармонійно розвинену особистість, що поєднує «духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість».

4. Фізичне виховання як невід'ємна складова освітнього процесу спрямована на зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління. Важлива роль в освітньому процесі сучасної школи належить діяльності вчителя фізичної культури, який має досконало володіти професійним мисленням, фундаментальними і спеціальними знаннями й уміннями, практичними навичками, активно здійснювати пропаганду здорового способу життя.

Майбутні вчителі фізичної культури розглядаються нами як студенти ЗВО, які спрямовують свої зусилля на отримання кваліфікації учителя фізичної культури відповідно до певного терміну навчання та рівня вищої освіти, що дозволить їм ефективно здійснювати фізичне виховання школярів.

Серед основних функцій вчителя фізичної культури виділяємо оздоровчу і виховну.

Професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури розглядаємо як неперервний процес набуття студентами необхідного рівня освіченості (одержання знань, напрацювання вмінь і навичок, розвиток професійно і соціально значущих якостей, формування ціннісних орієнтацій і первинного досвіду діяльності, що забезпечує готовність до виконання трудових функцій).

5. Аналіз стану розробленості проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури підтвердив потребу її модернізації у відповідності до запитів українського суспільства на формування і збереження фізичного, духовного, психічного та соціального здоров'я молодого покоління вже на рівні закладу загальної середньої освіти.

Фізичне здоров'я є станом, при якому кожний орган людського організму функціонує на повну потужність та перебуває в ідеальній гармонії з усім тілом; психічне здоров'я є станом, при якому індивідуум відчуває повне благополуччя й почуває себе вільно у навколишньому середовищі; соціальне здоров'я є станом, при якому можливості індивідуума для участі в соціальному житті є оптимальними для неї; духовне здоров'я є станом, при якому свідомість майбутнього фахівця, його ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду найліпші.

6. Поняття «здоров'яформувальні освітні технології» визначено як такі психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, мотивують на здоровий спосіб життя.

Поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» визначено як систему впливів на цілісний освітній процес, які організовуються для медичної і психолого-педагогічної профілактики, корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів школярів в умовах закладу освіти.

1.2. Аналіз розробленості проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Україні і за кордоном

Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури як суб'єкта багатоаспектної, інтегрованої освітньої діяльності – складне завдання, що завжди турбувало науковців і практиків.

Результати наукових досліджень О. Ажиппо [4], Є. Приступи [465], О. Войтовської [108], М. Данилка [156], Л. Демінської [161], Ю. Драгнева [178], О. Ємця [190], П. Єфіменка [195], А. Забори [206], Є. Захаріної [217], Н. Зубанової [220], Л. Зубченко [221], В. Ішук [236], Р. Карпюка [247; 248], М. Карченкової [249], Ю. Ляного [334], Т. Матвійчук [355], Г. Михайлишин [364], В. Наумчука [384], О. Омельчук [410], О. Печка [443], О. Тимошенка [581], А. Цюся [614; 615], А. Чепелюк [618], В. Чернякова [621], Б. Шияна [631], В. Яловики [640] та ін. та аналіз практики фізичного виховання у ЗЗСО свідчать, що серед пріоритетних напрямів розвитку галузі фізичної культури і спорту провідне місце займають теоретичні та методичні засади розвитку системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО, а також підвищення кваліфікації та перепідготовки педагогічних кадрів.

Розглянемо крізь призму наукових розвідок основні питання удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури, важливість оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури, проблему формування професійної компетентності, відзначимо тенденції активного використання інформаційних технологій і засобів у професійній підготовці вчителів фізичної культури, урахування сучасних педагогічних технологій інноваційної педагогічної діяльності у сфері підготовки кадрів з фізичної культури, проблеми інноваційної педагогічної діяльності вчителів фізичної культури, а також особливості професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у системі вищої освіти розвинених країн світу.

Питанням розвитку особистості фахівця галузі фізичної культури присвячені дослідження Р. Клопова [256], В. Костюченка [284], Б. Курдюкова [302], Б. Лосіна [327], Л. Лубишевої [328], В. Магіна [336], Л. Матвєєва [352], В. Платонова [452; 453], Ю. Ніколаєва [389], М. Прохорової [482], Л. Сущенко [577], О. Утішевої [590], С. Хазової [602], Ж. Холодова [606; 607], В. Чичикіна [622] тощо.

Удосконаленню професійної підготовки вчителів фізичної культури присвячені дослідження Я. Бельського [54], М. Віленського [99], Є. Захаріної [217], О. Петуніна [441], Ф. Собяніна [555], А. Тер-Ованесяна [580], О. Тимошенка [581], В. Філанковського [595], О. Шабаліної [624], Б. Шияна [631] та інших. Проблеми змісту освіти галузі ФКіС досліджені у працях А. Барабанова [42], М. Віленського [99], Є. Каргаполова [243], В. Маслова [348; 349], Ж. Холодова [606; 607] та інших.

Удосконалення організаційних форм і методів навчання у вищій освіті галузі ФКіС вивчали Ю. Гагін [117], С. Зайцева [210], Б. Курдюков [302], Л. Лубишева [328], В. Лях [335], Н. Назаркіна [383], Н. Пфейфер [486], В. Чичикін [622] та інші. У цих працях наголошується, що ЗВО галузі ФКіС мають розвиватися на принципах динамізму, варіативності, різноманітності організаційних форм, гнучкого реагування на потреби суспільства й особистості.

Серед пріоритетних напрямів розвитку галузі фізичної культури і спорту провідне місце займають теоретичні та методичні засади розвитку системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО. Проблеми змісту освіти галузі ФКіС досліджені у працях А. Барабанова [42], М. Віленського [99], Є. Каргаполова [243], В. Маслова [349], Ж. Холодова [606] та ін.

Удосконаленню професійної підготовки вчителів фізичної культури присвячені дослідження О. Ажиппо [4], Я. Бельського [54], М. Віленського [99], Є. Захаріної [217], О. Петуніна [441], Ф. Собяніна [555], А. Тер-Ованесяна [580], О. Тимошенка [581], В. Філанковського [595], О. Шабаліної [624], Б. Шияна [631] та ін. Зазначимо, що аналіз цих досліджень указує на те, що підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури потребує особливої уваги до психолого-педагогічної підготовки у ЗВО, процесів становлення особистості вчителя та вивчення структури професійно-педагогічної компетентності учителя фізичної культури.

Питання формування педагогічних здібностей у галузі ФКіС вивчали А. Деркач [169], Н. Латишева [314], Н. Луткова [333], А. Міхєєв [366; 367] та інші, що відображають у своїх працях науково обґрунтовані засоби і методи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а також окремі складові педагогічного потенціалу та майстерності.

Т. Матвійчук [355] ґрунтовно розкрила проблему вдосконалення професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту, вчителів фізичної культури шляхом формування їхньої педагогічної майстерності у процесі вивчення психологічних і педагогічних дисциплін у ЗВО галузі ФКіС.

В. Савченко [527] обґрунтувала шляхи розвитку професійної майстерності вчителів фізичної культури в початковій школі за допомогою запровадження в курсову перепідготовку інститутів післядипломної педагогічної освіти тренінгової методики.

Досліджуючи професійну підготовку учителя фізичної культури, О. Шабаліна [624] слушно відзначає, що разом із засвоєнням загальнопедагогічних знань здійснюється формування педагогічного світогляду і методологічного мислення, педагогічної спрямованості особистості, ціннісного ставлення майбутнього вчителя до освітньої діяльності.

Дослідження Н. Зубанової [220] переконливо доводять, що необхідною складовою освітнього процесу вищої педагогічної освіти, котрий забезпечує цілеспрямоване управління становленням особистості вчителя, детермінує інтеграцію навчальних дисциплін та оптимізацію процесу професійної підготовки є формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутніх учителів фізичної культури.

Також важливо відзначити важливість оздоровчої функції діяльності вчителя фізичної культури, про що наголошують І. Калиниченко [240], Н. Кравченко [286], О. Московченко [379] та ін. Окрема увага приділяється дослідниками питанням фізичного виховання дітей із вадами психофізичного розвитку. Саме фізична культура і спорт дозволяє таким дітям покращити свій фізичний стан і більш активно інтегруватися в сучасне суспільство. Відповідно система підготовки майбутніх учителів фізичної культури має передбачати ознайомлення студентів педагогічних ЗВО галузі ФКіС з проблемами колекційної та інклюзивної освіти.

Проблеми створення сприятливих умов для всебічного розвитку дітей в умовах заміських оздоровчих таборів, розвитку рухових здібностей та навичок під час літнього відпочинку, зміцнення здоров'я підвищення функціональних можливостей, працездатності і фізичного розвитку школярів знайшли своє відображення у працях О. Козлової [264], В. Лях [335] та ін.

Б. Курдюков [302] наголошує, що оволодіння основами методик викладання є провідним компонентом підготовки студентів ЗВО галузі ФКіС зі спортивно-педагогічних дисциплін. А за результатами досліджень Е. Вільчковського [101; 102] можна стверджувати, значна частина вчителів фізичної культури не володіє сучасною методикою вдосконалення рухових здібностей учнів і не пов'язує їхній фізичний розвиток із засвоєнням техніки виконання вправ. Викликає занепокоєння обмежений арсенал форм і методів фізичної підготовки, невміння та небажання вчителів використовувати новітні технології фізичного виховання та розвитку учнів.

Вагомими для нашого дослідження є роботи, присвячені проблемам формування професійної готовності та професійної компетентності вчителя фізичної культури (С. Адирхаєв [3], В. Гриньова [145], М. Солдатенко [557], О. Ажиппо [4], О. Акімова [7], Г. Балахничева [32], Л. Заремба [32], А. Цьось [32], Л. Бєсєдіна [55], О. Винничук [100], Є. Захаріна [217], О. Лавріненко [310], В. Луговий [329], В. Онищенко [412], С. Сисоєва [547], О. Тимошенко [581], В. Шахов [630] та ін.). Як показує проведений аналіз, головною метою професійної підготовки вчителя стає не здобуття ним кваліфікації у вибраній сфері, а набуття та розвиток певних компетентностей, які мають забезпечити йому можливість адаптуватися в умовах динамічного розвитку сучасного світу. Проблема компетентності в новій освітній парадигмі відображає міру здатності та готовності фахівця фізичної культури і спорту повноцінно реалізувати свої функції при вирішенні практичних завдань і залежить від ступеня єдності всіх компонентів їхньої підготовки.

Також варто відзначити тенденції до активного використання інформаційних технологій і засобів у професійній підготовці вчителів фізичної культури, що підтверджується низкою досліджень Г. Генсерук [126], Л. Денисової [163], Ю. Драгнєва [178; 179], Р. Клопова [256] та ін. У дослідженнях розглядаються проблеми інформатизації вищої освіти в галузі ФКіС, застосування ІКТ у фізичній культурі та спорті з метою підвищення ефективності освітнього процесу, оптимізації фізичних навантажень на основі індивідуальної діагностики адаптивного стану людей, що займаються фізичною культурою і спортом.

Інформаційно-комунікаційні технології впевнено увійшли в діяльність фахівців із фізичної культури і спорту, зокрема для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, проектування тактичних схем ведення спортивної боротьби, дослідження функціонального стану спортсменів, оцінювання адаптаційних можливостей особистості до фізичного навантаження тощо.

Розроблено доволі широкий спектр комп'ютерних програм для фахівців різних напрямів ФКіС, що мають оздоровчу, навчальну, тренувальну спрямованість. Їх апробація доводить, що застосування ІКТ у

галузі фізичної культури і спорту оптимізує тренувальний процес, діяльність педагогів і спортсменів, сприяє їхній взаємодії, що свідчить про формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності.

Окремі їх елементи можуть продуктивно використовувати і вчителі фізичного виховання у ЗЗСО. Водночас, сучасний рівень інформатизації освіти пов'язаний із розробленням і впровадженням уже не фрагментів ІКТ, а електронних навчально-методичних комплексів дидактичного забезпечення на основі новітніх технологій та електронних освітніх ресурсів.

Також поряд з інформатизацією варто відзначити активне поширення електронних освітніх ресурсів як засобів професійної підготовки вчителів фізичної культури. Нині у вищій школі актуальним є питання комплексного забезпечення усіх навчальних дисциплін електронними освітніми ресурсами. В. Биков [57] характеризує їх як сукупність електронних інформаційних об'єктів (документів, відомостей та інструкцій, інформаційних матеріалів та ін.), інформаційно-об'єктне наповнення електронних інформаційних систем (електронних бібліотек, архівів, банків даних, інформаційно-комунікаційних мереж та ін.), призначених для інформаційного забезпечення системи освіти. Це дозволить:

- ефективно управляти діяльністю із самостійного вивчення навчальної дисципліни;
- стимулювати навчально-пізнавальну діяльність з опанування інноваційних видів дій;
- забезпечувати раціональне поєднання різноманітних видів навчально-пізнавальної діяльності з урахуванням дидактичних можливостей кожного з них відповідно до рівня засвоєння навчального матеріалу;
- раціонально поєднувати різноманітні технології представлення навчального матеріалу (текст, графіку, аудіо, відео, анімацію);
- використовувати розміщені матеріали для проведення віртуальних семінарів, ділових ігор, роботи в проектах тощо.

Ми погоджуємося з думкою вчених, що завдяки використанню Інтернет-ресурсів, які забезпечують доступ до практично необмеженого обсягу інформації та його аналітичного опрацювання, у галузі фізичної культури і спорту створюються нові навчальні та наукові можливості, що сприяють формуванню готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

Бачимо важливим зупинитися більш детально на вимогах до професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які ставляться сьогодні в Україні.

У відповідності до теми нашого дослідження коротко окреслимо вимоги до спортивної та педагогічної підготовки вчителів фізичної культури, які відображено в сучасних освітніх програмах галузі ФКіС, освітньо-кваліфікаційних характеристиках і навчальних планах підготовки вчителів фізичної культури (старий шифр 6.010201 «фізичне виховання», 0102 «фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», новий шифр 014.11 Середня освіта (Фізична культура)).

Узагальнення нормативних документів дало підстави виокремити такі основні вимоги до рівня підготовленості випускників:

- знати дидактичні закономірності у фізичному вихованні та спорті;
- володіти методикою фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення;
- знати анатоμο-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту;
- знати методи і систему організації комплексного контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці;
- уміти формулювати конкретні завдання фізичного виховання різних груп населення, підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації;
- володіти технологією навчання різних категорій людей руховим діям і розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-спортивних занять;
- уміти планувати і проводити основні види фізкультурних занять з дітьми шкільного віку, дорослими людьми з урахуванням санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних особливостей;
- уміти оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять;
- уміти планувати і проводити заходи з профілактики травматизму та надавати першу медичну допомогу;
- уміти здійснювати консультативну діяльність з питань організації та проведення індивідуальних і колективних фізкультурно-спортивних занять осіб різного віку;
- володіти технікою мови і мовлення у процесі фізкультурно-спортивних занять, прийомами спілкування, навичками виховної та консультативної роботи, коректно висловлювати та аргументовано обґрунтовувати різні положення;
- уміти у процесі самоосвіти і самовдосконалення оволодівати новими стосовно до одержаної у ЗВО освіти видами фізкультурно-спортивної діяльності;
- володіти навичками раціонального застосування навчального та лабораторного обладнання, аудіовізуальних засобів, комп'ютерної техніки, тренажерних пристроїв і спеціальної апаратури у процесі різних видів занять;
- володіти засобами і методами формування здорового способу життя на основі потреби у фізичній активності, регулярного виконання фізичних вправ, використання гігієнічних і природних чинників з метою оздоровлення та фізичного вдосконалення тих, хто займається;
- уміти застосовувати навички науково-методичної діяльності для розв'язання конкретних завдань, що виникають під час проведення фізкультурно-спортивних занять;
- уміти застосовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в конкретних ситуаціях фізкультурної діяльності;
- уміти надавати першу медичну допомогу у випадку травмування учнів під час фізкультурно-спортивних занять;
- уміти визначати причини помилок і знаходити шляхи їх усунення у процесі навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей учнів.

Наголошується на важливості формування методичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, яка спрямована, передусім, на виконання посадових обов'язків учителя фізичного виховання:

- планування процесу фізичного виховання учнів;
- організація та проведення уроків фізичної культури, профільних позаурочних і позашкільних заходів;
- розробка комплексів фізичних вправ для певного контингенту учнів;
- здійснення виховної роботи у процесі фізичної підготовки у ЗЗСО;
- контроль за рівнем здоров'я та фізичної підготовленості учнів;
- пропагування здорового способу життя;
- сприяння залученню учнів до спортивних секцій;
- забезпечення участі учнів у різноманітних фізкультурно-спортивних позашкільних заходах;
- допомога адміністрації школи в організації різноманітних масових заходів за планом роботи ЗЗСО і позапланових;
- узагальнення кращого досвіду роботи й упровадження педагогічних інновацій у фізичному вихованні учнів.

Дослідження навчальних планів ЗВО галузі ФКіС свідчить, що за весь період навчання на дисципліни професійного (спортивно-спеціалізованого) спрямування відводиться приблизно 50% часу, на психолого-педагогічну підготовку – приблизно 20%, на педагогічну і тренерську практику – близько 8% часу.

Як показує аналіз навчальних планів та програм, на нашу думку, найбільш значущими дисциплінами професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є: «Вступ до спеціальності»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Основи теорії і методики спортивного тренування»; «Спортивні споруди і обладнання»; «Основи педагогічної майстерності»; «Оздоровча фізична культура»; «Управління в сфері фізичної культури і спорту»; «Педагогіка»; «Психологія»; «Теорія і методика обраного виду спорту»; «Теорія і методика видів спорту»; «Підвищення спортивної майстерності».

Навчальний матеріал, що опановують майбутні вчителі фізичної культури, включає в себе наступні розділи:

- теоретичний, що формує світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення до фізичної культури;
- практичний, що сприяє придбанню досвіду творчої практичної діяльності, розвитку самостійності у фізичній культурі і спорті з метою досягнення фізичної досконалості, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей особистості;
- контрольний, що визначає диференційований і об'єктивний облік процесу і результатів навчальної діяльності студентів.

Оскільки підготовка вчителів у ЗВО відбувається шляхом засвоєння багатьох видів діяльності (навчальної, наукової, методичної, виховної тощо), необхідно, щоб вона була орієнтована на реалізацію потенційних можливостей особистості, її творчих задатків, необхідних для ефективної педагогічної роботи вчителя фізичної культури.

Нині освітній простір України активно заповнюється педагогічними інноваціями. У зв'язку з цим перед системою вищої освіти постає

завдання переходу до активного навчання з використанням інноваційних засобів та технологій. Нова парадигма розвитку освіти обумовлює необхідність відповідних змін й у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі.

Основним завданням закладу вищої освіти, який готує майбутніх учителів фізичної культури, як вважає Л. Сущенко [577], повинно стати формування суб'єкта професійної діяльності, здатного підвищити свій професійний потенціал, засвоїти знання з організації процесу фізичного виховання та суспільної культури у галузі фізичного виховання та спорту саме з урахуванням сучасних педагогічних технологій, прогнозованих інноваціями.

Впровадження таких нововведень змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою.

Інноваційна діяльність – системний вид діяльності, спрямований на реалізацію нововведень на основі використання та впровадження нових наукових знань, ідей, підходів; трансформація відомих результатів наукових досліджень та практичних розробок у новий або удосконалений продукт [154].

Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення наявних форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Вона носить комплексний, багатоплановий характер, втілює в собі єдність наукових, технологічних, організаційних заходів [154].

Провідні засади інноваційної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів розкриті у роботах Л. Даниленко [155], В. Лазарева [311], О. Пехоти [444; 445], Г. Сиротенко [546], О. Шапран [629], І. Доброскок [629], В. Коцур [629], С. Нікітчина [629] та ін.

Л. Даниленко [155], С. Маркіян [344], В. Сагуйченко [529] стверджують, що ефективного здійснення інноваційної діяльності можливе за умови високої креативності як педагога, так і студента, що передбачає розвиток творчих здібностей, спрямованість на нестандартне вирішення педагогічних завдань, здатність до самореалізації та самовдосконалення.

У контексті нашого дослідження головною ознакою інноваційної педагогічної діяльності в аспекті ефективного фізичного виховання можна вважати позитивні зміни, які виникають у роботі ЗЗСО в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності вчителя фізичної культури.

Водночас, зважаючи на значну кількість наукових праць, інноваційні технології навчання все ще не набули масового застосування у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури. У сфері фізичної культури і спорту досі переважає пасивна форма організації навчання як учнів, так і студентів.

За результатами досліджень Е. Вільчковського [101] та Б. Шияна [631] більше половини вчителів фізичної культури не володіє сучасною

методикою вдосконалення рухових здібностей і не пов'язує їх розвиток із опануванням техніки інноваційних фізичних вправ. Особливе занепокоєння викликає обмежений арсенал форм і методів фізичного виховання, які культивуються в більшості закладів освіти, невміння вчителів застосовувати інноваційні методи, форми, засоби в практичній діяльності.

Сьогодні у світі набувають популярності інноваційні види рухової активності, які в майбутньому претендують на включення в офіційну програму різних масштабних і престижних змагань сучасності. До числа таких видів відноситься воркаут, паркур, стренфлекс, кросфіт, брейкданс, капозйра та інші, що виникли на аматорських фестивалях і конкурсах та поступово здобувають риси офіційних змагань. До таких технологій дослідники також відносять оздоровчі системи різних народів світу (хатха-йога, карате, бусідо, сумо, східні танці тощо).

Серед переваг рухів згаданих видів:

- відсутність необхідності в спеціальному обладнанні;
- спортивний рух, яким цікавляться і займаються всі соціальні прошарки молоді, виглядає дуже ефектно і швидко завойовує популярність;
- низька травматичність тих, хто займається (основні принципи тренувального процесу – безпека і дисципліна, все зводиться до мінімізації ризику на тренуваннях при напрацюванні найефективніших і безпечних елементів);
- профілактика екстремізму, алкогольної і наркотичної залежності в підлітковому середовищі;
- патріотичне виховання молоді, де принципи молодіжного руху збігаються з базисними принципами людської моралі.

Для того, щоб застосування інноваційних видів рухової активності виявляло позитивний вплив на здоров'я молодої людини, вчителю рекомендується дотримуватись наступних правил.

1. Плануючи та регулюючи навантаження, необхідно, у першу чергу, керуватись усвідомленням зміцнення здоров'я.

2. Використовувати на заняттях науково обґрунтовані, перевірені практикою форми і засоби фізичної культури, які відповідають вимогам оздоровчої цінності.

3. Забезпечити у процесі використання усіх форм фізичної культури регулярність та єдність лікувального, педагогічного контролю і самоконтролю.

У зв'язку з цим зазначається, що студенти, майбутні вчителі фізичної культури, передусім мають бути готовими до використання і розповсюдження інновацій, обговорення змісту нововведень й тих змін, які можуть відбуватися, з іншими членами педагогічного співтовариства. Тоді у процесі набуття досвіду педагогічної діяльності, у тому числі інноваційної, формується готовність вчителя фізичної культури до створення фізкультурно-оздоровчих технологій у середовищі закладів загальної середньої освіти.

Також увагу науковців привертає режим занять фізичними вправами. Так, з огляду на те, що основна мета рухового режиму молоді, як і інших груп населення, оздоровча, А. Гужаловський [148] пропонує основну увагу

приділити розвитку витривалості і передбачає триразові заняття на тиждень протягом 45 хвилин із високою інтенсивністю.

А. Гужаловський [148] пропонує виділити три рівні занять фізкультурою у житті сучасної молоді.

1. Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який включає ранкову гімнастику, загартовуючі процедури, прогулянки перед сном.

2. Фізкультурно-оздоровчий, загальнопідготовчий мінімум. Обсяг фізкультурно-гігієнічного мінімуму, разом з годиною активного відпочинку молоді з направленим використанням фізичних вправ, якщо можливо на свіжому повітрі.

3. Фізкультурно-спортивний оптимум (перші два рівні плюс 3-6 годин фізкультурних і спортивних занять на тиждень).

А. Свірідова [535] систематизувала ці форми. На її думку, організація масової фізкультурно-оздоровчої роботи проводиться: у трудових та навчальних колективах, за місцем проживання, у зонах відпочинку. За характером діяльності вона поділяється на суспільно організовану і суспільно неорганізовану. За механізмом впливу на організм людини масова фізкультурно-оздоровча робота має два види: фізичного тренування та активного відпочинку; за специфікою форм занять: у режимі навчального або робочого дня, а також у режимі вільного часу (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Види фізкультурно-оздоровчої роботи

Тепер зупинимося на особливостях професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у системі вищої освіти розвинених країн світу.

У США професія тренера-викладача набуває все більшої популярності [217]. Відповідно до прогнозів Бюро статистики праці США (US Bureau of Labor Statistics) потреба у фахівцях з фізичної культури і спорту до 2018 р. збільшиться на 17%.

За даними цієї організації, у США наявність вищої освіти не є обов'язковою умовою для роботи тренером-викладачем, хоча все більше роботодавців віддають перевагу фахівцям із вищою освітою. У США фахову підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту забезпечують 480 коледжів, 135 університетів та 8 професійних шкіл.

Освітня програма за напрямом «Наука про здоров'я та спорт» (Health and Sport Science) передбачає дворічний термін підготовки та загальну мінімальну кількість семестрових кредит-годин – 69. Після завершення програми випускники мають право працювати викладачами спортивних дисциплін у школах і коледжах. За бажанням, фахівці такого рівня можуть пройти сертифікацію тренера за різними спеціалізаціями. Випускники також можуть обрати третій варіант подальшої освіти: стати бакалавром за суміжними напрямками підготовки. Вже на початковому етапі професійної освіти майбутні фахівці здобувають значний обсяг фундаментальних знань із теорії фізичної культури, здоров'я, менеджменту, першої медичної допомоги. Наступним варіантом є здобуття академічного ступеня бакалавра та магістра за спорідненими спеціальностями: фізіотерапевт (Physiotherapist), тренер з атлетизму або викладач силового тренування (Athletic Trainer or Strength and Conditioning Teacher), спортивний менеджер (Sports Manager) тощо. Аналіз систем і програм підготовки за окремими вищезазначеними напрямками детально представлений у працях Н. Бєлікової [53] та Є. Захаріної [217].

В останні роки у США з'явилися фахові навчальні програми зі спеціалізацією в галузі викладання спортивних дисциплін. Подібні програми пропонуються в межах напрямів підготовки бакалаврів у галузях здоров'я, кінезіології, фізичного виховання, силового тренування, атлетичного тренінгу тощо. У межах підготовки бакалавра наук у галузі здоров'я за напрямом «Фізичне виховання» (Physical Health Education) передбачено 120 семестрових кредит-годин і такі групи дисциплін:

1) обов'язкова університетська програма (42 семестрові кредит-години): «Технології написання наукових робіт», «Світова література», «Історія США», «Вища математика»; «Вступ до біології»; «Іноземна мова»;

2) інші обов'язкові дисципліни (11-17 кредит-годин): «Соціальні науки», «Фізика», «Світова культура», «Етика та лідерство»;

3) спеціальні обов'язкові дисципліни, де блок «Кінезіологія та здоров'я» (18 кредит-годин) включає такі дисципліни: «Фізіологічні засади кондиційного тренінгу», «Управління фізичною активністю та спортивними програмами», «Розвиток рухових навичок», «Здоров'я дітей, підлітків та дорослого населення», «Історичні та етичні проблеми у фізичній культурі та спорті»; блок «Науки про рухову активність» (18 кредит-годин) – «Прикладна анатомія людини», «Біомеханічний аналіз рухів»,

«Нейром'язова регуляція». Для кожного з предметів вимагається оцінка «С» та вище;

4) спеціалізація (кількість семестрових кредит-годин не регламентується): NTR 306N «Основи харчування», KIN 322 «Розвиток рухових навичок», KIN 332 «Діагностика й оцінювання у фізичному вихованні», KIN 327L «Науково-дослідницька діяльність»;

5) дисципліни на вибір (кількість семестрових кредит-годин не регламентується).

В університетах США існує можливість продовжити фахову освіту за напрямом «Наука про рухову активність» (Exercise Science).

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у Німеччині має, як правило, двоступеневу структуру [53]:

1) навчання протягом семи семестрів, що завершується складанням першого державного іспиту (навчання тренера-викладача відбувається за модульною структурою; обсяг навчального навантаження (ECTS-Punkten) нараховує 69 кредитів);

2) стажування або педагогічна практика, що триває 24 місяці, завершується складанням другого державного іспиту.

Перші 12 місяців педагогічної практики передбачають самостійне викладання предметів, що вивчаються (вісім годин на тиждень); практику викладання під керівництвом викладача (10 годин на тиждень); семінарські заняття (10 годин на тиждень). Двічі на тиждень кандидат на посаду тренера-викладача відвідує практичні заняття у навчальних закладах різних рівнів. Три інші дні кандидат займається викладанням у навчальному закладі, за яким він закріплений. Наступні 12 місяців педагогічної практики передбачають самостійне викладання предметів (15 годин на тиждень). Наприкінці практики кандидат на посаду тренера-викладача складає другий державний іспит [53].

Їхні випускники отримують широкі знання з фізичного виховання і спорту та можуть працювати не лише в професійних спортивних структурах, а й в інших організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості. Фахова підготовка сприяє формуванню в майбутніх фахівців уявлення про сферу спорту як майбутню професійну діяльність; вивченню методів дослідження навчально-тренувального процесу, методів прогнозування результату педагогічної діяльності, процесу обґрунтування та ухвалення управлінського рішення. Під час ознайомчої практики студенти отримують практичні навички майбутньої фахової діяльності у фізкультурно-спортивних організаціях різних видів – професійних спортивних клубах, школах, органах місцевої влади, комерційних та громадських спортивних організаціях, оздоровчих закладах. Серед типових практичних завдань виокремлюються: аналіз забезпечення навчально-тренувального процесу з виду спорту; аналіз періодів підготовки спортсменів до відповідальних змагань; формування стратегічного плану побудови циклів підготовки спортсменів та прогнозування результату педагогічної діяльності тощо. Фахова підготовка майбутніх тренерів-викладачів у німецьких університетах здійснюється за кредитно-модульною системою [53].

Державна політика розвитку фізичного виховання і спорту в Польщі закладена у програмі «Стратегія розвитку спорту в Польщі до 2020 року» (Program Rozwoju Sportu do roku 2020) [381].

У Польщі майбутніх фахівців у галузі ФКіС готують за двома освітньо-кваліфікаційними рівнями: «ліценціат» (3-річний термін навчання) та «магістр» (2-річний термін навчання). У результаті аналізу змісту планів з'ясовано, що освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр» спрямований, передусім, на підготовку випускника до професійної діяльності в гімназії, ліцеї, університеті, а також до проведення спортивно-масової і рекреаційної діяльності серед різних вікових груп населення.

У планах польських ЗВО із спеціальності «Фізичне виховання» серед дисциплін гуманітарного циклу провідну роль відіграють такі предмети: філософія, соціологія, іноземна мова, інформаційні технології. У частині ЗВО Польщі до цього циклу відносять також педагогіку і психологію. Крім вищеназваних дисциплін, у польських ЗВО також викладаються такі дисципліни гуманітарного і соціально-економічного циклу: статистика, охорона інтелектуальної власності, ергономіка і охорона праці, логіка, антропологія, етика, екологія, маркетинг, організація і право в освіті, охорона середовища, основи суспільної комунікації.

В останні роки значно зросла увага до викладання іноземної мови та новітніх інформаційних технологій. Дисципліни медико-біологічного циклу (цикл основних предметів) у ЗВО Польщі зі спеціальності «Фізичне виховання» включають анатомію, біологію, фізіологію, біомеханіку, біохімію, домедичну допомогу, антропомоторику, біологію спорту, фізіологію спорту, біомеханіку спорту, валеологію (педагогіку здоров'я). Цикл професійно-орієнтованої і практичної підготовки (фахові предмети) студентів спеціальності «Фізичне виховання» аналізованих польських навчальних закладів містить такі навчальні дисципліни: теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика легкої атлетики, теорія і методика гімнастики, теорія і методика плавання, теорія і методика лижного спорту, теорія і методика спорту неповносправних осіб, історія фізичної культури, теорія туризму і рекреації, теорія спорту, ритміка і танці, рухливі ігри [381].

Також вартує уваги зосередженість окремих країн на популяризації масового спорту. Так, у країнах Європи, Америки й Азії з програмами масового спорту тісно пов'язана фізкультурно-оздоровча робота з молоддю у період навчання і після початку активної трудової діяльності. Серед них відзначимо:

- 1) кампанію з фізичної підготовки (США);
- 2) кампанію для покращення діяльності серцево-судинної системи (Великобританія, Японія);
- 3) «Спорт для всіх» – організацію занять фізичною культурою у масах (Європейські країни);
- 4) кампанію для підвищення активності населення у фізкультурно-оздоровчих заходах (Німеччина);
- 5) кампанію з аеробної гімнастики (Німеччина) [107].

Отже проведений аналіз розробленості проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури виявив, що:

1) в останні роки науковцями піднімаються питання якості професійної підготовки фахівців (у контексті розвитку особистості фахівця, формування у нього педагогічних здібностей, креативних здібностей, педагогічної майстерності, професійної компетентності), удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури (піднімається проблема змісту освіти галузі ФКіС, проблема удосконалення організаційних форм і методів навчання), готовності до впровадження інновацій у професійну діяльність (у контексті інноваційної діяльності вчителя, використання інноваційних педагогічних технологій, підготовки вчителя-новатора, впровадження інноваційних видів рухової активності, використання інновацій у професійній підготовці вчителя), запровадження нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи;

2) аналіз науково-педагогічних досліджень указує на те, що провідна ідея модернізації професійної підготовки вчителів фізичної культури сьогодні пов'язана із усвідомленням ними важливості формування, збереження та відновлення здоров'я молодого покоління, а тому особливої уваги потребує якість спортивної, валеологічної та педагогічної підготовки у ЗВО;

3) запит суспільства на здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології обумовлює потребу удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у напрямку формування у них готовності до фізкультурно-оздоровчої і здоров'язбережувальної діяльності у закладі загальної середньої освіти, що актуалізує потребу організації відповідного середовища в ЗЗСО;

4) підготовка майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО має спиратися на застосування засобів ІКТ у навчальній діяльності та передбачати: а) усвідомлення студентами сучасних технологій як важливого засобу успішної професійної діяльності; б) формування інформаційно-освітнього середовища ЗВО; в) систематичне включення студентів в активну педагогічну діяльність із застосуванням ІКТ; г) спрямування студентів на творчу самореалізацію засобами ІКТ.

1.3. Аналіз суспільних вимог до професійної підготовки учителів фізичної культури як фахівців у галузі ФКіС

Фізична культура і спорт як галузь орієнтовані на задоволення життєво важливих потреб населення: в руховій активності, гарному самопочутті, збереженні та підвищенні працездатності, фізичному, психічному і соціальному здоров'ї, про що зазначає М. Віленській [99] та ін. Основною метою і результатом функціонування даної сфери є всебічно і гармонійно розвинена особистість, здатна приносити користь суспільству завдяки багаторічній ефективній професійній та особистій діяльності. Саме тому функціонування, розвиток, удосконалення сфери фізичної культури і спорту завжди були під пильною увагою держави, а сьогодні є надзвичайно важливим напрямом державної політики.

Реалізуючи загальні та специфічні функції, фізична культура забезпечує прогресивний розвиток особистості і суспільства, підвищення якості життя населення. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни визначається здоров'ям членів суспільства, призвело до посилення ролі

фізичної культури і спорту в діяльності по зміцненню держави і суспільства та активному використанню фізичної культури і спорту в підтримці та зміцненні здоров'я населення. Внаслідок цього турбота про розвиток фізичної культури і спорту знову стала однією з найважливіших, ключових складових соціальної політики держави, що відображено у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [612].

Основною задачею державної політики є створення умов для зростання добробуту населення, національної самосвідомості і забезпечення довгострокової соціальної стабільності. Створення бази для збереження і поліпшення фізичного і духовного здоров'я громадян значною мірою сприяє вирішенню зазначеного завдання. У той же час фактором, що визначає стан здоров'я населення, є підтримання оптимальної фізичної активності протягом усього життя кожного громадянина.

Водночас завдання, які протягом останніх десятиліть держава ставить перед сферою фізичної культури і спорту, вирішуються не цілком ефективно. Цілеспрямований розвиток галузі відповідно до визначених державою цілей і принципів також гальмується, про що свідчить, зокрема, те, що ідентичні завдання і проблеми розвитку фізичної культури і спорту (вдосконалення матеріально-технічної бази, вдосконалення механізмів фінансування, підвищення масовості фізичної культури і спорту тощо) послідовно відображаються у всіх відповідних державних концепціях, програмах, стратегіях.

При цьому серед чинників, що гальмують реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і спорту, кадрові проблеми або не вказуються, або відзначаються їх окремі випадки. Так, в тій же програмі в даному контексті зазначено про недостатню кількість кваліфікованих тренерських кадрів. Хоча впоратися з іншими проблемами (недостатнє залучення населення до регулярних занять фізичною культурою, втрата традицій спорту вищих досягнень, відсутність активної пропаганди занять фізичною культурою і спортом та ін.) без реформування системи забезпечення галузі трудовими ресурсами неможливо [612].

На державному рівні приймалися заходи, спрямовані на забезпечення оптимальних умов для розвитку фізичної культури і спорту. Є низка законів і нормативних правових актів, прийнятих на різних рівнях. Водночас їх реалізація не приносить належних результатів. Існування нормативно-правових основ діяльності, збільшення бюджетного фінансування, визначення механізмів залучення і використання позабюджетних джерел фінансування тощо не приносять бажаних результатів.

З огляду на зазначену згодом в програмі низьку ефективність державних заходів з розвитку фізичної культури і спорту, не ясно, чому в програмі, що містить перелік конкретних заходів, покликаних поліпшити наявний стан, недооцінюється значення забезпечення галузі якісними трудовими ресурсами та вирішення проблем їх професійної підготовки. У розробленій і прийнятій Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [168] вдосконалення трудових ресурсів позначено як один із напрямів державної політики в галузі фізичної культури і спорту, наведені конкретні заходи з розвитку кадрового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності, які

перегукуються з аналогічними завданнями, поданими в документі. У документі, зокрема, зазначається, що для вирішення завдань кадрового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту необхідно:

- сформувати державне замовлення на підготовку фахівців в галузі фізичної культури і спорту;
- удосконалювати перелік спеціальностей і напрямків професійної підготовки відповідно до запитів сфери фізичної культури і спорту;
- оптимізувати структуру мережі освітніх установ сфери фізичної культури і спорту, в тому числі на основі створення сучасних університетських комплексів;
- удосконалювати систему підвищення кваліфікації фахівців у галузі фізичної культури і спорту, професійної перепідготовки з використанням сучасних засобів і методів;
- сформувати багаторівневу систему безперервної підготовки тренерсько-викладацького складу.

Особлива роль кадрового потенціалу в розвитку сфери фізичної культури і спорту обумовлена особливостями процесу і змісту професійної фізкультурно-спортивної діяльності та сутнісними характеристиками галузевого продукту. Реалізація сферою фізичної культури і спорту специфічних функцій здійснюється за допомогою виробництва особливого нематеріального продукту – фізкультурно-спортивних послуг оздоровчого, освітнього, рекреаційного, видовищного характеру.

Висока якість і різноманітність вироблених послуг, з одного боку, і активне споживання цих послуг населенням, з іншого, сприяють підвищенню рівня здоров'я населення, ефективності професійної праці в усіх галузях економіки, оздоровлення морального клімату в суспільстві, підвищенню загальної культури громадян. З асортиментом послуг, рівнем обслуговування, популяризацією фізкультурно-спортивних послуг серед населення, залученням споживачів в організації пов'язані сьогодні серйозні проблеми, які істотно стримують розвиток сфери фізичної культури і спорту [612].

Переважає більшість працівників галузі – фахівці з педагогічною освітою. Будучи досить кваліфікованими, вони, в силу сформованих стереотипів педагогічної моделі фізичної культури і спорту, не готові до ефективної організаційно-управлінської та економічної діяльності, необхідної для досягнення успіху в умовах комерціалізації галузі. В умовах наявної професійної освіти у них формуються орієнтації на роботу з чітко позначеним колом функціональних обов'язків, з широким використанням традиційних форм організації діяльності, стабільним доходом і ін.

Підготовка кадрів і підвищення кваліфікації працівників сфери фізичної культури і спорту в Концепції розвитку фізичної культури і спорту представлені як окремий напрямок державної політики в галузі фізичної культури і спорту. Повноцінне кадрове забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності в умовах ринкової економіки обґрунтовується Н. Степанченко [567] як умова підвищення ефективності управління галуззю. Автор справедливо зазначає, що потенційні конкурентні переваги сфери фізичної культури і спорту забезпечуються високим ступенем підготовленості працівників, їх конкурентоспроможністю, а

підготовка фахівців, які відповідають сучасним вимогам діяльності в умовах ринкових відносин, відноситься до числа стратегічних завдань розвитку даної сфери.

Ефективність освіти проявляється через виконувани нею соціальні функції, що, в контексті нашого дослідження, означає підготовку конкурентоспроможних вчителів фізичної культури. Сфера фізичної культури і спорту, суспільство в цілому відчувають постійну потребу в кваліфікованих, конкурентоспроможних працівниках різного профілю, тоді як не цілком адаптована до нових умов система освіти не здатна повноцінно задовольнити цю потребу. Причому ми згодні з думкою Н. Степанченко [567] про те, що однією з причин недостатньо ефективного вирішення системою ФКіС завдання підготовки фахівців, що відповідають сучасним вимогам, є невизначеність соціального замовлення з боку сфери фізичної культури і спорту щодо кількості, якості і рівня підготовки вчителів і викладачів фізичної культури.

Фізичне виховання як невід'ємна складова освітнього процесу спрямована на зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління. Тому важлива роль у освітньому процесі сучасної школи належить діяльності вчителя фізичної культури, який має досконало володіти професійним мисленням, фундаментальними і спеціальними знаннями й уміннями, практичними навичками, активно здійснювати пропаганду здорового способу життя. Педагогічна діяльність учителів фізичної культури, що значною мірою забезпечує відтворення інтелектуального потенціалу та здоров'я нашого суспільства, є соціально формувальною, творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною тощо [567].

На рівні держави усвідомлюється важливість якісної підготовки молодого покоління до життя в інформаційному суспільстві, що швидко розвивається, а тому часто потребує швидкого реагування на глобалізаційні економічні, політичні й соціальні виклики. Надшвидкий темп життя вимагає особливої уваги до формування культури здоров'я і здоров'язбереження у період становлення молодості, яке відбувається у школі і продовжується у закладах вищої освіти. Тому саме на цьому періоді зосередимо увагу і дослідимо чинники, які впливають на освітній простір і вимагають його трансформації.

У сучасних умовах високої технічної оснащеності і психофізичної інтенсивності праці одним з головних чинників розвитку суспільства стає здоров'я. Здоров'я є соціально значущим феноменом, за рівнем і станом якого судять про ступінь розвитку і успішності суспільства.

Базовою формою, яка сприяє фізичному вихованню і формуванню здоров'я учнів, є уроки фізичної культури. Вони регламентуються навчальними програмами, що розкривають зміст теоретичної та практичної підготовки школярів та повинні відповідати державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти.

У зв'язку з цим, потенціал фізичної культури у науково-освітньому просторі розглядають із урахуванням двох рівнів цінностей – соціально-громадського й індивідуально-особистісного, актуалізуючи проблему розроблення й обґрунтування ефективних механізмів трансформації суспільних цінностей в особистий здобуток окремих громадян. Особливе

значення при цьому має здоров'язбережувальна діяльність учителів фізичної культури, що спрямовується на цілісне розв'язання оздоровлювальних, освітніх, виховних і розвивальних завдань у межах ціннісного становлення та розвитку особистості учня як всебічно розвиненого, інноваційно налаштованого громадянина України з чітко визначеною активною позицією до життєдіяльності за принципами сталого розвитку і націокультурних чеснот.

Соціально-громадський рівень цінностей фізичної культури визначається положеннями Законів України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) [215], «Про вищу освіту» (2014) [212], «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту» (2004) [587], Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [254], «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) [588] та інших документів. Розглянемо найбільш значущі у контексті досліджуваної наукової проблеми твердження.

Так, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [215] зацентовано увагу на об'єктивній потребі пошуку стратегій, способів, методик та методів зростання рівня фізичного здоров'я населення. Фізична культура розглядається як потужний і дієвий механізм духовного, морального, інтелектуального, емоційно-вольового, рухового становлення та розвитку людини, забезпечуючи її суб'єктивну роль у формування власного здоров'я, довголіття, продуктивної життєдіяльності, створюючи необхідні обставини для адаптування в конкретних соціальних, економічних, кліматичних умовах, сприяючи ефективній праці, формуванню професійних якостей, психічному і фізичному розвитку.

Як складне соціокультурне явище, що не обмежене виконанням завдань фізичного розвитку, фізична культура реалізує низку інших функцій у царині моралі, освіти, етики, як-от: соціальну, що передбачає виховання та підготовку людини до суспільно ціннісного й корисного життя; інтегровальну, тобто забезпечує безпосередню участь громадян в колективній діяльності відповідно до громадянського обов'язку; адаптаційну, що означає пристосування людини до різноманітних видів діяльності; регульовальну, що спрямована на розвиток необхідних для суспільства фізичних навичок і вмінь; нормативну, тобто утвердження раціональних норм діяльності; інформаційну – здобуття інформаційних відомостей, інтегрованих у цілісне знання, що поширюється і трансформується між поколіннями; естетичну, яка спрямована на задоволення естетичних потреб людини; біологічну – задоволення природних потреб людини, покращення її фізичного стану, забезпечення необхідного рівня дієздатності.

У Державній національній програмі «Освіта. (Україна. XXI століття)» [166] наголошено, що система освіти спрямовується на формування у майбутніх фахівців здатностей самостійно здобувати і застосовувати знання з метою успішної самореалізації в усіх сферах життєдіяльності людини. Нормативно-теоретичним підґрунтям освітнього процесу у вищих навчальних закладах слугують ідеї щодо «всебічного становлення особистості, самореалізації її можливостей» у професійній діяльності.

Практичне застосування таких ідей у педагогічній практиці зумовлюється подоланням суперечностей між недостатньою поінформованістю майбутніх фахівців про розмаїття функцій професійної діяльності вчителя фізичної культури і необхідністю свідомого та самостійного їх виконання з метою самореалізації та самовдосконалення, між уявленнями про сутність майбутньої професії, а також особистісних, індивідуальних професійно значущих якостей, найбільш інтенсивне формування яких відбувається у віковий період із 15 до 25 років.

Означену ідею поглиблено в цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», стратегічним завданням якої передбачено сприяння духовному і фізичному розвитку молоді [612]. Мету, основні завдання Національної стратегії з оздоровчої рухової активності також спрямовано на створення умов із залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню низки гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави [588].

Як бачимо, в документах із освітньої політики актуалізовано необхідність удосконалення системи вищої фізкультурної освіти в єдності ефективних стратегій, форм, технологій, методик, методів та інших дидактичних засобів фізичного виховання підростаючого покоління, що забезпечувало б неперервність особистісного становлення та професійного розвитку усіх суб'єктів освітніх процесів, зокрема майбутніх учителів і фахівців із фізичної культури та спорту, їх конкурентоспроможність на етапі становлення суспільства сталого розвитку.

У теорії й практиці професійної освіти [303; 227; 307; 435] утверджується світоглядна думка про вчителя як носія ціннісних орієнтирів, спроможного інноваційно діяти у розв'язанні стандартних і нестандартних ситуацій фахової праці. Реалізація основних завдань фізкультурної освіти, з позиції О. Демінського [162], передбачає формування культури руху, збагачення рухового досвіду фізичними вправами із загальнорозвивальною і коригувальною спрямованістю, технічними діями та прийомами базових видів спорту; освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію й сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя; формування навичок та вмінь самостійної організації фізкультурно-оздоровлювальної та спортивно-оздоровлювальної діяльності.

У дослідженнях останнього десятиліття (О. Ажиппо [4], Л. Демінська [161], Л. Сущенко [577], О. Тимошенко [581] та ін.) наголошується, що учителю фізичної культури, який виявляє професійну майстерність, необхідно оволодіти не тільки адекватною самооцінкою професійних і особистісних якостей, а й певною системою ставлень до себе, спрямованістю на постійний саморозвиток. Відтак індивідуально-особистісний рівень цінностей фізичної культури визначається відповідно до рівня обізнаності індивіда у питаннях фізичного вдосконалення, сформованості рухових умінь, навичок, здатності до самоорганізації і здійснення здорового способу життя, соціально-психологічними настановами, переконаннями щодо власної спортивної діяльності. За такими показниками вбачаємо можливим визначати стан цивілізаційного

розвитку суспільства й загальний рівень культури як окремого громадянина, так і соціальної групи чи суспільства в цілому.

Стан здоров'я молодого покоління сьогодні багато в чому визначає основні тенденції формування здоров'я населення країни і її трудовий потенціал у найближчому майбутньому.

Потреба модернізації освіти ставить перед учителями нові завдання в сфері здоров'язбережувальних технологій, проєктування індивідуального освітнього маршруту учнів, психолого-педагогічного супроводу особистісно-орієнтованого і розвивального навчання, створення умов для формування ключових компетентностей учнів. Завдання збереження здоров'я дітей визначає основні завдання, які сьогодні має вирішувати школа [391; 392]:

- школа є особливим освітнім простором, в рамках якого відбувається не тільки формування соціально адаптованої особистості, її професійне і громадянське самовизначення, але і формується сама важлива, базова характеристика, що забезпечує реалізацію всіх інших – здоров'я;
- мета трансформаційних процесів полягає не тільки в підвищенні якості освіти, але й у зміцненні здоров'я учнів і в створенні психологічного комфорту учасникам освітнього процесу;
- здоров'я випускників школи – один з важливих показників якісної шкільної освіти.

У Державному стандарті загальної середньої освіти відображені питання збереження і розвитку здоров'я учнів, тому школа повинна пройти шлях в напрямку створення інноваційних здоров'язбережувальних педагогічних технологій від моделювання з дітьми проблемних ситуацій, спрямованих на передачу інформації і здійснення профілактичної роботи, від організації здоров'язбережувального простору і формування потреби в здоровому способі життя до креативно-волонтерського руху та формування компетентності «бути здоровим».

Новій українській школі необхідний новий компетентний педагог у вирішенні даних питань. Тому система професійної освіти повинна бути зорієнтована на підготовку кадрів, які компетентні [391; 392]:

- в організації здоров'язбережувального середовища закладу освіти, розробці моделей програм здоров'я для освітніх установ різного рівня;
- в проєктуванні індивідуальних освітніх траєкторій учнів з проблем здоров'я, здорового способу життя та безпеки;
- в організації педагогічних досліджень з актуальних проблем освіти, здоров'я та здорового способу життя;
- в застосуванні здоров'язбережувальних технологій, інноваційних педагогічних технологій та інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності;
- в управлінні освітнім закладом з позицій здоров'язбереження.

Проведені дослідження показали, що основним провідним мотивом для педагога є «прагнення до професійного росту», що особливо важливо для колективу, який працює в інноваційному режимі. Однак лише 30% педагогів обрали провідним мотивом «бажання проявити творчість, здійснити пошук, дослідження в галузі здоров'язбереження», 32% педагогів вважають, що зі створенням здоров'язбережувального

середовища відбудеться ускладнення професійної діяльності, зростуть навантаження і відповідальність, лише 25% педагогів висловили «прагнення домогтися максимальної самостійності в роботі».

Дані дослідження відображають характер мотивів трудової поведінки педагогів і дозволяють побачити проблеми у формуванні мотиваційної сфери для реалізації програм здоров'язбереження.

Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя. Охорона та зміцнення здоров'я людини є дуже важливою справою, і головним тут є, як вірно вона використовує свій вільний час.

Велика увага при цьому відводиться цілеспрямованій орієнтації на систематичне заняття фізичною культурою та спортом, формування потреб у фізичному удосконаленні людини, потребою здорового способу життя, особливо серед молоді.

Здоровий спосіб життя дозволяє краще розкрити цінні якості особистості, домогтися високої розумової і фізичної працездатності, соціальної активності, творчого довголіття. Як правило, здоровий спосіб життя супроводжується ефективнішою працею.

Зміни освітньої парадигми, перехід до іншого розуміння здоров'язбереження в системі безперервної освіти привели до необхідності відповісти на питання практиків, які полягають в тому, як формувати культуру здоров'я, опановувати ключову компетентність «бути здоровим».

Ключова компетентність «бути здоровим» – це сукупність інтелектуальних і практичних умінь, яка базується на прийнятті індивідуального здоров'я як значущої цінності, включає знання і навички збереження наявного здоров'я і визначає поведінку особистості в ситуації вибору в здоров'яруйнуючих і здоров'язбережувальних умовах [391].

Процес опанування ключової компетентності «бути здоровим» орієнтований на:

- розкриття ціннісно-сислового компоненту поняття здоров'я;
- побудову спеціального простору для саморозвитку особистості;
- забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку потенціалу здоров'я;
- особистий досвід практичної, орієнтованої на збереження здоров'я життєдіяльності дитини;
- створення умов для формування референтної групи однолітків, які ведуть здоровий спосіб життя [392].

Формування будь-якої компетентності здійснюється в діяльності, тому необхідним є простір, орієнтований на збереження здоров'я, в якому можна реалізувати на практиці всі теоретичні знання і прикладні вміння.

Його відтворення в школі потребує додаткових зусиль (рис. 1.5):

- створити єдиний, орієнтований на збереження здоров'я, розвивальний простір у закладі освіти, який дозволяє забезпечити формування ключової компетентності «бути здоровим» і сформувати здоровий спосіб життя;
- поліпшити стан шкільного простору через створення орієнтованого на здоров'язбереження іміджу установи;

- організувати умови для соціальної реклами цінностей здорового способу життя в підлітковій субкультурі всередині школи;
- надати умови для комплексної реабілітації (педагогічної, соціальної, психологічної, медичної тощо) в умовах освітнього закладу;
- сформувати психологічні і соціальні ресурси для підтримки всіх учасників педагогічної взаємодії.

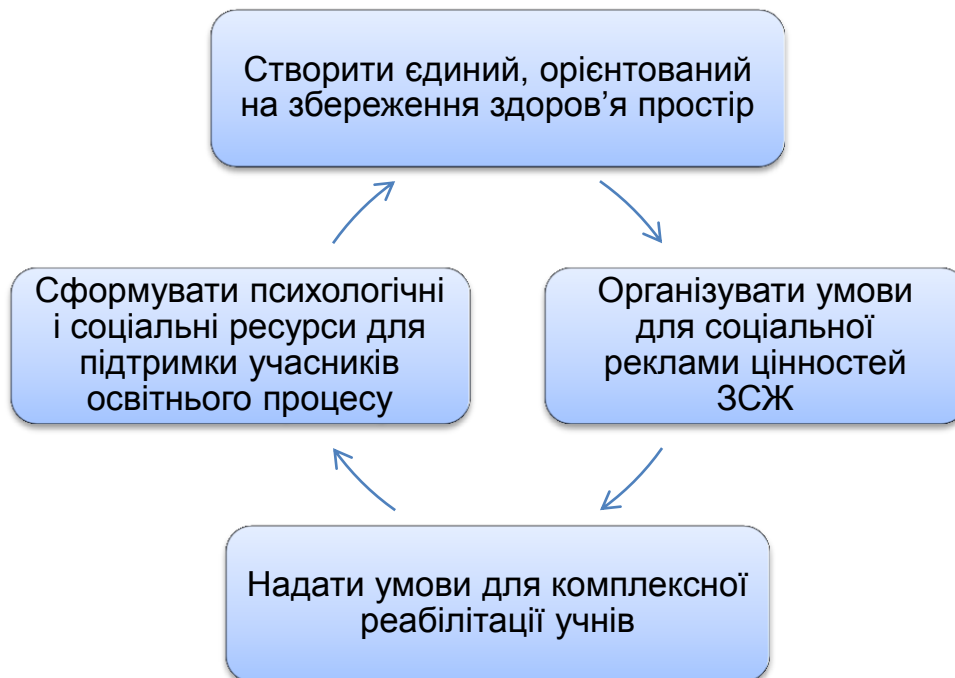


Рис. 1.5. Умови ефективного формування вчителем фізичної культури компетентності «бути здоровим»

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в контексті формування ними ключової компетентності «бути здоровим» ставить питання про стратегії формування у них умінь реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій в закладах освіти. Формування ключової компетентності «бути здоровим» пов'язано з процесами самовизначення, які можуть відбуватися тільки в ході організації проблемно-конфліктних і критичних ситуацій, в яких особистість проявляє себе цілісно, демонструючи справжнє світосприйняття [181; 376].

Орієнтація на формування компетентності «бути здоровим» обумовила запит на оздоровчу фізичну культуру, яка останнім часом займає провідні позиції у закладах освіти як в Україні, так і за кордоном. У найбільш розвинених країнах оздоровча фізична культура займає пріоритетне місце в профілактиці, корекції і компенсації наслідків впливу несприятливих чинників на здоров'я людей. Основу оздоровчої фізичної культури складає здоровий спосіб життя людини, що складається з правил поведінки, харчування, думок, вчинків і звичок.

Навчати здоровому способу життя необхідно з дитинства, щоб особа формувалася фізично, психологічно і духовно здоровою, а також відчувала потребу в здоровому способі життя.

У даний час багато фахівців роблять спроби знайти раціональний підхід щодо розробки принципів і критеріїв формування такого поняття, як здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як способу життєдіяльності, направленої на

збереження і зміцнення здоров'я людей, як умови і передумови існування і розвитку інших сторін способу життя.

Розрізняють ЗСЖ населення і ЗСЖ людини [112; 304; 88; 141; 576].

ЗСЖ населення – такий спосіб життя, який забезпечує поєднання повноцінної біологічної і соціальної адаптації з можливістю максимального самовираження нації в конкретних умовах життя і зумовлює подальший розвиток суспільства.

ЗСЖ людини – максимальна кількість біологічно і соціально цілеспрямованих форм і способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, що усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здібність до продовження роду і досягнення активного довголіття.

На формування ЗСЖ впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від них. Провідна роль у формуванні ЗСЖ належить фізичному вихованню молодого покоління.

У роботах багатьох вчених фізичне виховання розглядається як складова частина ЗСЖ, як засіб оздоровлення, як соціально-гігієнічний і лікувально-профілактичний засіб [112; 304; 88; 141; 576]. Існує багато чинників, які так чи інакше впливають на тривалість життя. У проведених дослідженнях детально перераховують чинники, що здійснюють різноспрямований вплив на організм. Вони відзначають 51 чинник позитивного впливу і 52 чинники негативного впливу на здоров'я. Провідними чинниками збереження і зміцнення здоров'я автори називають фізичну активність і фізичне тренування, якісні продукти і збалансоване харчування, емоційну гармонію і настрій, повноцінний відпочинок і відновлення. Вони також виключають чинники, що негативно впливають на організм.

За даними численних досліджень кожний з чинників ризику знижує тривалість життя. Одне з провідних місць займає гіподинамія, тобто недостатність рухової активності людини.

Різноманітний вплив фізичної культури і спорту на організм людини обумовив тезу про єдиний захід, що перемагає передчасну старість і хвороби. Недаремно лікарі і вчені старовини говорили, що фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але ніякі ліки не замінять фізичних вправ.

Заняття фізичними вправами привертають увагу учених, які прагнуть знайти відповіді на питання пов'язані з оздоровчою фізичною культурою, підвищенням працездатності, пошуку оптимальних і ефективних форм і засобів рухової активності дитини. Використання фізичних вправ можливе в цілях корекції порушень функцій у дітей. У процесі рухової активності людини на рухи реагують не тільки окремі м'язи або внутрішні органи, а організм в цілому. Корекційна робота, що проводиться в процесі занять фізичною культурою, сприяє не тільки розвитку рухових функцій, але і пізнавальних здібностей [303].

Відомі афоризми «Рух – це життя», «У здоровому тілі – здоровий дух» і т.п. відображають незаперечність загально визначеного значення рухової діяльності для розвитку і підтримки людиною потрібних властивостей і можливостей свого організму.

Фізична активність – невід’ємний і складний компонент поведінки людини. Вона визначається соціально-економічними і культурними чинниками і залежить від віку, індивідуальних особливостей статури і функціональних можливостей, від роду занять, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також природних умов, що сприяють активному відпочинку. Зміна більшості чинників майже непідвладна людині.

Разом з тим, заняття фізичною культурою в школі не забезпечує необхідного обсягу рухової активності дітей. Як вважають багато авторів, сприятливу дію рухова активність дає на організм, що росте, тільки в межах оптимальних величин: при цьому як недолік, так і надлишок рухів приводять до патологічних зрушень в організмі.

Аналіз рушійних чинників трансформації освітнього простору у напрямі здоров’язбереження вимагає згадати і про психічні особливості молодого покоління, яке народилося на межі століть і виросло водночас із швидким розвитком інформаційних технологій. Покоління Z (покоління центеніалів) є прибічником молодіжних течій і водночас більш активним щодо опанування інноваційних видів рухової активності. Це підтверджується тим, що в Україні і за кордоном (Великобританія, Колумбія, Німеччина, США, Франція та ін.) набувають популярності такі інноваційні види рухової активності, як воркаут, паркур, роликовий спорт, скейтбординг, стренфлекс, кросфіт, функціональне багатоборство, брейкданс, капоейра та ін., а також оздоровчі системи різних народів світу (хатха-йога, карате, ушу, шейпінг, східні танці тощо).

«Теорія поколінь», у якій уперше було виокремлено «покоління Z» (1995–2012 рр.) і названо його основні характеристики, була розроблена в 1991 році американськими вченими Н. Хоувом і В. Штраусом [681]. У 2003–2004 роках науковці під керуванням Є. Шаміс [627] адаптували «Теорію поколінь» для пострадянських країн, зазначивши, що в нашому соціумі поколінням Z потрібно вважати дітей, які народилися й народяться в період 2004–2024 років. Психологічні особливості дітей покоління Z та способи роботи з ними описано у працях Г. Колосової [265], А. Мірошникової [371], Г. Солдатової [558], Е. Шаміс [627], А. Сапи [530], Дж. Катс [252] та ін.

Інформаційне середовище, у якому живе покоління Z, суттєво впливає на розвиток їх особистості, визначаючи характерні ознаки. Зупинимося на цьому більш детально.

Американський дитячий психолог Ш. Постник-Гудвін [530] визначає такі ознаки дітей покоління Z (рис. 1.6).

1. Нетерплячість (виросли в онлайн-середовищі та звикають до того, що їхні бажання завжди будуть виконані у віртуальній реальності, але щоб зробити це в реальному житті, часто недостатньо просто натиснути на кнопку).

2. Зосередження на короткострокових цілях (у всьому прагнуть отримати негайні результати, як в Інтернеті).

3. Залежність від Інтернету (сидять у соціальних мережах, грають в Інтернет-ігри, постійно розповідають про своє життя в блогах і спілкуються в контакті, Skype тощо).

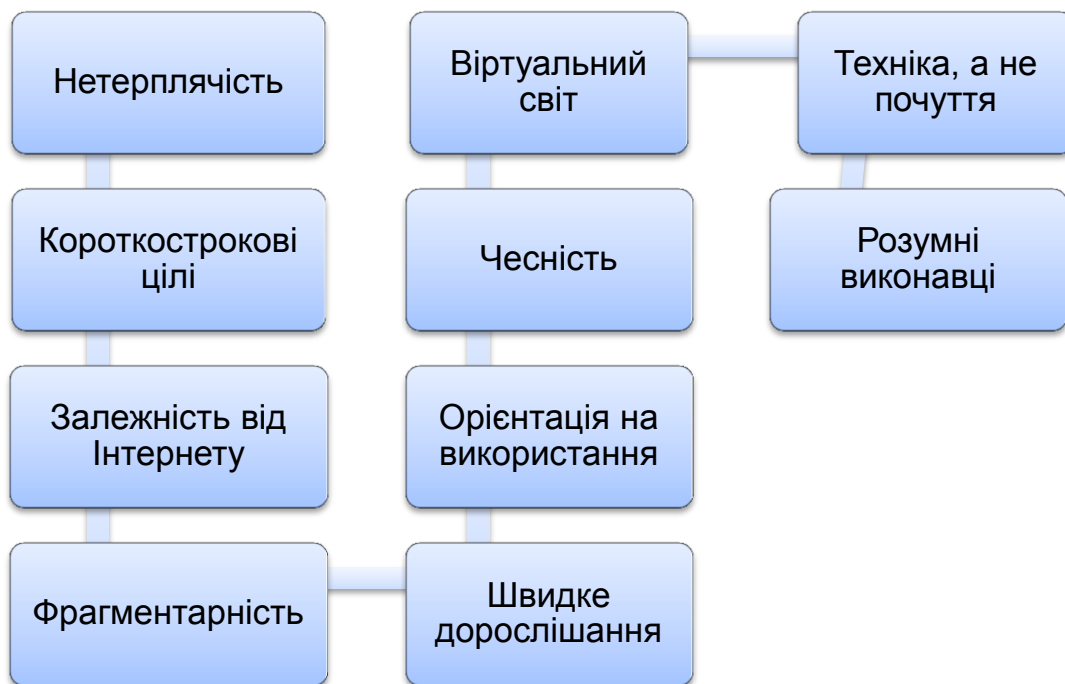


Рис. 1.6. Психологічні характеристики покоління Z

4. Фрагментарність образного мислення (не виховані на книгах, а тому максимум, що вони можуть читати, це будь-які статті, найчастіше – міні-новини, формат твіттів і статусів у соціальних мережах).

5. Швидко стають дорослими (виросли в епоху економічної депресії; а від них усі очікують тільки одного – бути успішним).

6. Орієнтація на використання (знають, чого хочуть і як це отримати, тому мають у своєму арсеналі десятки аргументів, які використовують, коли просять щось у батьків).

7. Цінують чесність, тому в соціальній мережі відкриті (багато хто живе у світі фантазій, але деякі пишуть правдиво та чесно, інколи – дуже відкрито, чим шокують старше покоління).

8. Віртуальний світ на першому плані (у виборі між особистою зустріччю та спілкуванням у кіберпросторі нададуть перевагу другому способу).

9. Техніку знають краще, ніж розуміють почуття людей (запитують не у вчителів і батьків, а в Інтернеті, тому збільшується комунікативна відстань дітей від їхніх батьків і переривається ланцюг соціального наслідування, передавання досвіду).

10. Розумні виконавці (легко піддаються впливу).

Зарубіжні й вітчизняні психологи (А. Сапа [530], Г. Солдатова [558]) зазначають, що у покоління Z розвиваються і специфічні психологічні особливості, а саме:

– гіперактивність. Нині збільшується число так званих «дітей індиго» або дітей з дефіцитом уваги та гіперактивності. Їм важко довго залишатися зосередженими на чомусь одному, вони дуже непосидючі й тому розтормошені та гіперактивні. У таких дітей часто виникають проблеми з успішністю, хоча при цьому вони можуть бути обдарованими в певних сферах діяльності (наймолодший сертифікований спеціаліст Microsoft, пакистанець Шафай Тобани, має вік 8 років; стільки ж років має наймолодший мільйонер);

– схильність до доклінічних форм аутизму. Це не вид психічного розладу, а спосіб взаємодії зі світом людей, які з дитинства занурені в себе й не здатні спілкуватися з іншими. Власне, це своєрідний захист від проблем сучасного життя, по суті – спосіб десоціалізації. Такі діти стають менш товариськими, живуть у віртуальному світі фантазій і поступово стають інтровертами. Водночас це трактується як дитячий егоцентризм – думати виключно про себе [627];

– сенсорна депривація. Занурюючись в Інтернет, діти отримують менше сенсорних сигналів із навколишнього світу. Відчуття світу може стати менш чуттєвим: притупляється сприйняття запахів, звуків реального світу, спостерігається спад здатності до співпереживання, емпатії;

– побудова ідентичності. Дитина насамперед активно експериментує зі своєю ідентичністю, пошуком свого соціального «Я», освоюючи в Інтернеті різні соціальні ролі. Водночас спроби приміряти на себе різні маски можуть призвести до того, що ідентичність застрягне на стадії дифузної ідентичності – смутного, нестійкого уявлення про самого себе. У результаті може затягнутися процес самовизначення, переходу від дитинства до юності й далі [558].

Усвідомлюючи зміни у психіці молодого покоління, яке виростає на повсюдному використанні інформаційних технологій та живе більшою мірою віртуальним світом та його характеристиками, вважаємо необхідним урахувати це у професійній підготовці вчителя, у тому числі й учителя фізичної культури.

З огляду на це бачимо доцільним здійснити аналіз рекомендацій провідних психологів та дидактів, які мають досвід роботи з поколінням Z. Так, американський експерт у сфері освіти дорослих і дітей Дж. Коатс у праці «Покоління та стилі навчання» [252] дає такі поради сучасним вчителям щодо побудови стилю навчання учнів, які відносяться до «Покоління Z» (рис. 1.7).

Дж. Коатс [252] зазначає, що покоління Z росте в дуже «впорядкованому» світі та потребує такого ж порядку й логічної послідовності від навчання. Його представники бажають точно знати, що і в які терміни від них вимагається – ця інформація має бути дуже докладною. Сучасні учні завжди хочуть знати, наскільки точними є їхні припущення, чи правильно вони розуміють матеріал, чи роблять помилки, тому вдячні вчителю за увагу та участь. Покоління Z найкраще сприймає візуальну інформацію, тому текстові матеріали повинні бути простими для розуміння, структура тексту має відповідати його змісту, а ключові моменти – виділені візуально. Крім того, для цього покоління дуже важливим є підбиття підсумків за кожним етапом навчання – і майже негайна постановка завдань до наступного етапу. Учні не будуть зневажати вчителя, якщо вони відчують, що їхні знання в деяких питаннях більш глибокі, ніж його. Однак вони безумовно бажають, щоб учитель надав їм можливість продемонструвати ці знання, і будуть дуже вдячні, якщо він проявить щирий інтерес. Представники цього покоління хочуть, щоб наставник був здатним і мудрим керівником, а не «все знав». Слід використовувати методики, які включають усний обмін інформацією між учнями: вербалізована інформація швидше і краще зберігається в

пам'яті. Спілкування учнів між собою стимулює пам'ять і робить навчальний процес більш динамічним. Також позитивізм мислення сприяє розумовій активності. Представники «покоління Z» готові робити все максимально ефективно, але для цього вони повинні знати, що саме вимагається від них. Також учитель повинен допомогти зрозуміти, навіщо учневі потрібна певна інформація, і надати найкращу можливість скористатися нею. Представники покоління Z не здатні утримувати увагу на будь-чому понад 15-20 хв. Поділіть навчальний час на певні інтервали, протягом яких в учнів буде змінюватися вид діяльності. Покоління Z хоче отримувати «сконцентровані» знання. Крім того, вони свідомо ігнорують етапи уроку, спрямовані на «закріплення» матеріалу за допомогою його багаторазового повторення: як тільки суть навчального матеріалу їм стає зрозумілою, подальше повторення того ж матеріалу стає «недоречним».

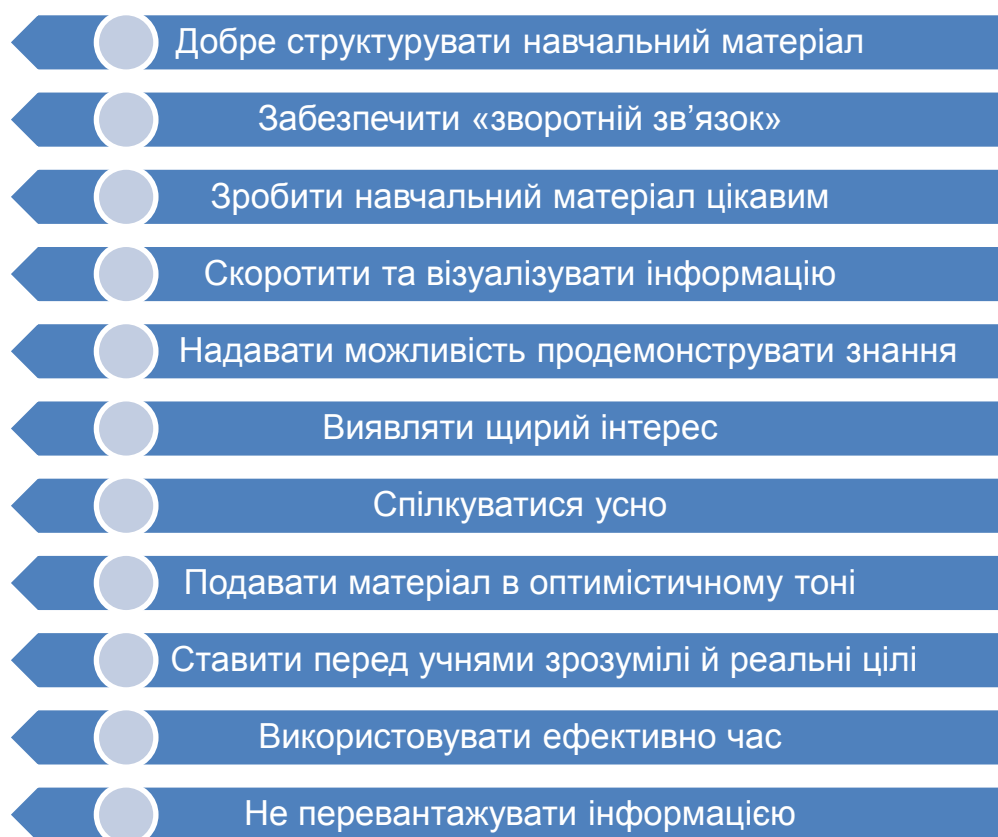


Рис. 1.7. Рекомендації вчителю до роботи з поколінням Z (за Дж. Коатс)

Вітчизняні педагоги-практики також пропонують рекомендації щодо організації навчання дітей покоління Z. Так, С. Попова [460], яка має досвід навчання молоді, найбільш наближеної до покоління Z, пропонує таке.

1. Приділяти більше часу на осмислення матеріалу після уроку:
 - забезпечити доступ учнів до змісту або презентацій уроку, щоб вони могли ще раз переглянути й осмислити вивчений матеріал;
 - розробити й надати блок вправ для розуміння тексту прочитаного із невеликими тестовими завданнями та творчою роботою, де потрібно висловити власну думку з певного питання;

- звернутися із проханням оформити або заповнити абстрактну схему, яка буде виділяти ключові моменти уроку або встановлювати взаємозв'язок між поняттями теми.

2. Структурувати способи досягнення мети:

- надати алгоритм мотивованих кроків для досягнення конкретної мети;
- розробити рекомендації або список корисних порад щодо оптимізації роботи, економії часу, уникнення помилок тощо;
- доповнити теорію практикою, щоб учні змогли оцінити ефективність запропонованої методології.

3. Надати деяку свободу вибору дій у межах навчальної програми:

- рекомендувати список використаної літератури та додаткових джерел інформації з теми, тому що сучасне покоління звикло будувати свій алгоритм отримання інформації;
- повідомити, на основі яких критеріїв буде відбуватися загальне оцінювання, скільки балів вони будуть отримувати за своєчасне виконання завдань і скільки будуть утрачати, якщо не встигнуть (діти, які постійно грають у комп'ютерні ігри, звикли до системи заохочень і покарань);
- розробити своєрідний візуальний лічильник балів, щоб учні могли бачити миттєві позитивні або негативні зміни залежно від докладених або недокладених зусиль; правила гри не потрібно змінювати протягом усього навчального року; варто дотримуватися встановлених вимог, щоб не втратити довіру учнів.

4. Залучити учнів до довгострокових проєктів, які допоможуть культивувати терпіння й наполегливість.

Бізнес-журналіст О. Штурвало [457], який має досвід роботи з поколінням Z, запропонував принципи, що демонструють правильність постановки завдань для працівників, якщо керівники бажають їх швидкого виконання та адаптував ці принципи до освітнього процесу(рис. 1.8)

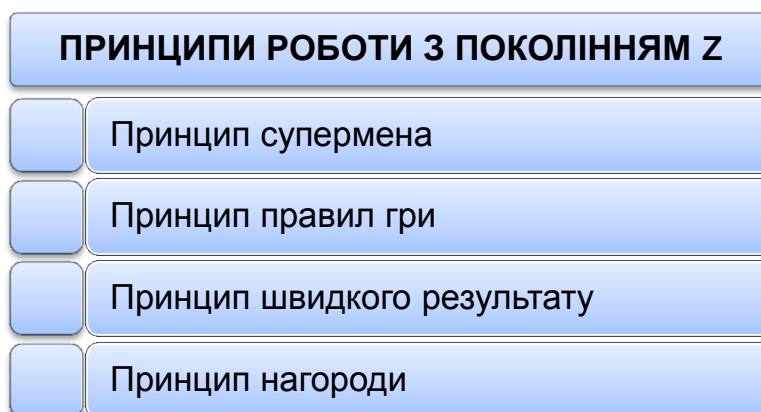


Рис. 1.8. Принципи роботи з поколінням Z (за О. Штурвало)

Принцип супермена. Основою мотивації покоління Z є інтерес. Відсутність нудьги та наявність завдань, що захоплюють, – частина їх комфортного стану. Учень може швидко виконати декілька завдань чи рухів одночасно без втрати якості. Але він ще не готовий виконувати завдання, сутності якого не розуміє. Йому важливо знати: що він робить, чому, навіщо і як це узгоджується з метою. Тому вчитель фізичної культури має детально

пояснювати вплив кожної вправи, рухової дії, кожного завдання на стан здоров'я чи фізичний стан організму. Також правильне формулювання завдання вчителем передбачає займенник «ми», наприклад, «Ми виконаємо три різні варіанти вправи...», «Ми хочемо виконати спільно таку дію», «За допомогою цієї вправи ми зможемо показати важливість розвитку...». Неправильно вчителю фізичної культури формулювати завдання наказовим способом: «Виконати», «Показати» тощо.

Принцип правил гри. Представники покоління Z можуть виконувати завдання якісно і вчасно. Однак їм важливо бачити в особі вчителя не керівника, а консультанта, порадника, помічника; знати конкретний термін виконання роботи; розуміти, що не виконання супроводжується покаранням. Тому важливо, аби вчитель фізичної культури демонстрував виконання рухових дій та допомагав учням їх виконувати.

Принцип швидкого результату. Покоління Z жадають перемоги, а тому їм важливо знати, що певна діяльність їм посильна. Тому важливо, аби вчитель фізичної культури пояснював значущість виконання вправ, наводив приклади, що ілюструють межу фізичних можливостей людини, популяризують спортивні досягнення, здоровий спосіб життя тощо.

Принцип нагороди. Учні покоління Z не можуть довго чекати; вони бажають, щоб їхні мрії здійснювалися швидко. Тому потрібно вказати не тільки термін виконання завдань, але й час досягнення першої перемоги. Це означає, що мета «бути здоровим» має формулюватися не як віддалена, загальна перспектива, а через конкретні завдання, конкретні впливи певної фізкультурної діяльності на фізичний стан, психічне, духовне та соціальне здоров'я учня.

О. Любченко [371], кризовий психолог, трансформаційний тренер, звертає увагу вчителів на створення спеціальних освітніх умов.

1. Із дітьми гаджетів потрібно говорити «твітами», тобто коротко і з перервами, завдання розсилати на гаджети. Будь-яке завдання краще розбивати на десяток дрібних і розписувати кожен крок, не сподіваючись на допитливість. Шаблони не обмежують, а заспокоюють покоління Z. Креативність виявляється, коли вони знаходять недоліки в шаблонах або шукають нові версії.

2. Покоління Z відгороджується від усього, що викликає дискомфорт. Якщо їм цікаво і вони самі цього хочуть – готові гарувати. Як тільки з'являється «треба» – активність знижується. Тому матеріал на уроці потрібно подавати цікаво, з елементами гри та в комфортних умовах. Комфортні, стильні та модернізовані класи спонукають сучасних дітей бігти на заняття. Якщо немає матеріальної бази, використовуйте оригінальні роздруківки та нестандартне оформлення кабінету.

3. Сучасні діти збиваються у віртуальні «зграї». Належність до групи в соцмережах для них надзвичайно важлива. Тому вчителю варто виділяти час на уроці для зворотного зв'язку, обміну досвідом, роботи у групах. Варто завести в соцмережі групу для класу, яку будуть вести діти, а не дорослі.

4. Учні люблять вести блоги, які для них стали публічними особистими щоденниками. Тому в навчанні варто організовувати як публічне, наприклад, запропонуйте учням зняти відео про виконання досліду. Вони зроблять це охочіше, ніж записуватимуть результати в зошит.

Сьогодні перед державою стоїть важливе завдання запропонувати майбутнім поколінням українців школу, яка буде для них сучасною, Нову українську школу. Процеси розвитку, виховання і соціалізації в Новій школі покликані зробити випускника конкурентоздатним у XXI столітті (рис. 1.9) [391; 392].

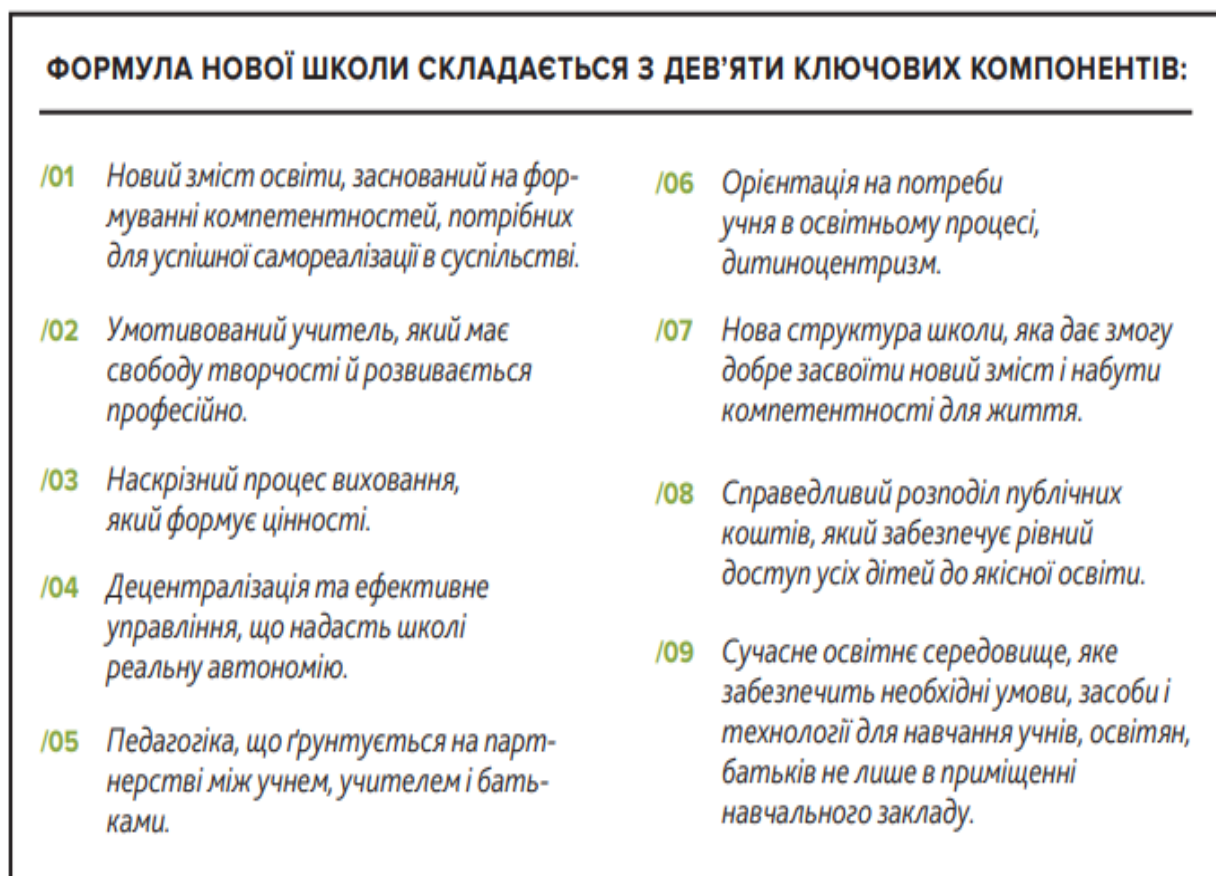


Рис. 1.9. Компоненти Нової української школи

Серед 10 ключових компетентностей випускника Нової української школи вказано й компетентність «Екологічна грамотність і здорове життя», яка передбачає здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Нова українська школа [391; 392] має працювати на засадах «педагогіки партнерства». Основні принципи цього підходу представлені на рис. 1.10.

В основі педагогіки партнерства – спілкування, взаємодія та співпраця між учителем, учнем і батьками. Учні, батьки та вчителі, об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними та зацікавленими односторонніми, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат. Педагогіка партнерства і компетентнісний підхід потребують створення нового освітнього середовища. Нова українська школа буде працювати на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти. У рамках цієї моделі школа максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму. Цінності та принципи педагогіки партнерства покладено в основу нового стандарту освіти, оновленої системи професійного розвитку вчителя, сучасної державної освітньої та кадрової політики.

-
- *повага до особистості;*
 - *доброзичливість і позитивне ставлення;*
 - *довіра у відносинах;*
 - *діалог – взаємодія – взаємоповага;*
 - *розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків);*
 - *принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей)*

Рис. 1.10. Принципи Нової української школи

Суттєвих змін у зв'язку з цим зазнає й процес і зміст підготовки вчителя. Учителі мають опанувати особистісно-орієнтований та компетентнісний підходи до управління освітнім процесом, психологію групової динаміки тощо. Тому варто говорити про нову роль учителя – не як єдиного наставника та джерело знань, а як коуча, фасилітатора, тьютора, модератора в індивідуальній освітній траєкторії дитини.

Учителям як представникам трьох попередніх поколінь для уникнення конфліктів і оптимізації освітнього процесу варто враховувати в його організації таке:

- не тільки знати та розуміти особливості поведінки покоління Z, а психологічно правильно реагувати на неї;
- створити в навчальному закладі комфортні умови, які відповідають запитам цих дітей;
- трансформувати освітній процес відповідно до рекомендацій зарубіжних і вітчизняних учених, педагогів-практиків;
- постійно підвищувати власну інформаційну грамотність і використовувати ІТ в освітньому процесі;
- спілкуватися з батьками учнів із метою їх інформування щодо особливостей покоління Z, а також знаходження спільних способів їх виховання й розвитку.

Отже, аналіз суспільних вимог до професійної підготовки учителів фізичної культури як фахівців у галузі ФКіС дає підстави стверджувати наступне.

1. Економічні й безпекові виклики, що стоять сьогодні перед Україною, обумовлюють сприйняття галузі фізичної культури і спорту як провідної у формуванні, збереженні та відновленні здоров'я населення. Усвідомлення того, що майбутнє будь-якої країни визначається здоров'ям її громадян, призвело до посилення ролі фізичної культури і спорту на державному рівні.

2. Серед вимог, які ставить суспільство до професійної підготовки учителів фізичної культури як фахівців у галузі ФКіС, провідною є забезпечення такого освітнього процесу, за результатами якого молодь би усвідомлювала важливість здорового способу життя і підтримки власного фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я. Серед

факторів, що безпосередньо впливають на рівень здоров'я населення, є усвідомлення кожним громадянином важливості оптимальної фізичної активності протягом усього життя, усвідомлення ним важливості збереження власного здоров'я, що закладається на рівні закладів загальної середньої освіти, а тому надважливою сьогодні є відповідна професійна підготовка вчителів фізичної культури.

Сприймаючи головну мету навчання як розвиток молоді особистості, заклад загальної середньої освіти покликаний розширити світогляд учнів і сформуванати потребу не лише самостійного набуття знань і умінь творчого вирішення будь-якої теоретичної чи практичної проблеми, а й формування культури власного здоров'я (фізичного, психічного, духовного та соціального). Для реалізації цієї мети закладу освіти необхідне не лише усвідомлення важливості посилення контролю за дотриманням в школі різного роду гігієнічних правил і впровадженням особистісно-орієнтованого підходу в навчанні, а й створення у самому закладі освіти спеціального фізкультурно-оздоровчого середовища, яке б було зорієнтоване на формування фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я молоді.

Рушійними чинниками трансформації освітнього простору в напрямі здоров'язбереження є:

- запит суспільства на ЗСЖ та оздоровчу фізичну культуру;
- запит суспільства на здоров'язбережувальні технології навчання;
- запит суспільства на організацію здоров'язбережувального простору і формування у молоді потреби в здоровому способі життя;
- запит молоді на інноваційні види рухової активності;
- запит суспільства на формування у молоді компетентності «бути здоровим».

3. Серед вимог, які ставить суспільство до професійної підготовки учителів фізичної культури як фахівців у галузі ФКіС, важливою є вимога випереджувальної підготовки вчителів до роботи в умовах НУШ з дітьми покоління центеніалів, що має бути враховано у навчальних планах підготовки фахівців, у тому числі, вчителів фізичної культури. На рівні суспільства усвідомлено психічні особливості молодого покоління – покоління центеніалів або покоління Z, якому притаманні нетерплячість, зосередження на короткострокових цілях, залежність від Інтернету, фрагментарність образного мислення, орієнтація на використання, чесність, потреба у віртуальному просторі, гіперактивність, схильність до доклінічних форм аутизму, сенсорна депривація, побудова власної ідентичності. Запит суспільства загалом і покоління Z, зокрема, на спеціально організований освітній простір у новій українській школі має бути враховано у навчальних планах підготовки фахівців, у тому числі, вчителів фізичної культури.

Висновки до розділу 1

У розділі представлено вирішення першого завдання дослідження.

Визначено, що поняття фізична культура має розглядатися як складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Важливою особливістю фізичного виховання є його спрямованість на всебічне (фізичне, психічне, духовне і соціальне) вдосконалення людини, що цілком відповідає уявленням, котрі склалися зі стародавніх часів й актуальні донині, про гармонійно розвинену особистість, що поєднує «духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість».

Проведений аналіз розробленості проблеми модернізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури виявив, що в останні роки науковцями піднімаються питання якості професійної підготовки фахівців (у контексті розвитку особистості фахівця, формування у нього педагогічних здібностей, креативних здібностей, педагогічної майстерності, професійної компетентності), удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури (піднімається проблема змісту освіти галузі ФКіС, проблема удосконалення організаційних форм і методів навчання), готовності до впровадження інновацій у професійну діяльність (у контексті інноваційної діяльності вчителя, використання інноваційних педагогічних технологій, підготовки вчителя-новатора, впровадження інноваційних видів рухової активності, використання інновацій у професійній підготовці вчителя), запровадження нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури розглядаємо як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи закладів вищої освіти, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Аналіз науково-педагогічних досліджень указує на те, що провідна ідея модернізації професійної підготовки вчителів фізичної культури сьогодні пов'язана із усвідомленням ними важливості формування, збереження та відновлення здоров'я молодого покоління, а тому особливої уваги потребує якість спортивної, валеологічної та педагогічної підготовки у ЗВО. Запит суспільства на здоров'язберігаючі та здоров'яформувальні технології обумовлює потребу удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у напрямку формування у них готовності до фізкультурно-оздоровчої і здоров'язбережувальної діяльності у закладі загальної середньої освіти, що актуалізує потребу організації спеціального оздоровчого простору ЗЗСО. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО має спиратися на застосування засобів ІКТ у навчальній діяльності та застосування інноваційних видів рухової активності.

Серед факторів, що безпосередньо впливають на рівень здоров'я населення, є усвідомлення кожним громадянином важливості оптимальної фізичної активності протягом усього життя, усвідомлення ним важливості збереження власного здоров'я, що закладається на рівні закладів загальної середньої освіти, а тому надважливою сьогодні є відповідна професійна підготовка вчителів фізичної культури. Серед вимог, які ставить суспільство перед ними, провідною є забезпечення такого освітнього процесу, за результатами якого молодь би усвідомлювала важливість здорового способу життя і підтримки власного фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я.

Рушійними чинниками трансформації освітнього простору в напрямі здоров'язбереження є: запит суспільства на оздоровчу фізичну культуру; запит суспільства на здоров'язбережувальні педагогічні технології; запит суспільства на організацію здоров'язбережувального середовища і формування у молоді потреби в здоровому способі життя; запит молоді на інноваційні види рухової активності; запит суспільства на формування у молоді компетентності «бути здоровим».

Сприймаючи головну мету навчання як розвиток молоді особистості, заклад загальної середньої освіти покликаний розширити світогляд учнів і сформуванати потребу не лише самостійного набуття знань і умінь творчого вирішення будь-якої проблеми, а й формування культури власного здоров'я та безпечного способу життя. Для реалізації цієї мети закладу освіти необхідне не лише усвідомлення необхідності посилення контролю за дотриманням в школі різного роду гігієнічних правил і впровадженням особистісно-орієнтованого підходу в навчанні, а й створення у самому закладі освіти спеціального освітнього середовища, яке б було зорієнтоване на формування фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я молоді.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У РЕЗУЛЬТАТАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти та особливості його організації

Зупинимось детальніше на тлумаченні терміну «фізкультурно-оздоровче середовище» (ФОС), яке ми розглядаємо у рамках сучасного освітнього простору.

Поняття «середовище» нерозривно пов'язане з терміном «простір».

Простір у словниках тлумачиться як категорія філософії, що виражає співіснування й відособленість речей одна від одної, їх протяжність, порядок, розміщення відносно одна одної [393].

Згідно з філософським тлумаченням, загальний об'єктний простір – форма існування матеріальних об'єктів і процесів. Це необмежений, неосяжний і до кінця незбагнений предметний простір об'єктивного (реального) світу – загальний об'єктний простір, будову якого формує практично незчисленна множина створених природою й людиною об'єктів і відношень між ними.

Глобальний освітній простір – цілісна скінченна множина об'єктів та їхніх відношень, що входять до складу загального об'єктного простору і виділені з нього за ознакою належності цієї множини об'єктів та відношень до реалізації цілей освіти (глобальний освітній простір, включаючи систему освіти, входить до складу загального об'єктного простору).

Термін «освітній простір» відображає певні зміни у поглядах науковців на проблему впливу суспільства на умови розвитку особистості, взаємодії суспільства та особистості. Освітній простір тлумачать як сферу суспільної діяльності, де здійснюється цілеспрямоване соціокультурне відтворення людини, формування і розвиток особистості. Освітній простір суспільства є формою соціальної єдності людей, яка створюється в результаті їх спільної освітньої діяльності. Цілі такої діяльності визначаються потребами суб'єктів освіти. Призначення освітнього простору полягає у створенні необхідних умов для передачі в суспільстві досвіду від покоління до покоління, яке забезпечують такі чинники як відповідна інфраструктура, інформаційне забезпечення, соціальні умови [128].

У створенні освітнього простору беруть участь: міжнародна діяльність держав в освітній галузі; соціальні інститути освіти; установи освіти; окремі регіональні, міждержавні і недержавні освітні структури (союзи, асоціації, фундації); природні об'єкти, що мають освітній потенціал; засоби масової комунікації; Інтернет; громадськість; освітні теорії і концепції; соціально-психологічні стереотипи людей, що регламентують їх поведінку щодо освіти. Освітній простір передбачає формування широкого кола суб'єктів для

створення системи непрямого управління освітнім розвитком особистості, пропонує варіативні освітні послуги [613].

Для сучасного світового освітнього простору характерні важливі тенденції: перехід від елітарної вищої освіти до високоякісної освіти для всіх; поглиблення міждержавної співпраці в освіті; збільшення в змісті освіти гуманітарної складової; поширення інновацій при збереженні національних традицій країн. До проявів світового освітнього простору слід віднести процеси обміну студентами та викладачами, співпрацю між ЗВО країн над спільними проєктами [601].

Головною особливістю категорії «простір», на думку М. Хайдеггера, є його здатність «конструювати світ». Прикладом соціального «конструювання світу» в межах європейського континенту є створення Європейського простору вищої освіти (ЄПВО). Сутність поняття відображає результат конструктивної діяльності європейських країн, спрямованої на узгодженість та інтеграцію процесів у галузі вищої освіти. ЄПВО (з англійської – European Higher Education Area, або ЕНЕА) – це система соціальних відносин і взаємодії суб'єктів суспільної діяльності (соціальних інститутів) у межах певних територій Європи, спрямована на задоволення освітніх потреб людини і суспільства [564].

ЄПВО створює потенційні можливості для задоволення освітніх потреб людини і вирішення проблем європейського ринку праці. Його провідні ознаки виражено на рис. 2.1.

ДЕМОКРАТИЗАЦІЯ

- (доступність освіти, створення системи безперервної освіти);

ДИВЕРСИФІКАЦІЯ

- (багатоваріантність за змістом, методам, формам, термінам і траєкторіям, особистісно орієнтована система різнорівневих навчальних закладів);

ІНТЕРНАЦІОНАЛІЗАЦІЯ

- (академічна мобільність студентів і викладачів, міжнародне визнання документів про освіту, вчених ступенів і звань);

ПОСИЛЕННЯ РОЛІ ОСВІТИ

- (в науково-технічному прогресі людства, економічному зростанні країн і забезпеченні зайнятості населення);

ТРАНСФОРМАЦІЯ

- (змісту, методів, цінностей, цілей, упровадження нових освітніх і інформаційних технологій)

Рис. 2.1. Провідні ознаки ЄПВО [85]

В основу побудови освітнього простору покладено:

- принцип цілісності;
- принцип взаємозв'язку системи і середовища;
- структурність як сукупність певних елементів, їх взаємодії і внутрішніх зв'язків;
- наявність державних освітніх стандартів;
- підтримка ініціатив суб'єктів освіти всіх рівнів (державного, регіонального, муніципального) з організації співпраці;
- кооперація і співпраця в дослідницькій, управлінській, навчально-виховній діяльності, виконанні спільних освітніх проєктів;
- відкритість інформації про стан і діяльність системи освіти [85].

Освітній простір має певні властивості:

- потенціал свободи особистості, існування різних освітніх траєкторій;
- єдині юридичні межі;
- багатофункціональність;
- багатопрофільність – надання спектру освітніх послуг, диференційованих за змістом;
- варіативність і інтегрованість форм взаємодії суб'єктів, інституцій;
- дискретність і неперервність (загальні ідеї реалізуються завдяки локальним просторам навчальних закладів);
- часова неперервність – наявність традицій, перспектив, програм;
- просторова протяжність;
- доступність – різноманіття способів задоволення освітніх потреб;
- динамічність;
- структурованість – мережа освітніх установ;
- неоднорідність, пов'язана з історично створеними за час розвитку центрами освіти і культури;
- ієрархічність;
- рухливість меж;
- єдність функціональних зв'язків, відносин між освітніми інститутами;
- інноваційний потенціал;
- культурні характеристики освітнього простору як простору «культури освіти»;
- відкритість – включення в інші соціальні простори [85].

В освітній стратегії і політиці при створенні освітніх просторів європейські держави дотримуються наступних імперативів: розширення прав і свобод громадян в освітній сфері; підвищення ролі держави в управлінні системою освіти; збереження національних традицій в умовах інтеграції освітніх процесів; підвищення соціального і економічного статусу педагогічного персоналу; розвиток і стимулювання зв'язків між освітою, наукою, культурою і економікою. Освітній простір завжди повинен бути надмірним і багатоваріантним, бо саме ця його характеристика забезпечує вільний розвиток особистості [250].

Перейдемо тепер до розгляду поняття «середовище».

У філософському розумінні середовище – це сукупність суспільних, матеріальних і духовних умов, які є основою існування, формування й діяльності людини.

За визначенням В. Бикова [57], навчальне середовище навчального закладу – підсистема педагогічної системи – штучно і цілеспрямовано побудований в закладі освіти суттєвий навколишній простір (що не включає самого учня), в якому здійснюється навчально-виховний процес та створені необхідні й достатні для його учасників умови щодо ефективного і безпечного досягнення цілей навчання і виховання.

Розглядаючи взаємозв'язок розвитку особистості і середовища, Л. Виготський [114] стверджував, що своєю активністю і освітою людина, змінюючи навколишні обставини, впливає і на свою власну поведінку, оволодіває нею, підпорядковує (тобто набуває таку інтегративну характеристику особистості як емоційна стійкість). Підпорядковуючись законам дійсності, людина не скасовує ці закони, які керують її потребами, а панує над останніми. З цього випливає, що актуалізація активності суб'єкта щодо використання можливостей, що надаються освітнім середовищем, відбувається в тому випадку, коли ці можливості комплексно відповідають потребам.

У своїх дослідженнях Є. Бабошина [27] виділяє наступні компоненти освітнього середовища:

- предметний компонент середовища (просторі, затишні і комфортабельні приміщення, естетичне виконання зовнішньої і внутрішньої архітектури будівель і інше);
- соціально-культурний компонент, окремими частинами якого є професійно-педагогічний (адміністрація навчального закладу, методичні відділи, педагогічний колектив вчителів тощо) і учнівські колективи (поділ за віковою ознакою: початкова, середня, старша ланка).

Дані компоненти середовища взаємодіють між собою. Предметний компонент середовища є важливим фактором, що впливає на психологічну атмосферу навчального закладу. Зіткнення педагогічного колективу з предметним компонентом середовища є культурна, творча діяльність, а учнівського – формування і розвиток здібностей молоді. Результатом взаємодії між педагогічним і учнівським колективом з предметним компонентом середовища є формування ціннісного ставлення до предметної дійсності, збереження і примноження цих цінностей.

На думку Г. Ковальова структурними одиницями освітнього середовища виступають: фізичне оточення (архітектура будівлі, дизайн, предмети, меблі тощо); людські фактори (особистісні особливості, статуси і ролі суб'єктів); програма навчання (діяльність учнів, стиль викладання і контролю, зміст програм навчання). [258]

Аналогічні структурні компоненти освітнього середовища виділяє В. Ясвин: просторово-предметний (навчальні будівлі, прилегла до них територія, аудиторії для занять і т.п.), соціальний (взаємини всіх суб'єктів освітнього процесу, згуртованість, повага один до одного), технологічний (психодідактичний зміст і методи навчання освітнього процесу). [642]

Н. Гонтаровська в якості структурних компонентів освітнього середовища визначає: діяльнісний (технологічний) – сукупність видів діяльності не тільки навчальної, а й ігрової, проєктно-дослідницької тощо, спрямованої на навчання і розвиток суб'єкта; комунікативний компонент – взаємодія учня з освітнім середовищем і з іншими її суб'єктами;

просторово-предметний компонент – умови, в яких знаходиться суб'єкт освітнього середовища і предметні засоби, що оточують людину. [132]

Під терміном «освітнє середовище вищого навчального закладу» О. Момот [376] розуміє сукупність духовно-матеріальних умов його функціонування, що забезпечують саморозвиток вільної й активної особистості студента, реалізацію творчого потенціалу його особистості. Освітнє середовище виступає функціональним та просторовим об'єднанням суб'єктів освіти, між якими встановлюються тісні різнопланові групові взаємозв'язки, і його можна розглядати як модель соціокультурного простору, де відбувається становлення особистості. Згідно з таким підходом освітнє середовище – система умов і впливів, що створюють можливість для розкриття вже наявних здібностей та особистісних особливостей і прихованих інтересів та нахилів. З-поміж них: фізична (рухова) активність і загартування; збалансоване харчування та контроль за масою тіла; відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну) та азартних ігор; створення доброго психологічного клімату в суспільстві (психогігієна і психопрофілактика), духовне самовдосконалення; безпечна сексуальна поведінка (статеве виховання та статева культура).

О. Момот [376] вказує на сім чинників, які, на думку дослідниці, необхідні в процесі виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти: мир, дах над головою, соціальна справедливість, рівність, неупередженість, освіта, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси (рис. 2.2).

Дослідниця зазначає, що здоров'язбережувальне середовище закладу вищої освіти – це оточення особистості майбутнього вчителя, в якому діють взаємопов'язані чинники та створюються умови, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, формується мотивація до здорового способу життя з метою всебічного розвитку майбутнього фахівця та яке відповідає всім анатомо-фізіологічним особливостям індивіда. [376]

Структурно-змістовні уявлення Г. Ковальова [258], Н. Гонтаровської [132], В. Ясвіна [642] про освітнє середовище носять більшою мірою еколого-психологічний характер і узгоджуються з теорією «екологічного комплексу» О. Дункана і Л. Шноре – однієї з фундаментальних теорій функціонального єдності людської спільноти і середовища.

Відзначимо, якщо раніше освітнє середовище розглядалося в основному в якості стихійних і (або) спеціально організованих впливів (зовнішня активність) на розвиток особистості, то сучасне розуміння виховного потенціалу середовища пов'язано з наданням ним можливостей для розвитку особистості (внутрішня активність) [642].

Поняття «фізкультурно-спортивне середовище» вперше у своїх дослідженнях використала І. Манжей [341], яка для освітнього закладу його визначила як сукупність різних умов і можливостей фізичного й духовного формування і саморозвитку особистості, що містяться в просторово-предметному і соціальному оточенні. В її інтерпретації освітній заклад є особливим освітнім простором, в рамках якого відбувається не тільки формування соціально адаптованої особистості, її професійне і громадянське самовизначення, але і формується сама важлива, базова характеристика особи, яка забезпечує реалізацію всіх інших, – здоров'я.

1. Мир.

- Поняття миру значно ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Протистояння в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, колегами суттєво шкодять усім складовим здоров'я.

2. Дах над головою.

- Дах над головою – це не лише своя домівка, квартира тощо. Це й певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості в майбутньому щодо захисту власного майна від можливих природних або суспільних негараздів.

3. Соціальна справедливість, рівність, неупередженість.

- Такі передумови здоров'я – гарантія однакових можливостей доступу до послуг соціальних інституцій, рівних громадських, майнових, соціальних прав, неможливості обмежень законних прав і інтересів особистості будь-якими структурами. Наявність цих передумов створює в людини відчуття захищеності та впевненості в майбутньому, а також надає рівні (у межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб, набутті гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових чинників.

4. Освіта.

- Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний із рівнем освіти: чим він вищий у певному соціальному середовищі, тим кращі показники здоров'я воно демонструє. Піклування про власне та громадське здоров'я пов'язане зі знаннями того, для чого необхідно і як це робити. Належний рівень знань основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних наук створює у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я в цілому. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам та навичкам здоров'язбереження, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального й громадського здоров'я в усіх його виявах, сферах, рівнях. Це процес удосконалення особистості через формування певного складу розуму, способу мислення та вміння застосовувати отримані знання в житті.

5. Прибуток.

- Це – фінансові можливості для задоволення потреб існування, для створення послуг і товарів, необхідних для здоров'язбереження, забезпечення спроможності їх споживання.

6. Стабільна екосистема.

- Ідеться не лише про стабілізацію нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від виробничої діяльності, а й про відновлення пошкоджених екологічних утворень із метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність забезпечить майбутню стабільність планетарної екосистеми.

7. Сталі ресурси.

- Поняття містить і запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини, і зважене господарювання щодо фінансових та матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів й інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських та приватних ініціатив. Вихідна теза така: чим більше наявних ресурсів в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості цих ресурсів для покращення здоров'я.

Рис. 2.2. Чинники, які забезпечують створення здоров'язберезувального середовища ЗЗСО (за О. Момот [376])

Спираючись на роботи В. Ясвіна [642], І. Манжей [341] описує структуру фізкультурно-спортивного середовища: суб'єкти освітнього процесу; соціальний компонент фізкультурно-спортивного середовища; просторово-предметний компонент фізкультурно-спортивного середовища; змістовно-технологічний компонент фізкультурно-спортивного середовища.

Термінологічний аналіз понять «середовище», «освітнє середовище», «фізкультурно-спортивне середовище» дав змогу класифікувати підходи до визначення фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти (ФОС ЗЗСО). Серед них:

- система (фізкультурно-оздоровче середовище – це особистісно орієнтована система впливів та умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку);

- простір (фізкультурно-оздоровче середовище – це педагогічний, доцільно організований простір життєдіяльності, який є необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер особистості);

- платформа (фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти – цілісна освітня платформа, де створені необхідні умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, психологічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, виховання фізично здорової та морально досконалої молоді людини, працездатної, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства);

- форма (фізкультурно-оздоровче середовище розглядається як ефективна форма інтеграції та взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу (учнів, адміністрації школи, класних керівників та вчителів, вчителів-предметників, соціальних педагогів, педагогів-психологів, медичного персоналу, педагогів додаткової освіти, педагогів-організаторів) для досягнення високої якості освіти за умови збереження здоров'я учнів. Таке трактування теоретичних і практичних аспектів супроводу учнів в освітньому процесі знаходиться в повній відповідності з уявленнями про розширення цілей освіти, в число яких включені цілі розвитку, виховання, забезпечення фізичного, психічного, психологічного, морального і соціального здоров'я дітей.

Узагальнюючи підходи до означення, надамо власне трактування феномену «фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти» (ФОС ЗЗСО).

Під фізкультурно-оздоровчим середовищем закладу загальної середньої освіти розуміється педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, у якому створені необхідні умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і який має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства.

Визначення основних характеристик фізкультурно-оздоровчого середовища вимагає розгляду його структури, яка має багато спільного з освітнім середовищем, тому зупинимося на цьому більш детально.

Система фізкультурно-оздоровчих потреб людини може бути представлена чотирма основними компонентами:

- оздоровчий (потреби в русі, здоров'ї, працездатності, безпеки, в підвищенні рівня фізичних кондицій і ін.);
- матеріальний (потреби у винагороді за спортивні досягнення; поліпшення умов занять, побуту та ін.);
- соціальний (потреби в спілкуванні, в причетності до групи, у визнанні, в емоційній підтримці, в раціональному використанні вільного часу та ін.);
- духовний (потреба в пізнанні світу фізичної культури і себе в творчому самотворенні й самовдосконаленні, потреба в розвитку волі і моральних якостей особистості, естетичні потреби, пов'язані із захопленням гармонії тілесності і пластичності та ін.).

Фізкультурно-оздоровче середовище ЗСО, на думку І. Манжей [341], характеризується трьома аспектами.

Перший аспект – результативний. Головним результатом впливу середовища на школярів є той ефект, який вони отримують в своєму розвитку. При цьому мова йде не тільки про розвиток фізичних здібностей дітей, а й про вплив середовища на особливості соціального та індивідуально-особистісного розвитку учнів.

Другий аспект – процесуальний. Він визначає засоби, якими школа досягає розвивального ефекту. Ці засоби можуть бути найрізноманітнішими, вони охоплюють усі сторони внутрішнього життя школи: організацію освітнього процесу і способи взаємодії в системі «вчитель - учні», соціально-психологічна структура класів і критерії формування міжособистісних відносин між учнями.

Третій аспект – цільовий, який характеризує школу з точки зору тих внутрішніх завдань, на вирішення яких реально спрямовані її зусилля, час і засоби.

Процес здоров'язбереження повинен інтегрувати чотири основних напрямки збереження і зміцнення усіх складових здоров'я учнів: фізичне, духовне, психічне і соціальне.

Фізична складова пов'язана із забезпеченням повноцінного фізичного розвитку учнів, дотриманням медичних і санітарно-гігієнічних вимог до освітнього процесу в школі. Завдяки цій складовій підтримується або відновлюється (нормалізується) робота функцій органів і систем (серцево-судинної, дихальної тощо), рівень фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість тощо), що визначають працездатність організму школяра. Для цієї складової основними факторами оздоровлення учнів є екологія предметно-просторового середовища, особиста і суспільна гігієна, рухова активність. Фізкультурно-оздоровча робота в ЗСО є найбільш пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я школярів. Функціональні можливості організму дитини підвищуються при оптимально організованій руховій активності, яка є біологічною потребою дитини [453; 488].

Результати досліджень підтверджують, що рівень рухової активності сучасних школярів нижче вікових норм, що пов'язано більшою мірою з

захопленнями і способом життя школярів (перегляд телевізора, комп'ютерні ігри). Значне зниження рухової активності може супроводжуватися затримкою росту і розвитку, зниженням імунітету, зменшенням адаптаційних можливостей школяра. Тому пріоритетним методом збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків в освітніх установах є раціональне використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання для досягнення оптимальної рухової активності, відповідної науково обґрунтованим гігієнічним нормативам [13].

Психічна складова здоров'я пов'язана із забезпеченням повноцінного функціонування пізнавальних і емоційно-вольових психічних процесів, систем самоорганізації і самоврядування особистості. Це відсутність виражених психічних розладів і певний резерв сил людини, завдяки якому він може подолати несподівані стреси і труднощі, що виникають у виняткових обставинах. Це стан рівноваги між людиною і навколишнім світом, гармонії між ним і суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявленнями інших людей про об'єктивну реальність. Для цієї складової головними факторами оздоровлення є адекватна організація діяльності учнів і оволодіння прийомами саморегуляції і саморозвитку [147].

Велике значення має і соціальний елемент. Цю складову частину здоров'я вивчає соціальна гігієна. У зміст соціального елементу здоров'я включають такі чинники, як почуття безпеки, відсутність негативних подразників і ін. В основному визначають це поняття як задоволення основних життєвих потреб. Для цієї складової головним фактором оздоровлення є світогляд учнів як система знань, поглядів, переконань і ідеалів, що визначають ставлення і поведінку людини в усіх сферах його життєдіяльності. Саме в світогляді, як стверджують дослідники, знаходяться корені багатьох соціально обумовлених захворювань і проблем людини [170; 196; 229].

Тому важливим показником впливу фізкультурно-оздоровчого середовища на особистість є його здатність забезпечувати задоволення всього комплексу фізкультурно-оздоровчих потреб, створюючи, отже, відповідну мотивацію до фізичної активності.

Крім того, фізкультурно-оздоровче середовище, яке організовується вчителями фізичної культури, може і повинне забезпечувати органічний процес трансформації первинних потреб людини у її соціальні потреби – життєві цінності, які починають відігравати в її розвитку все більшу роль в якості джерел мотивації.

Наведені міркування дозволили у структурі ФОС ЗЗСО виділити такі компоненти (рис. 2.3).

Нижче коротко опишемо основні засади щодо організації ФОС ЗЗСО та його функціонування, а саме завдання, основні напрями діяльності, функції, організаційно-методичні основи функціонування ФОС ЗЗСО.

Завдання, що стоять перед фізкультурно-оздоровчим середовищем ЗЗСО:

- сприяння дитині у вирішенні актуальних завдань розвитку, навчання, соціалізації: навчальні труднощі, проблеми з вибором освітнього і професійного маршруту, порушення емоційно-вольової сфери, проблеми взаємин з однолітками, вчителями, батьками;

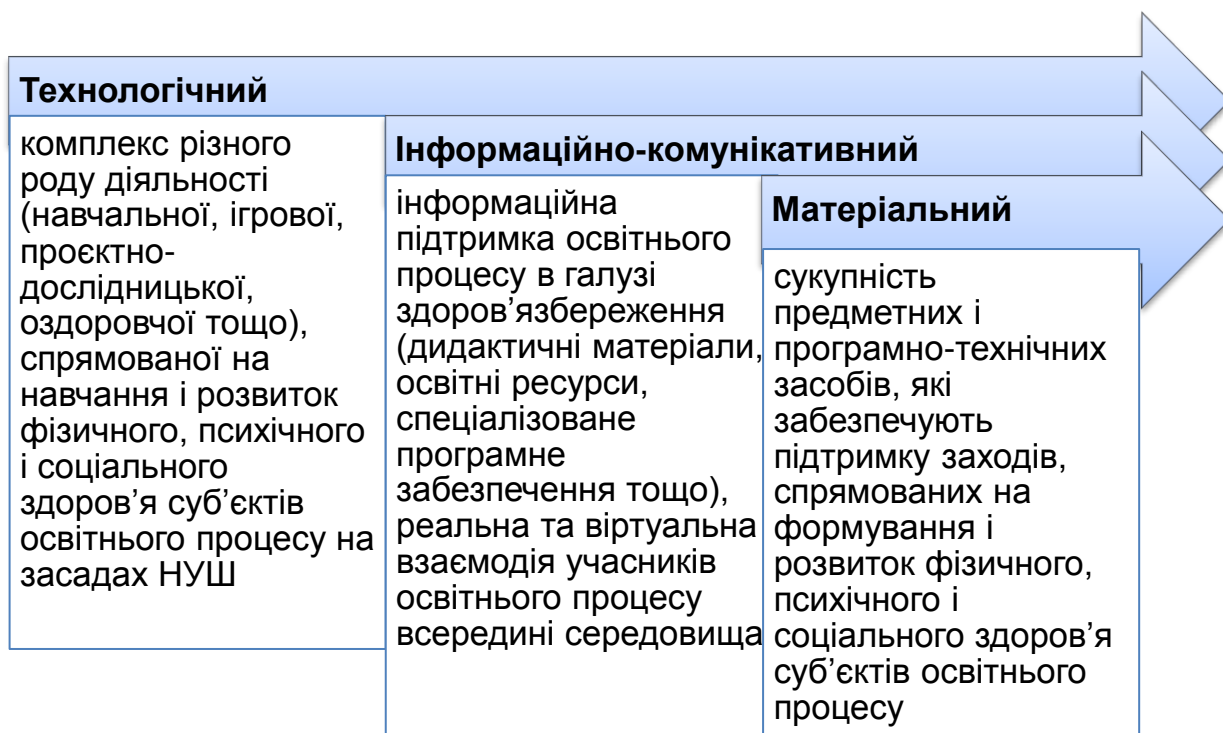


Рис. 2.3. Компоненти ФОС 33СО

- формування бази даних про стан здоров'я, індивідуальних психофізіологічних особливостей і резервних можливостей організму учнів;
 - розробка на засадах НУШ індивідуальних і колективних програм оздоровлення учнів, додаткових освітніх програм, організаційно-педагогічних рекомендацій, спрямованих на формування культури здорового і безпечного способу життя учнів;
 - освіта батьків з метою підвищення компетентності в питаннях формування культури здорового і безпечного способу життя.
- Основні напрямки (види) діяльності ФОС 33СО:
- відбір системи надійних інформативних критеріїв оцінки функціонального стану і рівня фізичної підготовленості дітей в динаміці навчального року і на різних етапах навчання;
 - проведення досліджень щодо впливу різних освітніх програм на рівень здоров'я учнів;
 - розробка на засадах НУШ науково-обґрунтованих підходів до управління функціональним станом і фізичною підготовленістю учнів;
 - формування потреби в пізнанні основ культури здорового і безпечного способу життя;
 - узагальнення і пропаганда досвіду освітніх установ по створенню фізкультурно-оздоровчого середовища освітнього закладу на засадах НУШ;
 - встановлення контактів з іншими закладами освіти, які працюють в рамках фундаментальних і прикладних напрямків у вихованні здорового молодого покоління.
- Основні функції ФОС 33СО:

- комплексна діагностика індивідуально-психологічних особливостей (психологічний моніторинг), фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану учнів (моніторинг «здоров'я»), створення банку даних комплексної діагностики;
- профілактична робота (проведення заходів, спрямованих на попередження та/ або усунення шкільних факторів ризику; формування в учнів медико-соціальної активності і мотивації на здоровий спосіб життя);
- консультування батьків і учнів за результатами комплексного моніторингу;
- розвивальна робота на основі впровадження додаткових освітніх програм по затребуваних напрямках;
- корекційна робота, організована за результатами педагогічного, психологічного та медико-біологічного моніторингу (моніторингу здоров'я);
- просвітництво та освіту (формування психолого-педагогічної та медико-соціальної компетентності учнів, адміністрації освітніх установ, педагогів, батьків);
- експертиза (освітніх, навчальних і оздоровчих програм, проєктів, посібників, освітнього середовища, професійної діяльності фахівців освітніх установ).

Серед організаційно-методичних основ функціонування фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО відзначаємо:

- на основі системного підходу розробка критеріїв оцінки його дидактичних засобів навчання морфо-функціональним і фізичним якостям дітей на різних етапах навчання;
- створення максимально сприятливих умов для саморозвитку, самовизначення учнів, усвідомленого вибору і побудови власного, індивідуального освітнього маршруту на засадах НУШ;
- охорона і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я учнів;
- забезпечення оптимального розвитку учнів (згідно з нормами розвитку у відповідному віці);
- сприяння всім учасникам освітнього процесу у формуванні універсальних навчальних дій, необхідних для реалізації стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Отже, процес фізичного виховання у ЗЗСО повинен інтегрувати основні напрямки збереження і зміцнення усіх складових здоров'я учнів: фізичне, духовне, психічне і соціальне. Він має відбуватися не стихійно, а цілеспрямовано у спеціально створеному для цього фізкультурно-оздоровчому середовищі, яке розуміємо як педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, у якому створені необхідні умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і який має на меті виховання фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства.

Вищезазначене дає змогу дійти таких висновків.

1. Під фізкультурно-оздоровчим середовищем закладу загальної середньої освіти розуміється педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, що:

1) має створені необхідні умови для збереження і зміцнення усіх видів здоров'я учасників освітнього процесу;

2) має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства.

2. Організація фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти:

- має за мету формування в учнів компетентності «бути здоровим»;
- орієнтує освітню установу на здоров'язбереження;
- забезпечує умови для соціальної популяризації цінностей здорового способу життя;
- позитивно впливає на становлення підліткової субкультури;
- закладає ресурси для підтримки всіх учасників освітнього процесу;
- сприяє формуванню фізичного, психічного і соціального здоров'я дитини власними її силами.

2.2. Сутність і структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

Педагогічний процес у галузі фізичної культури має свої відмінності. Під час навчальних занять школярі та студенти не тільки активно засвоюють певну суму знань і набувають відповідних умінь та навичок, але й удосконалюють свої фізичні якості: силу, витривалість, координаційні здібності, швидкість, гнучкість; поліпшують стан здоров'я й фізичну працездатність. Багаторічний власний досвід роботи дозволяє стверджувати, що професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові умови, які з'являються завдяки сучасним міжнародним, національним вимогам до підготовки фахівців.

Основні теоретичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти досліджували: Л. Сущенко [577] (теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах), О. Тимошенко [581] (теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах), Б. Шиян [631] (теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах) та іншими.

У психолого-педагогічній літературі для характеристики здатності людини до певної діяльності користуються поняттям «готовність».

Н. Кузьміна [299] готовність до професійної педагогічної діяльності тлумачить як складне соціально-психологічне явище, що охоплює комплекс індивідуально-психологічних якостей особистості та систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок. Інші науковці інтерпретують готовність як якісний показник саморегуляції особистості на

фізіологічному, психологічному, соціальному рівнях проходження процесів, якими визначається поведінка людини.

Д. Воронін [112] розглядає професійну готовність «як інтегративне стійке утворення, що виявляється на основі сформованості потреб і здібностей та характеризується соціально-нормативним рівнем суспільних відносин у систему функцій індивіда, що визначає його ставлення до діяльності та її результативність».

Готовність до діяльності розглядається як стан мобілізації психологічних і психофізіологічних систем людини, які забезпечують виконання певної діяльності (С.Д. Максименко [193]).

О. Семеніхіна [538] наголошує, що поняття професійної готовності розглядається як категорія теорії діяльності (стан) і розуміється, з одного боку, як результат процесу підготовки, з іншого, – настанови на щось. Тому дослідниця розглядає готовність до діяльності як особистісне утворення, яке передбачає наявність у суб'єкта моделі її діяльності і спрямованості свідомості на її виконання.

Готовність майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності характеризується вченими як цілісний прояв особистості, комплекс необхідних знань, умінь і здібностей, результат професійної освіти та виховання, соціальної зрілості особистості, компонентами якої виступає психологічна, науково-теоретична, практична, фізична й психофізична готовність.

Готовність учителів фізичної культури до професійної діяльності сприймається науковцями як системне утворення, яке характеризується психологічною, науково-теоретичною, практичною, фізичною та психофізіологічною готовністю.

У дослідженнях структура готовності учителя фізичної культури визначається сукупністю функціональних компонентів професійно-педагогічної компетентності учителя фізичної культури: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, конструювально-проектувального, організаційно-управлінського, операційно-технологічного, аналітико-рефлексивного.

Н. Степанченко [567] описує такі компоненти готовності учителя фізичної культури до професійної діяльності:

1) мотиваційно-ціннісний компонент відображає спрямованість, мотиви, потреби в навчанні, ціннісні орієнтації вчителя. Мотиваційна діяльність учителя фізичного виховання спрямована на формування в учнів мотивації до фізкультурної діяльності відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей, прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами, стимулювання до активної фізкультурної діяльності, виховання в них потреби до занять спортом, фізичного самовдосконалення;

2) когнітивно-педагогічний компонент охоплює знання предмета (фізичної культури), психолого-педагогічних і методичних засад його викладання, що становить інтелектуальну основу роботи вчителя;

3) конструювально-проектувальний компонент включає аналіз, синтез, цілепокладання, структурування, корекцію, контроль та аналіз перспектив наступних циклів фізичного виховання;

4) організаційно-управлінський компонент компетентності охоплює здатність і готовність учителя фізичного виховання належним чином організовувати навчально-виховний процес, управляти цим процесом і моніторити його ефективність, вчасно виявляючи недоліки в організації фізичного виховання, виправляти їх;

5) операційно-технологічний компонент компетентності учителя фізичної культури відображає психолого-педагогічні вміння та навички щодо викладання предмету «Фізична культура», що забезпечують послідовне й оптимальне розв'язання завдань фізичного виховання учнів;

6) аналітико-рефлексивний компонент компетентності учителя фізичної культури передає самоусвідомлення, самоконтроль, самооцінку вчителя.

Теоретична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою у формуванні його готовності. Так Б. Шиян [631] зосереджував увагу на тому, що готовність вчителя фізичної культури третього тисячоліття до професійної діяльності, насамперед повинна базуватися на повноті та рівні його знань, а також на широті та гнучкості.

Отже, професійна готовність вчителя фізичної культури характеризується досить складним змістом та структурою.

Нами досліджується готовність вчителя фізичної культури в контексті здатності організувати фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО. Для цього додатково з метою з'ясування реального стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури нами проводилися анкетування та опитування 145 студентів та 57 викладачів фундаментальних дисциплін галузі ФКіС, а також 48 учителів фізичної культури м. Суми та Сумської області, що мають стаж роботи менше 3 років та є слухачами курсів підвищення кваліфікації (додаток А).

За результатами анкетування щодо важливості організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО лише 17% опитаних студентів підтвердили доцільність його організації, інші ж взагалі не могли скласти думку про нього на відміну від працюючих учителів, більшість з яких підтвердила важливість і доцільність організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО (87% проти 13%).

У таблиці 2.1 представлено відповіді респондентів на запитання про складові готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Таблиця 2.1

**Відповіді респондентів на запитання
«На Вашу думку, які чинники визначають готовність
майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО?»**

Чинники	Відповіді
Знання предмета фізичної культури, психолого-педагогічних і методичних основ його викладання	32%
Вміння організувати інноваційний урок фізичної культури на засадах НУШ	56%
Високий рівень спортивної підготовленості з інноваційних видів рухової активності	45%
Високий рівень валеологічної підготовки	72%
Високий рівень комунікативних навичок із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки)	48%
Установки на збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу	85%
Прагнення до власного фізичного і професійного розвитку	95%
Знання про методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування	88%
Уміння органічно інтегрувати фахові знання в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього навчального закладу на засадах НУШ	76%
Уміння формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я	95%
Уміння мотивації дітей щодо здорового способу життя на засадах НУШ	95%

У таблиці 2.2 представлено результати відповідей на запитання «Які знання, навички та вміння слід формувати у майбутніх учителів фізичної культури з метою їх підготовки до організації ФОС ЗЗСО?».

Отже, як показують результати опитування, підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має здійснюватися з використанням інноваційних методик та використання набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду. Фундаментом цього повинні бути оновлення змісту та форм організації освітнього процесу відповідно запитів суспільства й молодого покоління, які покладені в основу національної доктрини розвитку освіти у галузі ФКіС на засадах НУШ.

Проведене анкетування дало підстави розглядати готовність майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності крізь призму теоретичної, методичної та індивідуально-особистісної підготовки. Зупинимося на цьому більш детально.

Проведений аналіз загальних та спеціальних вимог до підготовки майбутнього вчителя фізичної культури показує обов'язковість оволодіння спеціальними знаннями у галузі ФКіС, прийомами та методами навчання фізичної культури та наявність особистісних якостей, необхідних для фахівця цього напрямку. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності пов'язуємо також з реалізацією

інноваційної професійної діяльності на засадах НУШ та підґрунтям для подальшої творчої самореалізації вчителів фізичної культури.

Таблиця 2.2

**Відповіді респондентів на запитання
«Які знання, навички та вміння слід формувати
у майбутніх учителів фізичної культури з метою їх підготовки
до організації ФОС ЗЗСО?»**

Знання, навички та вміння	Відповіді
Про принципи оздоровчого та спортивного тренування	38%
Про нетрадиційні системи фізичних вправ інноваційного характеру	72%
Визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять	51%
Ознайомити з популярними у молоді різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення	66%
Ознайомити з формами та методами організації занять рекреаційного характеру	45%
Ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням здоров'язбережувальних педагогічних технологій	81%
Навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості	72%
Знання про експериментально апробовані, у тому числі інноваційні, освітні методики здоров'язбережувального спрямування	75%
Уміння органічно інтегрувати фахові знання в цілісний освітній процес на засадах НУШ окремої вікової групи і всього навчального закладу, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя	75%

Оскільки нами обґрунтовано позицію, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти слід розглядати на засадах НУШ, то це передбачає обов'язкове формування у молоді компетентності «бути здоровим» і орієнтує освітню установу на здоров'язбереження, популяризує ЗСЖ, позитивно впливає на підліткову субкультуру, позитивно впливає на фізичне, духовне, психічне і соціальне здоров'я молоді.

Беззаперечно, що майбутній учитель фізичної культури має здобути фундаментальну підготовку у галузі ФКіС (спортивну підготовку), яка забезпечить йому знання та вміння, що виходять за межі шкільної програми. У всіх фундаментальних працях з питань підготовки майбутніх учителів фізичної культури підкреслюється, що вивчення студентами закладів вищої освіти будь-якого курсу галузі ФКіС має оптимально поєднуватися з потребами майбутньої професійної діяльності, проте не враховуються провідні ідеї НУШ та ФОС ЗЗСО. Тому теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури сьогодні має бути зорієнтованою і на ці категорії.

Для формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури потрібна ґрунтовна методична підготовка. Це передбачає необхідність забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності з проведення занять з використання сучасних форм рухової активності на засадах НУШ, а також сприяння формуванню у студентів творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань про особливості проведення оздоровчих занять з різними групами населення і контроль за їх оздоровчим ефектом, про зміст сучасних здоров'язбережувальних технологій та використанням сучасних фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей.

Готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО серед іншого передбачає і застосування в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування. Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів.

Наведені міркування дозволили синтезувати тлумачення феномену «готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти».

Отже, *готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти* будемо розуміти як один із результатів їхньої професійної підготовки, що означає інтегральну соціально значущу особистісну якісну характеристику вчителів фізичної культури, яка поєднує: *ціннісні установки* на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу; прагнення до власного фізичного і професійного розвитку; спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні *знання* про інноваційні методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування; *уміння* (методичні й технологічні) органічно їх інтегрувати в цілісний освітній процес окремої вікової групи і закладу освіти загалом на засадах НУШ, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя; *здібності*, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки) й ефективне вирішення поставлених професійних завдань.

З огляду на нетривіальність феномену готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО нами визначено чотири його компоненти: особистісний, когнітивний, процесуальний і рефлексивний (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Структура готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Обґрунтуємо свою позицію.

Мотиваційно-особистісний компонент окреслює професійну вмотивованість організувати ФОС ЗЗСО та ступінь інтересу до такого виду професійної діяльності.

Створення фізкультурно-оздоровчого середовища в закладі вищої освіти передбачає виконання системи заходів, що забезпечують гармонійний психічний, фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури, попередження захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження й зміцнення його здоров'я. Починають такий процес із мотивації майбутнього вчителя до своєчасного зміцнення та підтримки свого здоров'я, потреби виконувати правила здорового способу життя, розуміння доцільності здоров'я-збережувальних дій, ставлення до свого здоров'я як до цінності життя.

Досвід оздоровчої діяльності створює відповідну мотивацію (цілеспрямовану потребу) та установку (готовність до діяльності) на здоров'я, що і є основою вироблення власного стилю здорової поведінки як результату перебування в фізкультурно-оздоровчому середовищі. Такий стиль характеризується мотивами самозбереження, підпорядкування етнокультурним цінностям, отримання задоволення від здоров'я, самовдосконалення, маневрування, досягнення найвищого рівня комфортності [652].

Серед напрямів діяльності, які сприяють мотивації покращувати здоров'я особистості [450], відзначимо:

- формування політики закладу освіти, сприятливої для здоров'я;
- створення зовнішнього середовища, сприятливого для здоров'я;
- активізація громадськості в аспекті покращення здоров'я й особистості, і нації загалом;

- розвиток навичок діяти на благо власного здоров'я.

З метою формування цієї складової готовності слід виховувати у майбутніх вчителів фізичної культури звичку, у якій здоров'я – найвища цінність особистості, нації, людства, давати їм уявлення й знання про здоров'я, формувати навички, які сприятимуть їхньому вибору на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [401; 661].

На посилення мотивації організовувати фізкультурно-оздоровче середовище ЗССО впливає [318]:

- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;
- цілеспрямоване мотивування і стимулювання до активної фізкультурної діяльності;
- прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами;
- озброєння знаннями з фізичної культури для самостійних занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури доцільно використовувати різні шляхи, які є ефективними для фізкультурно-оздоровчого середовища ЗССО (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Шляхи посилення мотивації організувати ФОС ЗССО

Проведення днів здоров'я, днів туризму передбачає спортивні змагання, приготування туристичних сніданків, конкурси на свіжому повітрі. Це покращує загальний стан фізичного, морального та психологічного здоров'я молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості майбутнього вчителя, підвищує рівень фізичної культури, виховує волю до перемоги, розвиває навички самостійних систематичних занять фізичною культурою і спортом.

До туристичних заходів належать походи, екскурсії, конкурси. Заняття активними видами туризму, участь у походах та подорожах підвищують витривалість, упевненість у собі.

Проведення занять із аеробіки має багато позитивних моментів. Це зумовлено тим, що такі заняття відбуваються в атмосфері підвищеної емоційності, колективно, супроводжуються музикою, що зменшує рутинність виконання фізичних вправ. Крім активізатора позитивних емоцій, музичне оформлення виконує роль своєрідного лідера, який задає ритм і темп фізичного навантаження на організм.

Заняття фітнесом – один із нетрадиційних методів проведення оздоровчої фізичної культури. Загалом фітнес визначають як ступінь

збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів людини. Зокрема, фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують особі рухову активність без зайвого напруження організму. На сьогодні наявні програми занять, які мають на меті покращення загального стану здоров'я людини, відносять до фітнесу. Зокрема, існують такі фітнес-програми: види рухової активності у воді, рекреативного характеру, аеробної спрямованості, силової спрямованості та оздоровчі види гімнастики [387].

Заняття йогою – один зі способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя, ефективно стежити за своєю вагою, покращити роботу щитовидної залози [380].

Організація роботи спортивних секцій покликана задовольнити спортивні інтереси особистостей майбутніх учителів і проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, розвитку спортивних навичок із урахуванням віку та статі. Найбільш прийнятні секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст.

З-поміж великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовують рухливі та спортивні ігри, естафети, які сприяють розв'язанню виховних, оздоровчих завдань у процесі виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення фізкультурно-оздоровчого середовища закладу освіти. Ігрову діяльність відносять до числа потреб, зумовлених природою людини, потребою в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, спілкування, одержання зовнішньої інформації.

Когнітивний компонент готовності характеризує рівень знань в галузі ФКіС, педагогіки, психології, валеології та знань про шляхи їх використання для організації ФОС ЗЗСО.

В. Горащук [137] у своїй монографії «Формування культури здоров'я школярів» вказує, що навчальний план педагогічних ЗВО повинен орієнтувати майбутнього вчителя на школу завтрашнього дня, надавати йому необхідний запас знань з випередженням. О. Трещова та І. Павлова [583, с. 15] вважають, що сучасні умови життя потребують від майбутнього фахівця, який планує працювати у галузі фізичної культури та спорту, інтегрованих психологічних і медико-біологічних знань з метою успішної організації оздоровчої та просвітницької праці серед населення, формування культури здоров'я.

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації, як вважає О. Болотіна [76, с. 9], повинен знати: «1) зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту; 2) форми, методи і принципи організації інноваційного навчання; 3) медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту».

Дослідження уявлень студентів закладу вищої освіти про професійну діяльність у сфері фізичної культури, які провів В. Жабаков, дозволяє виділити знання і уміння, що отримали віддзеркалення як значущі у висловах респондентів: розуміти організаційну структуру професійної діяльності і інтегровану міждисциплінарну специфіку фізичної культури, її зв'язок з комплексом дисциплін гуманітарного, професійного, загальноосвітнього блоків; проводити оцінку державних освітніх стандартів,

навчальних програм, навчальних планів і освітніх технологій з погляду впливу на фізичний і духовний аспекти здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу; володіти методами діагностики і дослідження систем організму людини, уміти оцінювати рівень функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервової систем здорової людини; уміти підготувати і провести урок фізичної культури; уміти враховувати індивідуально-психологічні особливості учнів у навчальному процесі; володіти організаторськими вміннями і навичками [197].

До теоретичної обізнаності студентів щодо організації ФОС ЗЗСО відносимо спортивні, психолого-педагогічні та валеологічні знання.

Під спортивними знаннями розуміємо систему знань з теорії і методики фізичного виховання: знання про анатомо-морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, психологічні особливості організму, про основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості, про вплив фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), їх фізичний розвиток та здоров'я, про принципи, засоби та методи фізичного виховання, про теорію навчання рухових дій, методики розвитку рухових якостей учня, форми організації уроків з фізичної культури, знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання), знання про засоби базових видів спорту, положення теорії і методики фізичного виховання та вимоги освітніх стандартів, про навчальні плани різних за спрямованістю програм занять та програм конкретних занять у їх складі, про засади оцінювання досягнень учнів у процесі проходження програм з фізичної культури, оцінювання рівня їх здоров'я та фізичної підготовленості.

Під психолого-педагогічними знаннями розуміємо систему знань зі спортивної педагогіки та психології: щодо індивідуально-психологічних особливостей учнів, щодо психологічних особливостей покоління центеніалів загалом, щодо організації, підготовки і проведення уроку фізичної культури на засадах НУШ, щодо позакласної роботи з фізичного виховання з учнями, щодо загальної теорії здоров'я, щодо формування здорового способу життя, щодо особливостей впровадження здоров'язбережувальних технологій на засадах НУШ у ЗЗВО, щодо удосконалення рухових якостей учнів.

Також сюди включаємо знання про різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, про мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості. Знання щодо соціально-психологічних процесів, які впливають на формування особистості того, хто займається, та їх використання в процесі педагогічної діяльності, про атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя, про напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності теж є важливими для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної

культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

Під валеологічними знаннями розуміємо систему знань з валеології: знання, що забезпечують фізичне здоров'я (про основи раціонального харчування; про рухової активності; санітарно-гігієнічні знання; про режим діяльності та відпочинку, знання з теорії та методики фізкультурно-спортивної реабілітації); знання, що забезпечують соціальне здоров'я (про ефективного спілкування та комунікацію; засади співчуття; про розв'язування конфліктів; про поведінку в умовах тиску, погроз; про основи спільної діяльності), знання, що забезпечують духовне та психічне здоров'я (про засади самоусвідомлення, самоконтролю та самооцінки; основи аналізу проблем і прийняття рішень; про життєві цілі; про засоби мотивації успіху та тренування волі).

Процесуальний компонент характеризує рівень методичних і технологічних умінь з організації дієвого ФОС ЗЗСО.

О. Болотіна [76, с. 9] вважає, що «фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен уміти:

- 1) планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій;
- 2) застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій;
- 3) оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу;
- 4) аналізувати й коректувати свою професійну діяльність;
- 5) організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності».

До методичних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури з організації дієвого ФОС ЗЗСО відносимо вміння і навички складати комплекс фізичних вправ, здійснювати перспективне і поточне планування з предмету «Фізична культура», який викладається у ЗЗСО, спостерігати за ставленням учнів до процесу зміцнення власного здоров'я та підвищення їх фізичної підготовленості, аналізувати педагогічні ситуації, користуватися навчально-методичною і науковою літературою, інформацією з мережі Інтернет щодо сучасних здоров'язбережувальних технологій.

До технологічних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури з організації дієвого ФОС ЗЗСО відносимо вміння і навички організувати спільну роботу з суб'єктами освітнього процесу, будувати з ними відносини, зацікавлювати учнів до занять фізичними вправами та передати їм свою захопленість щодо цих занять на засадах НУШ, виконувати та правильно показати фізичні вправи, що входить в програму навчання з предмету «Фізична культура» згідно з ідеями НУШ, в уміннях і навичках страхівки при виконанні учнями фізичних вправ тощо.

Формування зазначених умінь та навичок забезпечується вивченням таких дисциплін, як: вступ до спеціальності, спортивні ігри з методикою викладання, легка атлетика з методикою викладання, педагогіка, історія педагогіки, гімнастика з методикою викладання, теорія і методика фізичного виховання, організація та методика спортивно-масової роботи, фізичне виховання з учнями спеціальної медичної групи, фізіологічні

основи фізичних вправ, гігієна шкільна і фізичного виховання, охорона праці, інформаційна культура студента.

Рефлексивний компонент характеризує рівень критичності по відношенню до власної діяльності з організації ФОС ЗЗСО та уміннями самоаналізу і аналізу діяльності інших, що зорієнтована на ефективну організацію ФОС ЗЗСО на засадах НУШ.

Забезпечення професійного розвитку майбутніх учителів фізичної культури пов'язане з рівнем їхньої самоорганізації, вміннями визначати цілі самоперетворення, фізичного й особистісного зміцнення, а також етапи самостійного становлення, і за допомогою вольових зусиль реалізовувати сплановані перспективні напрями саморозвитку.

Учитель, який рефлексує – це фахівець, спроможний розмірковувати, аналізувати, досліджувати свій досвід. Це, як казав Д. Дьюї [187], «вічний учень своєї професії» з невтомною потребою до саморозвитку та самовдосконалення. Така думка увиразнює розуміння сутності професійного саморозвитку майбутніх учителів як тривалого процесу, що відбувається у певній послідовності – усвідомлення необхідності роботи над собою, прогнозування і реалізація програми дій, активне здійснення змін себе і обставин, оцінювання результатів. Отже утворюється спіралеподібний і в чомусь постійно повторюваний рух від одного рівня потреб у саморозвитку до іншого на більш високому рівні.

Організація самостійної фізкультурної діяльності здійснюється в умовах духовно-морального посилення розуміння студентом себе як спортсмена і педагога, осмислення своїх фізичних і психологічних станів, поглиблення на цій основі смислів професійної підготовки таких фахівців, що вимагають неперервного самоаналізу і самоконтролю.

Самоорганізацію як показник підвищення рефлексивності майбутніх учителів фізичної культури ми виокремлюємо в зв'язку з можливістю оцінювання реальних результатів самореалізації в особистісно-значущій діяльності, раціональних способів самоздійснення, виділяючи якісні перетворення як у власне діяльності, так і в поведінці, а також спілкуванні майбутніх учителів фізичної культури. Самоорганізація дозволяє визначити рівень діяльнісної, інтерактивної і міжособистісної рефлексії, характер зміни ціннісних орієнтацій та особистісних смислів, виокремити значущі змістовно-сміслові аспекти діяльності, особливості взаємодії та оцінювання продуктивності педагогічного забезпечення особистісного і професійного саморозвитку студентів.

Підвищення самомотивації, самооцінки, самоорганізації, самоконтролю особистості дозволяє позитивно впливати на суб'єктний досвід студентів, пов'язаний із формуванням моральних норм, уподобань, моральних установок, переконань здорового способу і стилю життя.

Отже, готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО розглядаємо як один із результатів їхньої професійної підготовки, що означає інтегральну соціально значущу особистісну якісну характеристику вчителя фізичної культури, яка поєднує:

- *ціннісні установки* на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу; прагнення до власного фізичного і професійного розвитку;

- *знання* (спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні) про інноваційні методи здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування;
- *уміння* (методичні й технологічні) органічно їх інтегрувати в цілісний освітній процес окремої вікової групи і закладу освіти загалом на засадах НУШ, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя;
- *здібності*, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки) й ефективно вирішення поставлених професійних завдань.

Нами схарактеризовано компоненти готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО:

- *мотиваційно-особистісний* (окреслює професійну вмотивованість організувати ФОС ЗЗСО та ступінь інтересу до такого виду професійної діяльності);
- *когнітивний* (характеризує рівень знань в галузі ФКіС, педагогіки, психології, валеології та знань про шляхи їх використання на засадах НУШ для організації ФОС ЗЗСО);
- *процесуальний* (характеризує рівень методичних і технологічних умінь з організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ);
- *рефлексивний* (характеризує рівень критичності по відношенню до власної діяльності з організації ФОС ЗЗСО та уміннями самоаналізу і аналізу діяльності інших, що зорієнтована на ефективну організацію ФОС ЗЗСО).

2.3. Критерії, показники й рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

З метою визначення рівня особистісних характеристик, якими мають володіти вчителі фізичної культури в контексті їхньої готовності до організації ФОС ЗЗСО, необхідно розробити діагностичний інструментарій у вигляді сукупності критеріїв і показників.

Так, С. Гончаренко [134] стверджує, що критерієм є ознака, за якою класифікуються, оцінюються (одержують оцінку) психічні явища, дії або діяльність, зокрема при їх формалізації. На думку В. Багрій [29], критерій – «мірило» для визначення оцінки предмета або явища; ознака, взята за основу класифікації, орієнтир, індикатор, на основі якого відбувається оцінка або класифікація чого-небудь, визначається значущість або незначущість у стані об'єкта.

Критерій є стандартом, на основі якого можна оцінити, порівняти реальне педагогічне явище, процес або якість з еталоном. У процесі вивчення критеріїв важливо визначити їхні показники: компоненти критерію, конкретні, типові вияви однієї із суттєвих сторін об'єкта, за яким можна встановити наявність якості та рівень його розвитку. Показник – це свідчення, доказ, ознака чого-небудь; наочні дані про результати якоїсь роботи, якогось процесу; дані про досягнення в чому-небудь [97]. Тому для будь-якого критерію характерна наявність показників, які

відображають найбільш важливі стійкі властивості об'єкта, що забезпечують його існування.

Головними характеристиками «показника» є конкретність, що дозволяє розглядати його як більш частковий стосовно критерію, і діагностичність, що робить його доступним для спостереження й обліку. Показники відіграють важливу роль у діагностуванні, адже завдяки їм ми маємо можливість судити про розвиток явища, що вивчається [491]. Показник – ознака чого-небудь.

Рівень – це ступінь досягнення у чому-небудь [29]. У нашому дослідженні рівень – ступінь готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Отже, під критеріями ми розуміємо характеристики, за допомогою яких визначаємо рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, оцінюємо результати впливу, що сприяють їх формуванню. Критерії конкретизують показники як ознаки стійких проявів у майбутніх учителів.

З метою розробки діагностичного інструментарію нами досліджено різні критерії, які використані для характеристики професійної готовності вчителя [172; 364; 567; 354; 336; 24; 40; 328; 54].

За результатами проведеного структурно-логічного аналізу понять «фізкультурно-оздоровче середовище», «готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО», аналізу науково-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, положень критеріального підходу (критерії мають фіксувати діяльнісний стан суб'єкта, нести інформацію про характер діяльності, ставлення до її виконання), аналізу впровадження в освітній процес закладу вищої освіти навчально-методичного забезпечення та методики його реалізації під час формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО було визначено критерії готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, а саме: мотиваційний; знаннявий; праксеологічний; поведінковий (рис. 2.6).

Мотиваційний

- визначається мотивацією та ціннісними орієнтаціями майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, до здоров'язбережувальних дій; бажанням працювати задля збереження та зміцнення здоров'я

Знаннєвий

- визначається обсягом спортивних, психолого-педагогічних і валеологічних знань, знань про організацію ФОС ЗЗСО на засадах НУШ

Паксеологічний

- визначається уміннями майбутніх учителів фізичної культури використовувати технології, методи й засоби здоров'язбережувального і здоров'яформувального характеру

Поведінковий

- визначається активністю, самооцінкою значущості своєї участі в організації ФОС ЗЗСО, умінням коригувати власну поведінку, комунікувати з учасниками освітнього процесу в межах ФОС ЗЗСО

Рис. 2.6. Критерії готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Розроблені критерії дали змогу схарактеризувати чотири рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: інтуїтивний, репродуктивний, усвідомлений, творчий. Для якісної характеристики рівнів зупинимося більш детально на компонентах, відповідних їм критеріях та показниках готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Мотиваційно-особистісний компонент готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО відображає спрямованість, мотиви, потреби в навчанні, ціннісні орієнтації вчителя, а також готовність вчителя фізичної культури до формування в учнів мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей, прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами, до ведення здорового способу життя, стимулювання до рухової активності, виховання в них потреби до занять спортом, фізичного самовдосконалення.

Сформованість цього компоненту визначає *мотиваційний критерій*, який характеризує сформованість мотивації та ціннісних орієнтацій особистості майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, до здоров'язбережувальних дій, бажання зміцнити і зберегти здоров'я, працювати задля збереження та зміцнення здоров'я. Він визначає оцінку всіх складових здоров'я, задоволеність діяльністю щодо їх формування, відчуття власної значущості й ефективності своїх дій.

Мотивацію розглядають як сукупність рушійних сил, що спонукає особистість до здійснення певних дій. Від того, чим мотивується особистість майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальних та здоров'яфорувальних дій, залежать характер досягнень і результатів у формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Мотиваційна сфера відображає переживання, настрої, емоції та емоційний стан, викликані різними видами діяльності. Мотивація відіграє важливу роль у навчально-пізнавальній діяльності. Л. Виготський [114] вважає, що «думка народжується не з іншої думки, а з мотивуючої сфери нашої свідомості», остання захоплює всі сфери: і інтереси, і потреби, і емоції, і афекти. Сформувати в особистості мотиваційну сферу означає виробити в неї систему цінностей, виховати потребу в суспільно корисній діяльності, в набутті нових знань та вмінь, розкрити особистісний смисл учіння, коли особистість усвідомлює не тільки об'єктивне, а й суб'єктивне значення цього процесу, тобто вона усвідомлює, як учіння допоможе їй визначити своє місце в житті суспільства та досягнути суспільно корисних цілей [592, с. 67]. Поведінка, звичайно, визначається не одним мотивом, а їхньою сукупністю, де мотиви можуть знаходитися в певному відношенні один до одного за ступенем їх впливу на поведінку особистості (рис. 2.7).

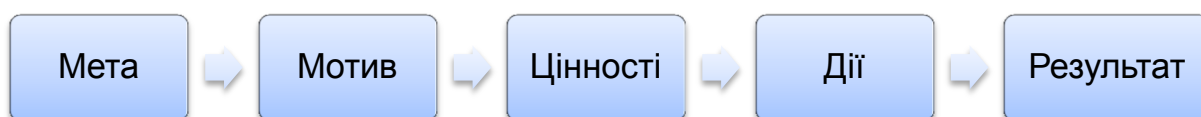


Рис. 2.7. Сукупність ступенів впливу на мотивацію майбутнього вчителя фізичної культури

Мотив не тільки спонукає майбутнього вчителя до дії, а й визначає, що треба зробити, як буде реалізована ця дія. Зокрема, якщо мотив викликає дії з усунення потреби, то в різних студентів ці дії можуть бути протилежні, навіть якщо вони відчують однакову потребу.

У діяльності особистості мотивація впливає на: зусилля; старання; наполегливість; сумлінність; спрямованість [592, с. 214-229]. Мотивація майбутнього вчителя фізичної культури обумовлена його професійними інтересами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Вона проявляється як у його життєдіяльності, так і в окремих ситуаціях, визначає його сприйняття зовнішніх подій та логіку здоров'язбережувальної поведінки. Позитивну мотивацію майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО характеризує задоволення таких його особистісних і професійних потреб, як створення та застосування нового, підвищення педагогічної майстерності, подолання труднощів.

Структуру мотиваційного критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО зображено на рисунку 2.8.

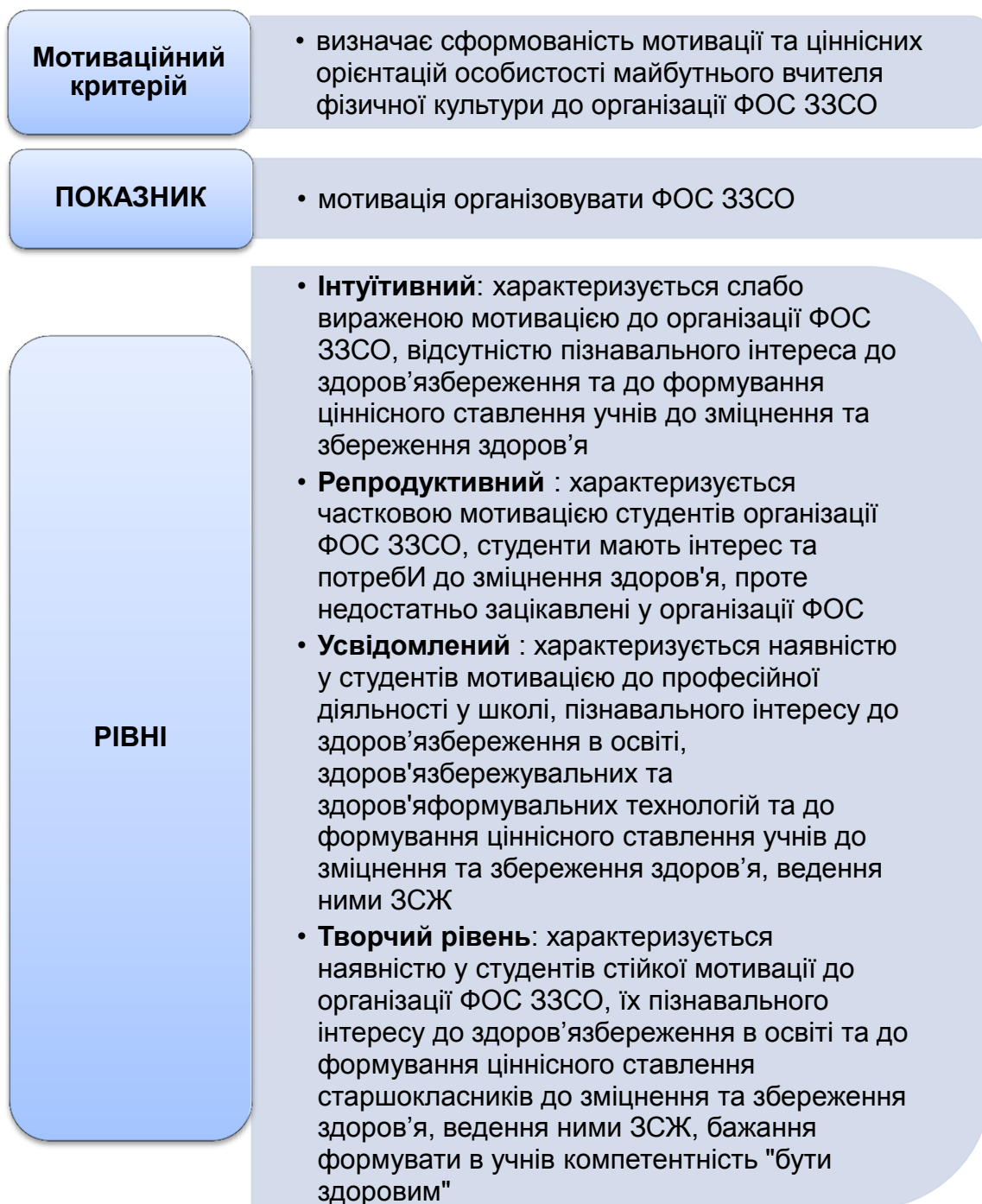


Рис. 2.8. Мотиваційний критерій готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Когнітивний компонент об'єднує сукупність знань майбутнього вчителя фізичної культури про сутність та предмет ідей збереження і зміцнення здоров'я, про здоров'язбережувальні технології, формування компетентності «бути здоровим» в учнів ЗЗСО. Виявляється у відповідних інтересах, нахилах, переконаннях і є результатом пізнавальної діяльності. Його характеризують обсяг знань про здоров'язбереження та здоров'яформування, стиль мислення про здоровий спосіб життя, рівень обізнаності про фізкультурно-оздоровче середовище закладу освіти та можливості його формування на засадах НУШ.

Цей компонент описує *знаннявий критерій* – набуття знань про здоров'я, здоров'язбереження, організацію фізкультурно-оздоровчого середовища у ЗЗСО на засадах НУШ. Оцінка наявних та отриманих теоретичних знань майбутнього вчителя фізичної культури буде визначати їхній загальний рівень усвідомленості важливості здоров'я, прагнення до самопізнання та сформованості культури здорового способу життя в цілому.

Глибина осмислення сутності здоров'язбереження дозволяє майбутнім учителям фізичної культури усебічно аналізувати явища навколишньої дійсності, здійснювати правильний вибір, вірити в себе, усвідомлювати сенс життя, наявність позитивного ідеалу, вплив занять фізичними вправами на організм.

У структурі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, крім спортивних знань, важливими також є психолого-педагогічні та валелогогічні знання. Психолого-педагогічні знання про людину багато в чому характеризують рівень професійної підготовки вчителя: щоб керувати навчальною діяльністю учнів, необхідні знання вікової психології; щоб успішно формувати колектив, необхідно добре знати закономірності його розвитку [109; 482].

Психолого-педагогічні знання базуються на основі:

- нормативних документів у галузі фізичної культури;
- програмно-педагогічних вимог до фізичного виховання дітей на засадах НУШ;
- теоретичних основ змісту і структури понять: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична готовність до життя, рухова підготовленість, фізкультурна освіта на засадах НУШ, фізична досконалість;
- закономірностей анатомо-фізіологічного, нервово-психічного розвитку дітей;
- методики фізичного виховання дітей на засадах НУШ;
- знання: теоретичних основ фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я людини, різних технологій фізичного, соціального, психічного і духовного оздоровлення;
- особистих потреб, інтересів, мотивів і схильностей людини й особливо дітей до оздоровлення і самооздоровлення;
- умінь: виконувати різні види гімнастичних вправ; володіти тілом, фізичними якостями; займатися фізкультурою і спортом у повсякденному житті, збалансовано харчуватися, загартовуватися; використовувати сучасні оздоровчі технології; психічної й емоційної саморегуляції (бути радісним, добрим, чуйним, спокійним, уважним); формувати в собі позитивне ставлення до дітей, ближнього, природи, життя.

Валеологічні знання дозволяють учителю фізичної культури грамотно впливати фізичними вправами на організм учнів з урахуванням їхніх вікових і статевих особливостей, стану здоров'я та рівня підготовленості. Валеологічні знання формуються на основі категоріального апарату теорії фізичного виховання, основ загальної, вікової, педагогічної, спеціальної психології та педагогіки; специфіки функціонування освітніх, реабілітаційних установ, методики організації роботи з дітьми групи ризику; усвідомлення ролі вчителя фізичної культури у процесі виховання

аспектів ЗСЖ; знання особистісно зорієнтованих технологій фізичного розвитку та фізкультурно-оздоровчої роботи, знання форм і методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, знання техніки і методики різних видів рухової активності, методики організації роботи з сім'єю; методики проведення занять тощо.

Структуру знаннєвого критерію (характеризує ступінь теоретичної обізнаності майбутнього вчителя фізичної культури про зміст здоров'язбережувальних технологій у школі і організацію ФОС ЗЗСО) подано на рисунку 2.9.

Процесуальний компонент містить систему умінь і навичок застосування знань майбутнього вчителя фізичної культури про сутність та предмет ідей формування, збереження і зміцнення здоров'я, про здоров'яформувальні й здоров'язбережувальні технології, формування компетентності «бути здоровим» учнів ЗЗСО у фізкультурно-оздоровчому середовищі. Він передбачає опанування майбутніми вчителями фізичної культури здоров'язбережувальними технологіями, методами та засобами здоров'язбережувальної діяльності, спрямованими на підвищення рівня фізичної підготовленості, попередження шкідливих звичок, правильну організацію режиму дня і харчування; формування інноваційно-оздоровчого клімату в ЗЗСО на засадах НУШ, раціональне створення освітнього процесу з урахуванням можливостей організму особистості на засадах НУШ; забезпечення нормальних умов праці, навчання й відпочинку; комфорту; настрою; здорових міжособистісних взаємин у колективі.

Цей компонент описує *праксеологічний критерій*, який допомагає оцінити ступінь опанування майбутніми вчителями фізичної культури форм, методів і засобів здоров'язбережувальної діяльності, які полягають у дотриманні здоров'язбережувальних порад і рекомендацій, пов'язаних зі здоровим способом життя, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, попередження шкідливих звичок, правильну організацію навчання на засадах НУШ, режиму дня і харчування при організації ФОС ЗЗВО.

Оздоровча рухова активність як складова навчально-виховного процесу вирішує освітні, виховні, лікувально-оздоровчі і корегувальні завдання. Заняття оздоровчою руховою активністю сприяють: оволодінню власним тілом; розвитку просторово-часових відчуттів; розвитку координаційнорухових умінь і навичок; формуванню довільної регуляції; створенню функціонального ресурсу діяльності особистості. За допомогою основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння у молоді та осіб різного віку формуються прикладні уміння і навички, необхідні у повсякденному житті. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчої фізичної культури. До них відносять: гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру, силові, швидко-силові, на розслаблення, у рівновазі, дихальні тощо. Сьогодні у світі набувають популярності інноваційні види рухової активності, які в майбутньому претендують на включення в офіційну програму різних масштабних і престижних змагань сучасності. До числа таких видів відноситься воркаут, паркур та інші, що виникли на аматорських фестивалях і конкурсах та поступово здобувають риси офіційних змагань.

Показник: спортивні знання

- **Інтуїтивний рівень:** характеризується наявністю неповного, неточного або фрагментарного уявлення про зміст і призначення здоров'язбережувальних технологій у школі, про ведення здорового способу життя та його пропагування, про здоров'язбереження та здоров'яформування, про ФОС ЗЗСО та можливості його формування
- **Репродуктивний рівень:** характеризується частковими знаннями у студентів про здоров'язбереження, про власне здоров'я та його зміцнення, про організацію ФОС ЗЗСО
- **Усвідомлений рівень:** характеризується наявністю достатніх знань про зміст і призначення здоров'язбережувальних технологій у школі, про організацію ФОС ЗЗСО
- **Творчий рівень:** характеризується наявністю ґрунтовних і міцних знань про зміст і призначення здоров'язбережувальних технологій у школі, про ФОС ЗЗСО і його організацію

Показник: психолого-педагогічні знання

- **Інтуїтивний рівень:** відсутні системні знання теоретичних основ фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я людини, методики організації роботи з сім'єю, уявлення про керування діяльністю учнів в умовах ФОС фрагментарні
- **Репродуктивний рівень:** характеризується фрагментарними, частковими знаннями теоретичних основ фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я людини, методики організації роботи з сім'єю, про керування діяльністю учнів в умовах ФОС
- **Усвідомлений рівень:** характеризується системними знаннями теоретичних основ фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я людини, різних технологій оздоровлення, узагальнені знання про керування діяльністю учнів в умовах ФОС, методики організації роботи з сім'єю
- **Творчий рівень:** характеризується наявністю ґрунтовних і міцних знань про фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров'я людини, різних технологій оздоровлення, методики організації роботи з сім'єю, про керування діяльністю учнів в умовах ФОС

Показник: валеологічні знання

- **Інтуїтивний рівень:** відсутні знання про формування індивідуального здоров'я та умови його збереження і зміцнення, знання технік і методики різних видів рухової активності
- **Репродуктивний рівень:** характеризується фрагментарними, частковими знаннями про формування індивідуального здоров'я та умови його збереження і зміцнення, знання форм і методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, знання технік і методики різних видів рухової активності
- **Усвідомлений рівень:** студенти мають системні знання про формування індивідуального здоров'я та умови його збереження і зміцнення, знання форм і методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, знання технік і методики різних видів рухової активності
- **Творчий рівень:** характеризується наявністю у студентів ґрунтовних і міцних знань про формування індивідуального здоров'я та умови його збереження і зміцнення, знання форм і методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, знання технік і методики різних видів рухової активності, методики організації роботи з сім'єю, методики проведення занять

Рис. 2.9. Структура знаннєвого критерія готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

При цьому висувуються такі загальні вимоги до сучасного уроку фізичної культури [257; 35]:

- оздоровча спрямованість;
- передача учням свідомих, глибоких, міцних знань в межах компетентності «бути здоровим»;
- формування в учнів міцних навичок та вміннь, що сприяють підготовці їх до здорового способу життя;
- підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості у напрямі компетентності «бути здоровим»;
- здійснювати всебічний розвиток учнів на засадах НУШ, розвивати їх здатності дотримуватися здорового способу життя;
- формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання здоров'яформування та здоров'язбереження;
- вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання про здоровий спосіб життя, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;
- формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до фізичної культури та спорту.

Тому для майбутнього вчителя фізичної культури у процесі формування готовності до організації ФОС ЗЗСО важливо впроваджувати освітні технології, що дозволять їм оволодіти інноваційними видами рухової активності, оздоровчими технологіями, шляхами популяризації і поширення здорового способу життя.

Структуру праксеологічного критерію (характеризує ступінь сформованості рухових умінь та навичок майбутнього вчителя фізичної культури, умінь та навичок щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у школі, щодо популяризації здорового способу життя, умінь та навичок використовувати оздоровчі технології у процесі організації ФОС ЗЗСО) зображено на рис. 2.10.

Рефлексивний компонент – вияв рівня умінь обирати, реалізувати, прогнозувати свої дії та вчинки, контролювати й регулювати свою поведінку, знатність до саморегулювання. Згідно з теоріями С. Рубінштейна [526], О. Леонтьєва [315], особистість формується в діяльності та народжується з діяльності.

Особистість, на їхню думку, виступає, з одного боку, як умова діяльності, а з іншого – як продукт діяльності. «Спільна доцільна предметна діяльність людей» являє собою вихідну, «породжувальну» основу розвитку особистості. «Власний психічний розвиток особистості опосередковано її діяльністю», – підкреслював С. Рубінштейн. – Через організацію зовнішньої діяльності особистості можна і необхідно організовувати її внутрішню діяльність, тобто психічні процеси, які само розвиваються» [526, с. 91].

Показник: уміння впроваджувати інновації

- **Інтуїтивний рівень:** впровадження інноваційних видів активності у професійну діяльність учителя фізичної культури з організації ФОС ЗЗСО відбувається фрагментарно, не має системи
- **Репродуктивний рівень:** вміння здійснювати елементарні дії у галузі інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС за зразком, впроваджувати їх у професійну діяльність з організації ФОС ЗЗСО переважно на базі запозиченого відеоматеріалу
- **Усвідомлений рівень:** наявні уміння щодо інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, володіння базовими уміннями для виконання професійних завдань з організації ФОС ЗЗСО
- **Творчий рівень:** здатні переносити набуті уміння у нові ситуації, розробляти оригінальні підходи, алгоритми пізнавальних і практичних дій щодо застосування інновацій при організації ФОС ЗЗСО

Показник: уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології

- **Інтуїтивний рівень:** характеризується наявністю у студентів задовільних рухових умінь та навичок, умінь щодо впровадження здоров'язберезувальних і здоров'яформувальних технологій у школі
- **Репродуктивний рівень:** характеризується частковою сформованістю рухових умінь та навичок, умінь щодо впровадження здоров'язберезувальних і здоров'яформувальних технологій у школі
- **Усвідомлений рівень:** характеризується наявністю у студентів достатніх рухових умінь та навичок, умінь щодо впровадження здоров'язберезувальних і здоров'яформувальних технологій у школі
- **Творчий рівень:** характеризується наявністю яскраво виражених рухових умінь та навичок, умінь щодо впровадження здоров'язберезувальних і здоров'яформувальних технологій у школі, стійкого прагнення до вдосконалення

Показник: уміння популяризувати ЗСЖ

- **Інтуїтивний рівень:** характеризується відсутністю систематизованих умінь застосування технологій, методів і засобів здоров'язберезувальної діяльності, які полягають у дотриманні порад і рекомендацій, пов'язаних зі ЗСЖ, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, попередження шкідливих звичок, режиму дня і харчування при організації ФОС ЗЗВО
- **Репродуктивний рівень:** характеризується фрагментарним застосуванням технологій, методів і засобів здоров'язберезувальної діяльності, пов'язаних зі ЗСЖ і спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, попередження шкідливих звичок, правильну організацію навчання, режиму дня і харчування при організації ФОС ЗЗВО
- **Усвідомлений рівень:** характеризується застосуванням технологій, методів і засобів здоров'язберезувальної діяльності, пов'язаних зі ЗСЖ і спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, попередження шкідливих звичок, правильну організацію ФОС ЗЗВО, але не у повному обсязі
- **Творчий рівень:** характеризується повним опануванням та свідомим постійним застосуванням технологій, методів і засобів здоров'язберезувальної діяльності, які полягають у дотриманні здоров'язберезувальних порад і рекомендацій, пов'язаних зі здоровим способом життя, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, попередження шкідливих звичок, правильну організацію навчання, режиму дня і харчування при організації ФОС ЗЗВО

Рис. 2.10. Структура праксеологічного критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Це допомагає опанувати майбутнім учителям фізичної культури знаннями, уміннями та навичками, необхідними для розвитку рухових якостей, виконання здоров'язбережувальних дій, розкриває сутність упровадження в освітній процес закладу освіти здоров'язберігаючого навчально-методичного забезпечення та технології його реалізації під час організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу освіти, включає самоаналіз; вміння здійснити корекцію поведінки, досягнувши при цьому максимально позитивного результату, які відображають особистісну спрямованість на ведення активного, систематичного здорового способу життя, самостійне регулярне використання різноманітних форм рухової активності (спорт, фізична культура, танці тощо).

Професія вчителя фізичної культури має цілий ряд умов психічної напруженості, зорема відповідальність за життя і здоров'я учнів. Наявність знань із загальної, вікової, педагогічної та психології фізичного виховання і спорту не забезпечить психологічно доцільних дій в конкретних ситуаціях з організації ФОС ЗЗСО. Складність тут полягає у сформованості певного стилю спілкування, способів реагування на конкретні ситуації, вироблення власного, психологічно грамотного стилю роботи, оволодіння прийомами саморегуляції, самоконтролю і саморозвитку. Розв'язування педагогічних задач, які постійно виникають в різних модифікаціях, потребує вироблення схеми, за якою можна було б оцінювати педагогічні ситуації і оперативно їх розв'язувати або коректувати в ході уроку. Професійні психологічні вміння, навички вчителя фізичної культури, як і будь-які риси особистості, формуються шляхом їх практичного застосування і подальшого закріплення при повторній ситуації, тобто за схемою: вчинок - звичка - риса особистості. Фактично формування готовності до організації ФОС ЗЗСО вимагає формування здатностей у майбутнього вчителя фізичної культури до педагогічної рефлексії. До професійної рефлексії педагога відносять такі явища і процеси як усвідомлення цілей, засад, питань навчально-виховної діяльності, проблем міжособистісного сприйняття та взаємодії вчителя і учня, самоусвідомлення та самопізнання тощо.

Важливим засобом організації ФОС ЗЗСО є педагогічна комунікація, яка передбачає здатність учителя фізичної культури передати різними джерелами освітньо-виховну інформацію під час діяльності з організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ. Культура рухів учителя фізичної культури є істотним компонентом візуального образу (жести, міміку та пантоміміку). За їхньою допомогою та у поєднанні з іншими засобами вчитель має можливість більш повно виражати свої почуття, ставлення до своєї діяльності і діяльності своїх вихованців. До того ж, ці засоби завжди найбільш економічні, динамічні, в них прихована велика спонукальна сила.

Постава та хода також створюють імідж вчителя. Без них неможливі красиві рухи, нахили, погляди. Учитель повинен уміти подати свою фігуру в статиці й динаміці. Вчителеві недостатньо лише знати вимоги до своєї зовнішності, а й уміти її сформулювати, пам'ятаючи про те, що люди, які нас оточують, оцінюють учителя за певним алгоритмом: зовнішній вигляд, постава, поведінка, особистісний контакт, винагорода. Найголовніше, щоб учні побачили впевненість учителя у собі.

Показник: здатність до рефлексії

- **Інтуїтивний рівень:** характеризується відсутністю наполегливості, рефлексивних здібностей, необхідних для організації ФОС ЗЗСО.
- **Репродуктивний рівень:** характеризується частковою сформованістю рефлексивних умінь та навичок, необхідних для організації ФОС ЗЗСО.
- **Усвідомлений рівень:** характеризується наявністю достатньої наполегливості, ініціативності, високої результативності праці, уміннями вести організаційну роботу, формувати та передавати власний педагогічний досвід, достатніми рефлексивними здібностями для організації ФОС ЗЗСО.
- **Творчий рівень:** характеризується наявністю яскраво вираженої наполегливості, ініціативності, високої результативності праці, умінням вести організаційну роботу, формувати та передавати власний педагогічний досвід, рефлексивними здібностями, необхідними для організації ФОС ЗЗСО.

Показник: здатність до комунікації

- **Інтуїтивний рівень:** характеризується відсутністю у студентів комунікативних, організаторських здібностей, необхідних для організації ФОС ЗЗСО, не сформована здатність передати різними джерелами освітньо-виховну інформацію під час діяльності з організації ФОС ЗЗСО.
- **Репродуктивний рівень:** характеризується частковою сформованістю у студентів комунікативних умінь та навичок, необхідних для організації ФОС ЗЗСО, здатності передати різними джерелами освітньо-виховну інформацію під час діяльності з організації ФОС ЗЗСО.
- **Усвідомлений рівень:** характеризується наявністю у студентів достатніх комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для організації ФОС ЗЗСО, достатньо розвинена здатність передати різними джерелами освітньо-виховну інформацію під час діяльності з організації ФОС ЗЗСО.
- **Творчий рівень:** характеризується наявністю у студентів яскраво виражених комунікативних та організаторських здібностей, необхідних для організації ФОС ЗЗСО, цілком сформована здатність передати різними джерелами освітньо-виховну інформацію під час діяльності з організації ФОС ЗЗСО.

Рис. 2.11. Структура поведінкового критерію сформованості майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Говорячи про зовнішній вигляд, необхідно звернутися й до правил етикету, які висувають суворі вимоги до нього, особливо, коли це стосується професійної діяльності, ділового спілкування. При формуванні здатності до комунікації майбутнього вчителя фізичної культури важливо звертати увагу на демонстрацію учителем упевненості, внутрішньої сил (міміка, пантоміміка, постава говорять учням про здатність керувати їхньою діяльністю, утримувати ініціативу у спілкуванні, вести за собою; учні приймають тільки сильних учителів і визнають їхню мудру владу); на трансляцію учителем спрямованості на діалог з учнями (зацікавлений погляд, постійний зоровий контакт з ними, щира посмішка, пластика рухів свідчать про його відкритість, визнання особистісної рівності з учнями; учні не бояться таких учителів, бо поважають їх і тому визнають їхній авторитет), на естетизація вчителем середовища спілкування з учнями, привнесення до нього елементів краси й насолоди (учитель виразний у

своїй поведінці, а його інструменти – погляд, посмішка, рухи, жести, розміщення у просторі – сприяє гармонізації стосунків, дає учням задоволення від спілкування), на природність і доцільність у використанні невербальних засобів комунікації.

Структуру поведінкового критерію (характеризує сформованість наполегливості, рефлексивних, комунікативних та організаторських здібностей майбутніх вчителів фізичної культури, необхідних для організації ФОС ЗЗСО) зображено на рисунку 2.11.

Узагальнимо вищевикладені критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти відповідно до компонентів готовності у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

Компоненти готовності	Критерії	Показники
Мотиваційно-особистісний	Мотиваційний	<i>Мотивація організовувати ФОС ЗЗСО</i>
Когнітивний	Знаннєвий	<i>Спортивні знання</i>
		<i>Психолого-педагогічні знання</i>
		<i>Валеологічні знання</i>
Процесуальний	Праксеологічний	<i>Уміння впроваджувати інновації</i>
		<i>Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології</i>
		<i>Уміння популяризувати ЗСЖ</i>
Рефлексивний	Поведінковий	<i>Здатність до рефлексії</i>
		<i>Здатність до комунікації</i>

Охарактеризуємо виокремлені рівні загалом.

Інтуїтивний рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО характеризується наявністю у студентів непевно вираженої мотивації до організації ФОС ЗЗСО, відсутністю їх пізнавального інтересу до здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, до формування ціннісного ставлення до зміцнення та збереження здоров'я; ведення здорового способу життя, наявністю у студентів неточного або фрагментарного уявлення про зміст і призначення здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій; наявністю у студентів задовільних рухових умінь та навичок щодо впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій.

Студенти виконують завдання за вказівкою викладача, без належної системності, ініціативи та інноваційності. У студентів спостерігається задовільна наполегливість та задовільні організаторські здібності,

необхідні для організації ФОС ЗЗСО. Рівень характеризується елементарною теоретичною і процесуальною підготовкою щодо організації ФОС ЗЗСО, фрагментарною здатністю до аналізу і самоаналізу діяльності суб'єктів освітнього процесу, пасивне ставлення до формування в учнів компетентності «бути здоровим». Учителі, яких за особливостями їх мислення і практичної діяльності відносять до цього рівня готовності, як правило, пасивно ставляться до організації ФОС ЗЗСО. Основою такого ставлення часто є відсутність емоційності, інтуїтивної налаштованості на організацію ФОС ЗЗСО. Педагогічна рефлексія в них не сформована.

Репродуктивний рівень характеризується наявністю у студентів виявленої мотивації до організації ФОС ЗЗСО, їх пізнавального інтересу до здоров'язбереження в освіті та до формування ціннісного ставлення учнів до зміцнення та збереження здоров'я; наявністю у студентів достатніх уявлень про зміст і призначення здоров'язбережувальних технологій; наявністю у студентів достатніх рухових умінь та навичок щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій при організації ФОС ЗЗСО.

У студентів спостерігається наполегливість та організаторські здібності, необхідні для організації ФОС ЗЗСО, але обмежений інтерес до використання інноваційних видів рухової активності, ситуативна цікавість до досвіду організації ФОС іншими, ситуативним бажанням організовувати ФОС ЗЗСО та потребою у додатковій мотивації.

У майбутніх учителів цієї групи сформовані фрагментарні знання про організацію ФОС ЗЗСО, про доцільність використання різних інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС на уроках різних типів при використанні різних форм і методів навчання, спостерігаються поодинокі уміння залучати інноваційні види діяльності, популяризувати ЗСЖ, відсутні системні навички формування в учнів компетентності «бути здоровим», не завжди адекватне зіставлення шляхів організації ФОС ЗЗСО меті і завданням закладу освіти, невпевненість у доцільності організації ФОС, відсутність самостійної орієнтації у відборі та застосуванні методик організації ФОС ЗЗСО, діяльність може відбуватися лише за зразком, не завжди адекватне володіння технологіями створення освітнього середовища на засадах НУШ. Прослідковується фрагментарний інтерес до організації ФОС ЗЗСО іншими, відсутнє бажання експериментувати, поодинокі бажання професійного зростання.

Усвідомлений рівень характеризується усвідомленістю спонукальних мотивів до організації ФОС ЗЗСО і творчої самореалізації, достатньою теоретичною та практичною підготовкою у сфері організації ФОС ЗЗСО, достатнім рівнем сформованості професійних якостей вчителя до організації ФОС ЗЗСО, але частковою здатністю критично оцінювати обраний інструментарій, частковими проявами потреб вивчати застосування новацій колегами.

Студенти проявляють ініціативу у пошуку інформації про різні здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології. Учителі цієї групи, як правило, добре знайомі з теоретичними основами навчання, на достатньому рівні володіють спортивними, психолого-педагогічними і валеологічними знаннями у галузі ФКіС, використовують інноваційні види

рухової активності у власній професійній діяльності. Достатні навчки та вміння популяризувати ЗСЖ, навички формування в учнів компетентності «бути здоровим». Водночас педагогічна рефлексія в них виявляється недостатньою.

Творчий рівень характеризується наявністю у студентів стійкої мотивації до організації ФОС ЗЗСО, їх пізнавального інтересу до здоров'язбереження та до формування ціннісного ставлення до зміцнення та збереження здоров'я; формування компетентності «бути здоровим», наявністю у студентів стійким прагненням до вдосконалення знань про зміст і призначення здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій; наявністю у студентів яскраво виражених рухових умінь та навичок щодо впровадження інноваційних рухів, здоров'язбережувальних технологій, стійке прагнення до їх вдосконалення. Студенти спрямовують зусилля на організацію ФОС ЗЗСО на засадах НУШ. У студентів спостерігаються яскраво виражені наполегливість та комунікаційні здібності, необхідні для організації ФОС ЗЗСО.

Рівень характеризується усвідомленою й аргументованою мотивацією щодо упровадження інноваційних видів рухової активності при організації ФОС ЗЗСО та щодо творчої самореалізації, ґрунтовною теоретичною та процесуальною підготовкою у галузі ФКіС та педагогічних інновацій, здатністю критично оцінити наявний інструментарій у контексті обраних форм і методів організації ФОС ЗЗСО, сформованим відчуттям внутрішньої готовності до організації ФОС ЗЗСО, усвідомленням потреби у постійному аналізі розвитку таких засобів та шляхів їх використання. Учителі цієї групи активно експериментують із залученням інноваційних видів діяльності у організації ФОС ЗЗСО, у них відсутні побоювання за доцільність використання інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, оскільки розвинута рефлексія професійної діяльності. Вони охоче обговорюють власні успіхи і помилки.

Отже, у відповідності до компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО нами розроблено критерії (мотиваційний, знаннявий, праксеологічний та поведінковий), підібрано відповідні їм показники (мотивація організовувати ФОС ЗЗСО; спортивні знання, психолого-педагогічні знання, валеологічні знання; уміння впроваджувати інновації, уміння використовувати оздоровчі технології, уміння популяризувати ЗСЖ; здатність до рефлексії, здатність до комунікації), завдяки яким схарактеризовано рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО (інтуїтивний, репродуктивний, усвідомлений, творчий).

Висновки до розділу 2

Під фізкультурно-оздоровчим середовищем закладу загальної середньої освіти розуміється педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, у якому створені необхідні умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і який має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної

активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства.

Організація фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: має за мету формування в учнів компетентності «бути здоровим»; орієнтує освітню установу на здоров'язбереження; забезпечує умови для соціальної популяризації цінностей здорового способу життя; позитивно впливає на становлення підліткової субкультури; закладає ресурси для підтримки всіх учасників освітнього процесу; сприяє формуванню фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я дитини власними її силами.

Готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО розглядаємо як один із результатів їхньої професійної підготовки, що означає інтегральну соціально значущу особистісну якісну характеристику вчителя фізичної культури, яка поєднує: ціннісні установки на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу; прагнення до власного фізичного і професійного розвитку; знання (спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні) про інноваційні методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування; уміння (методичні й технологічні) органічно їх інтегрувати в цілісний освітній процес окремої вікової групи і закладу освіти загалом на засадах НУШ, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя; здібності, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки) й ефективне вирішення поставлених професійних завдань.

Нами визначено чотири компоненти готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: мотиваційно-особистісний (окреслює професійну вмотивованість організувати ФОС ЗЗСО та ступінь інтересу до такого виду професійної діяльності); когнітивний (характеризує рівень знань в галузі ФКіС, педагогіки, психології, валеології та знань про шляхи їх використання для організації ФОС ЗЗСО); процесуальний (характеризує рівень методичних і технологічних умінь з організації дієвого ФОС ЗЗСО на засадах НУШ); рефлексивний (характеризує рівень критичності по відношенню до власної діяльності з організації ФОС ЗЗСО та уміннями самоаналізу і аналізу діяльності інших, що зорієнтована на ефективну організацію ФОС ЗЗСО).

У розділі обґрунтовано критерії та відповідні їм показники: мотиваційний критерій (показник – мотивація організовувати ФОС ЗЗСО), знаннєвий (показники – спортивні знання, психолого-педагогічні знання, валеологічні знання), праксеологічний (показники – уміння впроваджувати інновації, уміння використовувати оздоровчі технології, уміння популяризувати ЗСЖ) та поведінковий (показники – здатність до рефлексії, здатність до комунікації), завдяки яким схарактеризовано рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО (інтуїтивний, репродуктивний, усвідомлений, творчий).

РОЗДІЛ 3.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

3.1. Методологічні підходи і принципи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

Вироблення чіткого методологічного апарату (передусім, підходів і принципів) досліджуваної проблеми дозволить створити належну базу, підґрунтя для освітньої системи, яка сприятиме ефективній роботі ЗВО щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Розвиток педагогіки як теорії та практики освіти потребує, на чому наголошує Н. Ничкало [390], належної систематизації ідей і результатів наукових розвідок. Тому розглядаємо специфічні ідеї та теорії вдосконалення змісту та методів вищої професійної фізкультурної освіти, організації та управління вищою фізкультурною освітою (В. Агеєв [2], В. Бальсевич [41], А. Барабанов [42], О. Вацеба [632], М. Віленський [99], Н. Зволінська [218], Т. Круцевич [294], П. Лесгафт [317], В. Маслов [348], Л. Матвеев [352], В. Платонов [453], Є. Приступа [465], А. Тер-Ованесян [580], Б. Шиян [632] та ін.); сучасні концепції фізичної культури та фізкультурної підготовки; модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури; удосконалення підготовки вчителів фізичної культури тощо.

Концептуальні положення дослідження підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО виявляються у формі провідних освітніх тенденцій.

У дослідженні С. Сапожникова [531] проведено порівняльний аналіз державних нормативних документів країн Чорноморського регіону, у яких викладено концептуальні засади розвитку систем педагогічної освіти, досвіду діяльності провідних закладів вищої освіти та визначено тенденції та стратегічні пріоритети, а саме:

- інтеграції вищої освіти країни до європейського освітнього простору,
- розроблення нової, удосконалення чинної законодавчої і нормативно-правової бази,
- забезпечення рівного доступу до вищої та вищої педагогічної освіти на всіх її рівнях, яка повинна сприяти розвитку професійних компетенцій громадян, необхідних для їх працевлаштування, ефективної праці та подальшого навчання,
- приведення системи освіти країни у відповідність до вимог ринку освітніх ресурсів і праці,
- покращення якості освіти, забезпечення її конкурентоспроможності на місцевому та міжнародному ринках праці,

- удосконалення механізмів управління ЗВО відповідно до вимог сьогодення, що здійснюють підготовку педагогічних кадрів шляхом розвитку їх автономії, демонополізації фінансування, реформування системи досліджень та інновацій.

У дослідженні Т. Кристопчук [293] здійснено порівняльний аналіз тенденцій розвитку педагогічної освіти в країнах Європейського Союзу та виокремлено спільні наскрізні тенденції розвитку педагогічної освіти, притаманні всім країнам Європейського Союзу: глобалізації, інформатизації, інтеграції, інтернаціоналізації.

До таких провідних освітніх тенденцій, виділених у дослідженнях С. Сапожникова [531] та Т. Кристопчук [293], відносимо також:

- гуманізацію – орієнтацію на особистісну компоненту професійної підготовки;
- гуманітаризацію – підвищення загальнокультурного рівня майбутніх учителів фізичної культури;
- фундаменталізацію – зміст освіти становитимуть загальнонаукові, психологічні, педагогічні та спеціальні знання та технології, що закладають основу для здійснення професійної діяльності вчителями фізичної культури;
- забезпечення неперервності освіти з метою докорінної зміни ролі фізичної культури, її цілей і функцій, а також перехід від концепції «освіта на все життя» до концепції «освіта впродовж усього життя»;
- міждисциплінарний та інтернауковий характер знань у сучасних освітніх системах, зумовлений системністю та глобальністю соціальних і професійних проблем, переважно синтетичним характером розвитку сучасної педагогічної науки і практики, а також фізичної культури та спорту;
- динамізацію – як перманентне адекватне реагування системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на запити суспільства.

Система філософсько-методологічних знань як перший рівень методології, обумовлює загальну стратегію дослідження. Це конкретні факти, теоретичні узагальнення, закони, сукупність накопичених у процесі історичного розвитку суспільства методологічних засад, що лежать в основі діяльності людини. Важливою складовою цього рівня методології є, за твердженням Г. Васяновича [92], вихідна філософська позиція та відповідні їй методи.

Зокрема, в основу нашого дослідження, що стосується підготовки вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, покладено праксеологію як загальну методологію, що розглядає способи діяльності (у тому числі мисленнєвої) з погляду їх практичних властивостей, тобто їх ефективності. Метою педагогічної праксеології, на думку науковців, є одержання практико-орієнтованого методологічного знання про загальні принципи і способи раціональної та продуктивної педагогічної діяльності. Сутність праксеологічної теорії полягає в організації практичної діяльності фахівця з позиції її максимальної результативності та доцільності. Для педагогів праксеологія виступає методологічною основою оволодіння навичками професійного функціонування в освітньому просторі

(професійно-педагогічної компетентності), передумовою до формування умінь ефективного виконання освітньої діяльності.

Сутність праксеологічного підходу до організації професійної підготовки спеціалістів полягає у пошуку, відборі та впровадженні у освітню практику різноманітних засобів, необхідних для її здійснення [346].

Т. Пщоловський [487] наголошує, що праксеологія займається цілеспрямованою дією, тобто навмисною і свідомою з точки зору її результативності. Це означає, що розглядаються дії, орієнтовані на досягнення поставлених цілей.

На думку В. Федотової [594] праксеологічний підхід базується на таких принципах: програмізації, що передбачає розробку плану, який дозволяє досягнути необхідного результату з найменшими втратами та витратами, у якому вказано та розраховано час виконання кожної дії та загальний час, необхідний для досягнення кінцевого результату; антиципації, що передбачає прогнозування результатів діяльності, можливих складнощів та перепон для успішного її здійснення; препарації, що передбачає підготовку суб'єктів, середовища, матеріальних та технічних засобів діяльності; інструменталізації, що визначає вибір засобів відповідно заданої мети; економізації, що передбачає зменшення витрат часу, гарно оснащеної матеріально-технічної бази; евристичності, що регламентує відкриття нових, більш раціональних способів здійснення діяльності; ініціативності, що передбачає свободу вибору напрямку, власного маршруту діяльності, який проявляється у можливості втілити у життя задуми, обрати певний план дій при вирішенні задач.

У професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО ми дотримуємося положень системного підходу. Системний підхід, як вказує М. Каган [237], відображає загальний зв'язок і взаємообумовленість явищ і процесів навколишньої дійсності. Це дозволяє розглядати професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти як відкриту педагогічну систему, яка передбачає сукупність взаємопов'язаних компонентів: системотвірних факторів, мети, принципів, умов і суб'єктів педагогічного процесу, змісту освіти, форм і методів педагогічного процесу, засобів навчання й виховання, критеріїв ефективності освітнього процесу тощо.

При визначенні терміну «система» враховується його тісний взаємозв'язок з поняттями цілісності, структури, зв'язку, елемента, підсистеми та ін. Основними системними принципами виступають цілісність, структурність, взаємозалежність системи і середовища, ієрархічність тощо. Існують різні типи систем: матеріальні (сукупності матеріальних об'єктів, неорганічна і жива природа), соціальні (від простих людських об'єднань і спільнот до суспільства в цілому), абстрактні (вони є продуктом людського мислення) – поняття, гіпотези, наукові теорії. За іншими критеріями у класифікації систем виділяються статичні та динамічні системи. За характером взаємин системи і середовища системи діляться на закриті і відкриті [425].

Поняття «системний підхід» виникло у 30-і роки XX ст. у зв'язку з дослідженнями в галузі природничих наук (Л. фон Берталанфі). У педагогічних науках він активно використовується з 60-х років XX ст.,

коли західними вченими розроблялися стратегії досліджень у галузі педагогічних технологій (Р. Андертон, Дж. Майлсон, М. Нейл, Н. Сільверн та ін.), а системний підхід застосовувався для вироблення ефективних методів вивчення, планування та організації педагогічних ситуацій на практиці. Джерелами, з яких виокремився системний підхід, були кібернетика і загальна теорія систем [425].

У філософському плані системний підхід означає формування системного погляду на світ. В основі такого погляду – ідеї цілісності, складної організованості досліджуваних об'єктів [425]. Системний підхід у педагогіці спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різних типів зв'язку і функціональних залежностей. Будь-яку пізнавальну діяльність можна розглядати як систему, складовими елементами якої виступають суб'єкт пізнання (особистість), процес пізнання, мета, умови, в яких перебуває система тощо. У свою чергу складники системи – підсистеми – також можна розглядати як самостійні системи.

Отже, системний підхід – це важливий напрям методології досліджень, сутність якого полягає у вивченні об'єкта як цілісної множини елементів у сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто відбувається розгляд об'єкта як системи. Цей підхід дає змогу здійснити поділ складних явищ дійсності на частини або елементи, визначити способи організації окремих частин системи в єдине ціле.

Ми вважаємо, що при проектуванні педагогічних систем варто дотримуватися позицій П. Анохіна [16] щодо атрибутів системи, які її характеризують (рис. 3.1).

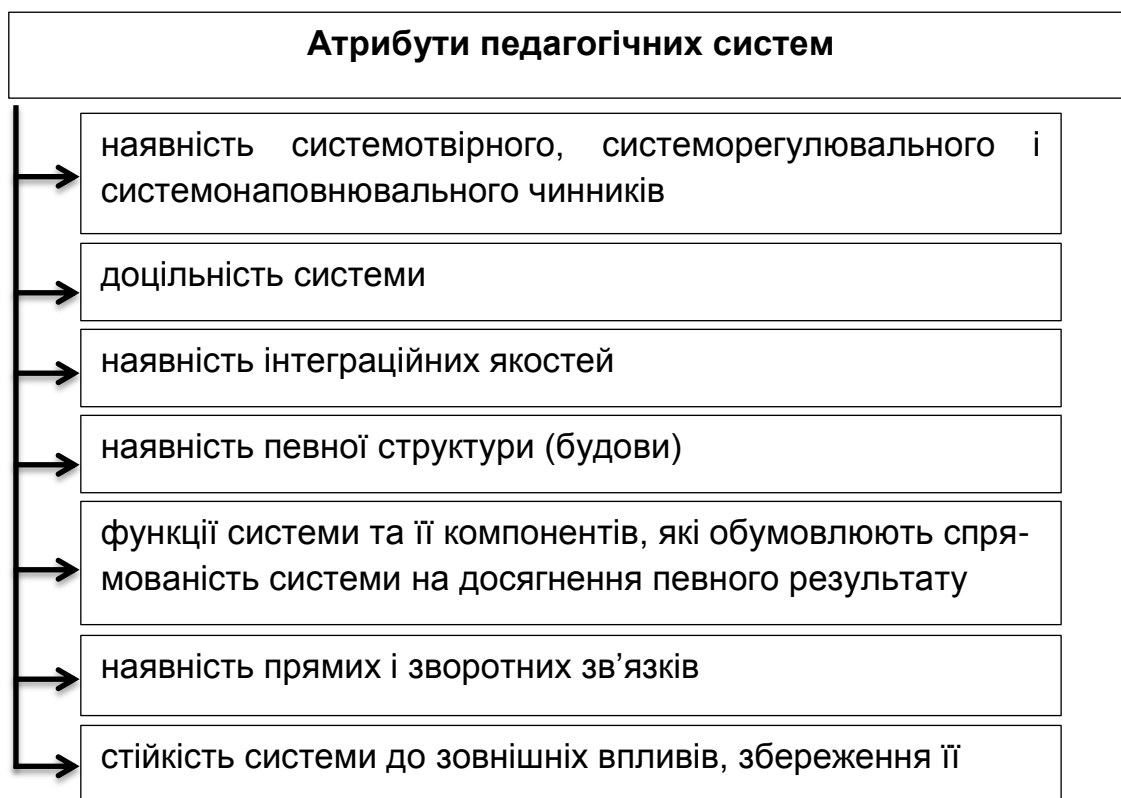


Рис. 3.1. Характеристики педагогічних систем (за П. Анохіним)

Відкритий характер освітніх систем є підставою для застосування синергетичного підходу до вирішення педагогічних проблем. На думку В. Кременя [292], педагогічна синергетика дає можливість по-новому підійти до розроблення проблем розвитку педагогічних систем і педагогічного процесу, розглядаючи їх насамперед із позиції відкритості, співтворчості та орієнтації на саморозвиток. Оскільки цей методологічний підхід склався порівняно недавно та з успіхом використовується в дослідженні освітніх процесів, зокрема професійної підготовки вчителів фізичної культури, зупинимось на ньому детальніше.

На нашу думку, синергетика належить до універсальної методології, оскільки, вивчаючи складні системи та явища самоорганізації, вона продукує єдиний міждисциплінарний підхід до досліджуваних предметів і об'єктів. Термін «синергетика» (грец. *sinergos* – спільна дія, співробітництво) означає сприяння, співпрацю [393]. Синергетика – наука про взаємодію в системах різної природи та самоорганізацію складних систем – виникнення нових якостей в цілому, що складається зі взаємодіючих об'єктів.

У дослідженнях із синергетики розглядаються три основні ідеї: нелінійність (можливість кількох варіантів розвитку системи), відкритість (обмін речовиною, енергією, інформацією), когерентність (узгодженість взаємодії елементів, що проявляється в масштабі всієї системи). Концептуально-методологічна новизна ідей самоорганізації пов'язана з визнанням здатності різних систем до саморозвитку за рахунок одержання енергії, інформації тощо не лише ззовні, а й завдяки використанню їх внутрішніх можливостей. Синергетичний підхід розкриває суттєво нові діалектичні принципи взаємодії таких протилежних категорій, як: упорядкування і хаос, сталість і змінність, передбачуваність і непередбачуваність тощо.

Аналіз основних дефініцій синергетики в педагогічному контексті (самоорганізація, відкритість, нелінійність і нерівновага, біфуркація, хаос, випадковість, аттрактор, флуктуація) переконує в евристичних можливостях і доцільності використання цієї методологічної концепції в побудові моделей освітніх систем. При цьому, передусім, доцільно розглядати систему формування особистості як соціальне явище, що самоорганізується та саморозвивається. Зокрема, модель педагогічної системи професійної підготовки учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має бути не лише відкритою, а й спрямованою, насамперед, на створення умов для самостійної роботи студентів.

З урахуванням викладених положень, основними вимогами синергетичного підходу до системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО бачимо такі:

1) процес професійної підготовки має бути відкритою системою, тобто складатися з підсистем, між якими відбувається постійний обмін інформацією;

2) система професійної підготовки складається з підсистем нижчого порядку, що обмінюються інформацією та взаємодіють;

3) у ЗВО має забезпечуватися перехід до самоврядування, саморозвитку під впливом внутрішніх чинників освітнього середовища.

Другий рівень методології вищої професійної освіти галузі фізичного виховання – рівень загальнонаукових підходів. Цей рівень поглиблює уявлення про перетворення внутрішнього світу людини, що вимагає максимального врахування розмаїття факторів розвитку, навчання, виховання та стає можливим тільки на основі використання всього комплексу наук про людину.

Загальнонауковими є системний, алгоритмічний, системно-оптимізаційний, структурно-функціональний, кібернетичний, імовірнісний, генетичний принципи, принципи історизму, каузальності, об'єктивності, науковості, методи моделювання, формалізації та ін. До цього рівня відносять знання про загальнонаукові методи емпіричного (спостереження, опис, вимірювання, експеримент) і теоретичного (абстрагування, ідеалізація, формалізація тощо) дослідження, а також спільні для них (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення тощо).

До загальнонаукового рівня стосовно педагогічних досліджень належать також психологічні теорії діяльності (асоціативно-рефлекторна, поетапного формування розумових дій, змістового узагальнення тощо). До цього рівня можуть бути також віднесені антропологічний підхід, загальні поняття інноваційного підходу та теорії оптимізації.

Розглянемо найбільш важливі для підготовки вчителів фізичної культури загально-наукові підходи в контексті нашого дослідження.

Цілісний підхід – найбільш загальний і широкий спосіб охоплення пізнаваних явищ. Як зазначено в роботах Ю. Бабанського [25], І. Зязюна [223], В. Ільїна [225], В. Краєвського [287], В. Сластьоніна [550] та ін., цілісний підхід у педагогічному дослідженні орієнтує на осмислення педагогічної реальності як єдиного системного цілого, забезпечуючи тим самим «багаторівневий перехід від абстрактно-формальних пластів знання до пластів конкретно-змістових». Розуміння цих особливостей допомагає повноцінно використовувати цілісний підхід як методологічну основу взаємопов'язаної діяльності педагогів ЗВО і студентів – майбутніх учителів фізичної культури; створення цілісної системи їхньої підготовки; обґрунтування завдань, змісту та структури навчального матеріалу, форм і методів навчання, проєктування та проведення теоретичного та практичного навчання.

Оскільки в межах нашого дослідження професійну підготовку майбутнього вчителя ми розуміємо як формування його всебічно розвиненої особистості, здатної до організації ФОС ЗЗСО, то доцільним є використання *професійно особистісного підходу*. Його теоретичне обґрунтування представлено у роботах Л. Паринової [431], А. Маркової [345], Ю. Поваренкова [455] та ін.

Основою цього підходу є гуманістична педагогіка, індивідуалізація та диференційоване вирішення педагогічних проблем. Сенс професійно особистісного підходу – у створенні умов для прояву особистісних функцій людини, мотивації, ціннісних орієнтацій, самореалізації, рефлексії, її здібностей, необхідних для здійснення ефективної та продуктивної професійної діяльності у майбутньому. Перспективи його застосування пов'язані з цілісним аналізом феномену особистості професіонала, що передбачає поєднання в одному теоретико-методологічному полі всіх цілей

формування та розвитку людини в системі освіти. Водночас реалізація такого підходу вимагає створення атмосфери співробітництва, співуправління та самоуправління, розвитку активності та самостійності кожного студента тощо. Усіх цих вимог в обов'язковому порядку належить дотримуватися у підготовці вчителів фізичної культури, що вимагає диференціювання змісту навчання, засобів, форм і методів організації навчально-виховної діяльності, врахування особистісних й індивідуальних особливостей студентів, рівня їхньої ціннісно-мотиваційної, інтелектуальної та смислової готовності до професійного навчання, самоосвіти, самовиховання та саморозвитку. У професійно-особистісному плані необхідно забезпечити підготовку студентів до майбутньої освітньої діяльності як невід'ємної складової професійного становлення особистості майбутнього вчителя у процесі його підготовки у ЗВО.

Основним положенням *діяльнісного підходу* є провідна роль діяльності у процесі формування особистості (Б. Анан'єв [12], Г. Атанов [21], Б. Бадмаев [30], Г. Балл [38], Л. Виготський [114], В. Козаков [262], А. Леонтьєв [315], В. Моляко [375], В. Шадріков [626] та ін.). Цей підхід ґрунтується на теорії діяльності – сукупності психолого-педагогічних досліджень, в яких психіка і свідомість, їх формування і розвиток вивчаються з позиції предметної діяльності суб'єкта. У останні роки дослідження професійного становлення особистості часто ведуться на основі особистісно-діяльнісного підходу, що враховує єдність мотиваційної та операційної сфер освітньо-професійної та власне професійної діяльності. Зазначимо, що професійне становлення особистості відбувається за внутрішніми закономірностями і виступає як специфічна форма соціального і професійного розвитку майбутнього вчителя. Повноцінний розвиток особистості, зокрема в межах фізичного виховання, забезпечується, безперечно, лише активною, емоційно насиченою діяльністю, що сприяє задоволенню потреб людини. Діяльнісний підхід у підготовці вчителів фізичної культури визначає організацію роботи викладачів і студентів у єдності концептуально-стратегічної, організаційно-проектувальної та процесуально-операційної складових освітнього процесу, сприяє обґрунтуванню педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх учителів до певного виду діяльності, а також успішної реалізації цих умов.

Редукційний підхід (Р. Карпинська [244], Л. Сидоренко [542] та ін.) передбачає узагальнення фактів, що набувають наукового знання у суміжних галузях при формуванні системи уніфікованих принципів у сфері фізичної культури. Вивчення закономірностей психофізичної адаптації до фізичних навантажень дозволяє суттєво розширити компоненти цієї системи, котрі б відповідали специфіці діяльності індивіда, особливостям його біологічного розвитку при виконанні фізичних навантажень. Активні процеси трансформування змісту принципів через парадигму сучасних знань здійснюються за допомогою аналізу предикативних (від лат. *praedicatum* – предмет, судження про суб'єкт) ознак. Відповідно до контексту нашого дослідження запровадження таких інновацій на уроках фізичної культури, як новітні види спорту, вимагає від учителя фізичної культури

системи базових знань про особливості антропометричного розвитку учнів та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями.

Середовищний підхід у вихованні розглядається в роботах Ю.С. Мануйлова [342]. Автор під середовищним підходом розуміє теорію і технологію опосередкованого керування (через середовище) процесами формування і розвитку особистості. Середовище, що існує як посередник у міжсуб'єктній взаємодії, впливає на образ думок, дій і через них на спосіб життя всієї спільноти. Спосіб життя прийнятий у співтоваристві, формує тип особистості.

Такий підхід являє собою орієнтацію вчителя при вирішенні професійних завдань, що спонукає його до використання певної сукупності взаємопов'язаних понять і способів педагогічної діяльності.

У концепції середовищного підходу Ю.С. Мануйлова [342] середовище розглядається як динамічна система, яка включає наступні компоненти:

1) «стихії» – панують над індивідом, потужні сили, які охоплюють, захоплюють, повертають і змінюють. Стихії можуть бути творчими, конструктивними, позитивними, руйнівними, негативними і т.п., здатні проникати в усі різні сфери виховних систем;

2) «ніші» – місця, де можна перебувати і за допомогою яких можна задовольнити індивідуальні потреби. «Ніші» мають певний набір можливостей.

Середовищний підхід у фізичному вихованні – це спосіб побудови освітнього процесу, в якому акценти в діяльності викладача зміщуються з активного впливу на особистість того, хто навчається, в область побудови середовища освітньої установи як сукупності умов і можливостей, що містяться в просторово-предметному і соціокультурному оточенні, для саморозвитку і самовираження особистості засобами масового спорту.

В останнє десятиліття реалізація на практиці спортизованого фізичного виховання дітей та молоді, що має загальні семантичні коріння із середовищним підходом, досить успішно здійснюється групою вчених В. Бальсевичем [41], Л.Лубишевою [40], В. Мелешко [360], К. Приходченко [466], А. Баль [39], О. Горчаковою [138], В. Желановою [201] та ін.

Холістичний підхід (О. Глазунова [130], Н. Малярчук [340] та ін.) до людини розроблявся у світовій філософії з глибокої давнини. Характерний для нового мислення холізм (грец. holos – ціле) ґрунтується не на деталізації, а на цілісному уявленні про людину, в якій все взаємопов'язане і взаємообумовлене. Система являє собою сукупність елементів і зв'язків між ними, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету функціонування. Людина - це система з пірамідальним принципом побудови (так звана піраміда Maslow). У ній можна виділити три рівні: нижчий – тілесний (з грец. soma – тіло), середній – душевний (з грец. psyche – душа) і вершину – духовний елемент (з грец. nous – дух). Піраміда має свої закони організації. Системотвірним фактором є цілі функціонування елементів системи «людина»: на тілесному рівні – формування та збереження своєї індивідуальної структури, а також процеси репродукції, що забезпечує інтереси виду, збереження популяції; на душевному рівні – прагнення реалізувати себе як особистість, тобто прожити повноцінне життя у

суспільстві; на духовному рівні – психічна трансформація, яка веде до досягнення стану творця як духовної індивідуальності.

У контексті нашого дослідження здоров'я з холістичних позицій слід розглядати як стан тілесного, душевного і духовного благополуччя, яке дає можливість людині, повністю реалізуючи свій особистісний і фізичний потенціал, найкращим чином вирішувати життєві та професійні завдання, сприяє підтриманню оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Здоров'я дозволяє людині при здійсненні свого вищого призначення (творчого перетворення світу) переживати повноту життя і задоволеність від виконуваної діяльності.

Усі розглянуті методологічні підходи у комплексі передбачають специфічний аналіз психолого-педагогічних проблем, виявлення та співставлення їх значущості, пропонують свої шляхи та методи розв'язання цих проблем, визначають необхідну стратегію та дозволяють зробити орієнтовний прогноз успішності певних педагогічних дій.

Методологічні положення підготовки майбутніх учителів фізичної культури базуються на загальнопедагогічних закономірностях, що «розглядаються як зв'язки між спеціально створеними й об'єктивно наявними умовами і досягнутими результатами».

Побудова педагогічної системи професійної підготовки фахівців ґрунтується на взаємопов'язаних принципах професійної освіти: професійної спрямованості навчання, фундаменталізації, гуманізації та гуманітаризації, випереджувального характеру професійної підготовки, технологічності, інтеграції, індивідуалізації та диференціації, неперервності та наступності, інформатизації, оптимізації, цілісності, моделювання, самостійності та самоосвіти тощо. Їх система забезпечує взаємозв'язок загальної та професійної освіти.

У контексті професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО урахування цих принципів передбачає формування комплексу вмінь і навичок щодо застосування здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних практик в освітньому процесі ЗЗСО в контексті НУШ, розвиток здатності виконувати функцію фасилітатора, готовності впроваджувати сучасні прийоми та методи зазначених практик у позанавчальній діяльності, кардинально змінювати види діяльності та розробляти її навчально-методичне забезпечення.

Визначені методологічні підходи (цілісний, професійно особистісний, діяльнісний, редуційний, середовищний, холістичний) та принципи (загально-дидактичні принципи, принципи фізичного виховання, принципи інноваційної професійної діяльності, принципи кінезіологічної спрямованості, принципи соціокільтурної спрямованості, принципи НУШ) дозволяють охарактеризувати професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури як керований процес впливу на них в межах ЗВО. Враховуючи складність системи методологічних підходів та принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може бути реалізованим повною мірою у відриві від їх сукупності.

3.2. Нормативно-правові основи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО України

Однією з передумов входження України до єдиного Європейського освітнього простору є впровадження європейських норм в освіті й науці. Необхідність удосконалення української системи освіти, підвищення рівня її якості є важливим завданням, що зумовлено потребами формування позитивних умов для становлення й реалізації студента як майбутнього професіонала та його особистісної самореалізації. Вирішення цієї проблеми можливе за умови підготовки майбутнього педагога, який володіє ґрунтовними знаннями, має розвинені педагогічні здібності, досконалі професійні уміння, професійну самосвідомість, педагогічне мислення, володіє навичками самонавчання і самовдосконалення. Тому формування готовності майбутнього педагога до професійної діяльності в сучасних умовах набуває особливої значущості.

Процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, у т.ч. вчителів фізичної культури, здійснюється згідно з нормативно-правовими документами: Закони України «Про освіту» [213], «Про вищу освіту» [212], Укази Президента «Про Положення про національний заклад (установу) України» [586], «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» [588]. У них професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури розглядається як такий процес, що спрямований на формування готовності майбутніх фахівців до майбутньої професійної діяльності.

Ефективна професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в Україні передбачає: теоретично обґрунтовану зміну форм і методів навчання у ЗВО, які мають бути спрямовані на розвиток професійної компетентності особистості майбутнього вчителя; забезпечення в процесі фізкультурної освіти можливостей ознайомитися з різними напрямками діяльності майбутніх учителів фізичної культури, особливостями функціонування ЗВО в умовах соціально-економічних трансформацій суспільства; психолого-педагогічне забезпечення свідомого професійного самовизначення особистості майбутнього вчителя фізичної культури, можливості для її професійної самоактуалізації та професійної самореалізації [567].

Закон «Про освіту» [213] визначає збереження і зміцнення здоров'я дітей як пріоритетну задачу суспільства. Його статті вказують на те, що освітня установа несе в установленому законодавством України порядку відповідальність за життя і здоров'я учнів під час освітнього процесу.

Основоположним документом, що визначає і захищає права дитини у світовому масштабі, є Конвенція про права дитини, ратифікована практично всіма державами світу. Головна мета Конвенції – максимальний захист інтересів дитини, забезпечення пріоритетності її інтересів в суспільстві, проголошення її в рівних з дорослими правах.

Цей документ покладає правову відповідальність на державу за свої дії по відношенню до дітей. Це перший документ, який регулює відносини дорослих і дітей, вимоги якого набувають чинності у відповідності до норм міжнародного права. У «Всесвітній декларації про забезпечення

виживання, захисту і розвитку дітей» також підкреслюється, що освіта повинна стати здоров'язбережувальною.

Пріоритет здоров'я також підкреслюється в нормативних актах, що регламентують модернізацію системи освіти України через моніторинг стану фізичного здоров'я населення, фізичного розвитку дітей, підлітків та молоді.

У Національній доктрині розвитку освіти [587] відзначено, що здоров'язбереження має стати складовою будь-якої освітньої моделі. Виходячи з ідей Національної доктрини розвитку освіти [587], можна констатувати, що дотримання права дитини на охорону здоров'я в освітньому закладі є необхідною умовою для підвищення якості освіти і показником досягнутого якості освіти. Освітня програма загальної освіти визначає зміст і організацію освітнього процесу і спрямована на формування загальної культури учнів, на їх духовний, соціальний, особистісний та інтелектуальний розвиток, на створення основи для самостійної реалізації навчальної діяльності, забезпечує соціальну успішність, розвиток творчих здібностей, саморозвиток і самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Здатність до збереження здоров'я сприймається як одна із складових соціальних і цивільних компетентностей у системі ключових, що визначені у міжнародних деклараціях і комюніке Хартії ЄС та ЮНЕСКО [604]. Актуальність проблеми збереження здоров'я окреслена в Національній стратегії розвитку освіти в Україні до 2021 р. (2012 р.) [386], у Законах України «Про охорону здоров'я» (2017) [421], у Концепції «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.) [278], у Цільовій соціальній комплексній програмі розвитку фізичної культури і здоров'я (2016 р.) [168], у листах Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (2015 р.) [319], у постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.) [461] та інших державних національних програмах і документах.

Відповідно до Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [279], Концепції розвитку неперервної педагогічної освіти [276], Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки [386], які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти, одним із ключових напрямів державної освітньої політики визначено: формування здоров'язбережувального середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників освітнього процесу.

Указом Президента України від 17 квітня 2002 року було затверджено Національну доктрину розвитку освіти [587]. У ній іде мова, що за роки незалежності на основі Конституції України визначено пріоритети розвитку освіти, створено відповідну правову базу, здійснюється практичне реформування галузі згідно з Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття») [166]. Мета державної політики відповідно до Національної доктрини розвитку освіти полягає у створенні умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України, вихованні покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати й примножувати цінності

національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти.

У програмі «Освіта» зазначається, що в основу національного виховання мають бути покладені принципи гуманізму, демократизму, єдності сім'ї і школи, наступності та спадкоємності поколінь. Головна мета національного виховання – набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадянина України, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури [166].

17 серпня 2016 року Міністерство освіти і науки України оприлюднило для широкого обговорення першу версію «Концептуальних засад реформування середньої освіти», яка отримала назву Нова українська школа (НУШ) [275]. Формулу НУШ складають компоненти, серед яких: вмотивований учитель, виховання на цінностях, готовність до інновацій, сучасне освітнє середовище, нові зміст і структура, педагогіка партнерства, орієнтація на учня [391; 392]. Відповідно до загальної мети освіти, місією НУШ є різнобічний розвиток особистості дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей, формування в неї загальнокультурних і морально-етичних цінностей, ключових і предметних компетентностей, необхідних життєвих і соціальних навичок, що забезпечують її готовність до продовження навчання в основній школі, життя у демократичному суспільстві. Мета НУШ – виховати особистість, патріота та інноватора, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини [275].

Загальна мета навчально-виховної діяльності вчителя фізичної культури і колективу школи полягає в підтримці фізичного, духовного, соціального та естетичного розвитку, необхідних для створення передумов до того, щоб учні вміли справлятися з проблемами повсякденного життя і були здатними до навчання в школі. Втілення в життя цих цілей вимагає інтеграції виховання прихильності та просування здорового способу життя в повсякденне життя школи. Визначальним у діяльності вчителя фізичної культури є зосередження на формуванні здорового способу життя, надання школярам достовірних знань, формування змін поведінки в потрібному напрямі, підтримка в збереженні позитивних змін у поведінці за допомогою використання позитивних власних прикладів. Найціннішим результатом НУШ в особистісному вимірі є здорова дитина, мотивована на успішне навчання з дослідницьким ставленням до життя.

Створення якісного освітнього середовища є однією з основних шкільних проблем. Дослідження підтвердили: якщо фізичне середовище є підходящим для дітей, то рівень захворюваності та травматизму знижується [419]. Позитивне фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО підтримує єдині цінності і цілі щодо здорового способу життя, створення почуття спільноти, колективу, формування ідеології фізичного, духовного, соціального і психічного здоров'я. Досягти ефективних результатів у цьому напрямі допомагають міждисциплінарні зв'язки фізичної культури,

якість і структура уроків з фізичної культури, співпраця між школою і сім'єю, прозорі і справедливі засоби регулювання відносин тощо.

Фактично нормативні документи національного рівня і концептуальні положення НУШ диктують необхідність організації ФОС ЗЗСО. Відповідно система професійної підготовки вчителів фізичної культури має від традиційних підходів переорієнтовуватися на підготовку майбутнього вчителя, готового до професійної діяльності на засадах НУШ.

Початок ХХІ століття відзначений стійкою тенденцією підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту, виробленням чіткого розуміння суспільно-історичної зумовленості та значення фізичної культури в становленні особистості. Нині розвиток фізичної культури та спорту є важливим напрямом соціальної політики української держави. У нормативних документах наголошується, що підвищення фізичної підготовленості учнів, формування й активізація інтересу до здорового способу життя є першочерговим завданням. Фізичне виховання як невід'ємна складова освітнього процесу спрямована на зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління.

Важлива роль в освітньому процесі сучасної школи належить діяльності вчителя фізичної культури, який має досконало володіти професійним мисленням, фундаментальними і спеціальними знаннями й уміннями, практичними навичками, активно здійснювати пропаганду здорового способу життя. Педагогічна діяльність учителів фізичної культури, що значною мірою забезпечує відтворення інтелектуального потенціалу та здоров'я нашого суспільства, є соціально формувальною, творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною тощо. У зв'язку з цим соціально-педагогічні завдання цієї категорії педагогічних працівників постійно розширюються й ускладнюються, охоплюючи функції вихователя, організатора, дослідника, новатора.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [215] до випускників спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» висувається низка вимог:

- знати дидактичні закономірності у фізичному вихованні та спорті;
- володіти методикою фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення;
- знати анатоμο-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту;
- знати методи і систему організації комплексного контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці;
- уміти формулювати конкретні завдання фізичного виховання різних груп населення, підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації;
- володіти технологією навчання різних категорій людей руховим діям і розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-спортивних занять;
- уміти планувати і проводити основні види фізкультурних занять з дітьми шкільного віку, дорослими людьми з урахуванням санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних особливостей;
- уміти оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять;
- уміти планувати і проводити заходи з профілактики травматизму та надавати першу медичну допомогу;

- уміти здійснювати консультативну діяльність з питань організації та проведення індивідуальних і колективних фізкультурно-спортивних занять осіб різного віку;
- володіти технікою мови і мовлення у процесі фізкультурно-спортивних занять, прийомами спілкування, навичками виховної та консультативної роботи, коректно висловлювати та аргументовано обґрунтовувати різні положення;
- уміти у процесі самоосвіти і самовдосконалення оволодівати новими стосовно до одержаної у ЗВО освіти видами фізкультурно-спортивної діяльності;
- володіти навичками раціонального застосування навчального та лабораторного обладнання, аудіовізуальних засобів, комп'ютерної техніки, тренажерних пристроїв і спеціальної апаратури у процесі різних видів занять;
- володіти засобами і методами формування здорового способу життя на основі потреби у фізичній активності, регулярного виконання фізичних вправ, використання гігієнічних і природних чинників з метою оздоровлення та фізичного вдосконалення тих, хто займається;
- уміти застосовувати навички науково-методичної діяльності для розв'язання конкретних завдань, що виникають під час проведення фізкультурно-спортивних занять;
- уміти застосовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в конкретних ситуаціях фізкультурної діяльності;
- уміти надавати першу медичну допомогу у випадку травмування учнів під час фізкультурно-спортивних занять;
- уміти визначати причини помилок і знаходити шляхи їх усунення у процесі навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей учнів.

Отже, нормативно-правові засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури становлять: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону здоров'я»; Укази Президента «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року»; постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.); Національна доктрина розвитку освіти; Концептуальні засади реформування середньої освіти (НУШ); Конвенція з прав дитини, міжнародні декларації і комюніке Хартії ЄС та ЮНЕСКО; Концепція «Здоров'я 2020: український вимір»; Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я; листи Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах»; нормативні документи про організацію освітнього процесу в ЗВО.

Для випускників спеціальності «014.11 Середня освіта. Фізична культура» висувається низка вимог, які увиразнено у нормативних документах. Водночас освітній стандарт для спеціальності не затверджено. Аналіз вимог до підготовки виявив їх опосередкований зв'язок з організацією ФОС ЗЗСО.

У Концепції Нової української школи відзначено необхідність організації фізкультурно-оздоровчого середовища, що обумовлює потребу переорієнтації традиційної системи професійної підготовки

вчителів фізичної культури на підготовку майбутнього вчителя фізичної культури, готового до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО на засадах НУШ.

3.3. Педагогічна система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

Орієнтуючись на методологію системного підходу [61; 175; 296; 305; 484; 483; 480; 625; 636], на уявлення про системи взагалі й педагогічні зокрема, можемо сформулювати визначення педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти як упорядкованої за певними ознаками множини взаємопов'язаних структурних компонентів, що гармонійно взаємодіють між собою, утворюючи особливу цілісність, яка спрямована на формування готовності до організації ФОС ЗЗСО як особистісного утворення майбутніх учителів фізичної культури.

Розглядаючи систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти як педагогічну систему, ми, спираючись на дослідження В. Прошкіна [484], вказуємо на такі її ознаки:

1) педагогічна система є основою науково-теоретичного осмислення й побудови освітньої діяльності майбутнього вчителя фізичної культури;

2) педагогічна система охоплює певну сукупність взаємопов'язаних засобів, методів і форм, необхідних для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти;

3) педагогічна система сприяє формуванню готовності особистості вирішувати завдання організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

Під час розроблення педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти ми дотримувалися принципу логічності, що виявляється в таких взаємозумовлених діях:

- забезпечення теоретичного синтезу на педагогічному рівні наукового дослідження; визначення мети, що об'єднує всі компоненти системи;
- конкретизація завдань та принципів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти;
- визначення підсистем системи, що забезпечить основу системного бачення; визначення сукупності взаємопов'язаних засобів, методів і форм, необхідних для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти;

- виявлення не тільки зв'язків та елементів системи, але й розгляд проблеми взаємодії системи з навчально-виховним середовищем закладу вищої освіти;
- розроблення моделі педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, що допускає використання спеціальних понять і методів, визначення певних напрямів, умов, норм і правил; перевірка основних теоретичних положень дослідження та узагальнення результатів реалізації означеної моделі.

З огляду на це, педагогічну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти будемо описувати як цілісну структуру.

У процесі побудови даної системи будемо використовувати метод моделювання, який є найбільш доцільним для наукового дослідження складних об'єктів [175, с. 123].

Поняття «модель» (лат. *modulus* – міра, зразок) в багатьох галузях науки розуміється як штучно створений об'єкт у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм або формул, подібний до досліджуваної системи (об'єкта або явища) [551]. Він відображає та відтворює у більш простому, примітивному вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки і відносини між елементами цієї системи. Модель є фіксованим об'єднанням елементів і передбачає таке структурування, що відображає важливі внутрішні зв'язки реальності.

Моделювання як метод дослідження набув широкого поширення в різних наукових галузях, а актуальність моделювання в педагогічних дослідженнях пов'язана з його гносеологічними функціями. Педагогічні моделі, переважно, логіко-семіотичні, тобто сконструйовані зі спеціальних знаків, символів і структурних схем. Широко використовується графічне моделювання, що дозволяє наочно уявляти досліджувані теоретичні залежності та прогнозувати їх появу. Метод моделювання забезпечує вибір оптимальних способів вирішення проблеми, передає динаміку розвитку визначених властивостей, передбачає зміну способів педагогічного впливу відповідно до зміни об'єкта навчання, дає змогу аналізувати не лише перебіг освітнього процесу, його розвиток, а й умови, у яких він відбувається.

Педагогічне моделювання відносять до моделювання ідеального типу, що дає змогу проводити змістовий аналіз, робити висновки, виходячи з причинно-наслідкових зв'язків і відношень на рівні «модельних уявлень», не використовуючи фіксовані знакові системи. Воно є необхідним інструментом дослідження та вдосконалення сучасної освітньої практики, що використовує апарат моделювання для побудови нових теоретичних конструктів.

До основних етапів педагогічного моделювання відносять:

- 1) обмірковування сутності процесу та вибір методологічних засад, якісний опис предмета дослідження;
- 2) постановка мети і завдань моделювання;

3) конструювання моделі з уточненням залежностей між основними елементами досліджуваного об'єкта, визначенням параметрів елементів і критеріїв оцінювання їх змін, вибір методик вимірювання;

4) дослідження валідності моделі щодо розв'язання поставлених завдань;

5) застосування моделі в педагогічному експерименті;

6) корегування запропонованих елементів і критеріїв;

7) змістова інтерпретація результатів моделювання.

До моделі освітньої системи дослідники висувають певні вимоги, зокрема модель повинна бути: адекватною реальності (забезпечувати максимальну відповідність між професійно-теоретичною та практичною діяльністю); динамічною (періодично відтворюватися, завдяки чому може бути досягнуто безперервне врахування зовнішніх змін, що відбуваються в суспільстві); нормативною (забезпечувати накопичення та засвоєння традиційних професійних знань, умінь, притаманних певній професійній спільноті) і водночас прогностичною (визначати перспективи і тенденції у підготовці фахівця, тобто мати випереджувальний характер).

Розробці моделей підготовки майбутнього вчителя фізичної культури присвячено ряд досліджень у галузі педагогіки.

Так, у дисертаційному дослідженні Н. Степанченко [567] запропоновано систему професійної підготовки вчителів фізичної культури, яка містить такі три блоки: концептуально-цільовий (зумовлена соціальним замовленням мета та завдання модернізації вищої освіти в галузі ФКіС у контексті нової освітньої парадигми, методологічні підходи і принципи), проєктувальний (структура професійної компетентності учителя фізичної культури, завдання та функції педагогічної освіти фахівців галузі ФКіС, педагогічні умови вдосконалення професійної підготовки), організаційно-технологічний (авторська методика підготовки майбутніх учителів фізичної культури, етапи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО) і контрольно-коригувальний (критерії, показники, методи оцінювання, рівні підготовленості майбутніх учителів фізичної культури).

С. Гаркуша [123] визначає, що професійна майстерність майбутнього вчителя фізичної культури повинна базуватись на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові, а тому концептуальна модель професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури в системі вищої професійної освіти розглядається ним як цілеспрямований, організований педагогічний процес, що гармонійно поєднує отримання фундаментальних знань в галузі фізичної культури.

У дослідженнях Н. Москаленко [378], В. Савченко [528] представлено педагогічну модель, що розкриває особливості змісту та структури, послідовність, взаємозв'язок усіх складових освітнього процесу в системі підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури початкових класів, в результаті якої формується готовність до використання інноваційних технологій.

У дослідженні Н. Міцкевич [373] розроблено модель особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, яка включає три взаємопов'язані складові:

професійну, особистісну і технологічну. До структури професійної складової особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту віднесено когнітивний, функціональний і діяльнісний компоненти. Технологічна складова відображає формування організаційно-методичних умов особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (зміст, педагогічні технології, спрямовані на реалізацію особистісно орієнтованого підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, використання можливостей Інтернету).

Для визначення ефективності впровадження моделі особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту введено дві групи критеріїв: критерії, що відображають ефективність професійної складової і характеризують професійні знання, якими має опанувати майбутній фахівець фізичного виховання та спорту, професійні функції, які має виконувати майбутній фахівець фізичного виховання та спорту, і види професійної діяльності, якими має оволодіти майбутній фахівець фізичного виховання та спорту; критерії, що відтворюють ефективність особистісної складової та характеризують професійне самовизначення, професійну самоактуалізацію й професійну самореалізацію особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту.

Отже, аналіз згаданих та інших моделей систем професійної підготовки фахівців дає підстави виокремити основні структурні компоненти:

- мета, орієнтована на модель фахівця (учителя фізичної культури);
- вихідні методологічні засади і принципи підготовки майбутніх учителів;
- зміст, форми, методи й засоби як особливості організації освітнього процесу та безпосередня освітня діяльність;
- зв'язки між компонентами, які характеризують взаємодію учасників освітнього процесу;
- результат професійної підготовки та основу для його визначення.

У процесі моделювання нами враховані такі положення.

1. ЗВО – це система, яка складається зі взаємопов'язаних елементів, що функціонують як єдине ціле. До підсистем ЗВО належать: адміністративна, навчально-виховна, науково-дослідна, спортивна, організаційна, господарська тощо. До цих підсистем відносимо систему професійної підготовки вчителів фізичної культури на засадах НУШ. Кожна з підсистем робить свій внесок у загальний процес функціонування ЗВО, а всі вони спрямовані на спільне завдання – підвищення якості підготовки фахівців.

2. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури – динамічне утворення. Вона формується та розвивається завдяки цілеспрямованим організаційним і педагогічним впливам.

3. Ефективність професійної підготовки, а отже і рівень готовності випускників детермінується умовами, в яких функціонує освітня система.

4. На ефективність системи професійної підготовки вчителів фізичної культури значно впливає та обставина, що організація й управління

освітнім процесом у ЗВО галузі ФКіС здійснюється спільно адміністрацією та науково-педагогічним колективом, що підвищує відповідальність усіх суб'єктів цього процесу.

Головною метою моделі є досягнення певної властивості (якості) об'єкта, на яку вона зорієнтована. Виходячи з цього, метою вдосконалення та функціонування системи професійної підготовки є забезпечення відповідності результату навчання студентів (моделі фахівця) соціальному запиту.

Під час конструювання моделі ми виходимо з того, що модель має відображати: суспільні вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців; сучасні концепції педагогічної освіти та підготовки вчителів фізичної культури; реальні можливості організації процесу професійної підготовки студентів; оновлення змісту та інноваційні педагогічні технології професійної підготовки з контекстним (фізкультурно-педагогічним) підходом; професійно спрямоване навчання у ЗВО галузі ФКіС на засадах НУШ; основні критерії та показники рівнів підготовленості випускників до професійної діяльності. Відповідно до авторських поглядів на процес підготовки кваліфікованих вчителів фізичної культури, тенденцій розвитку фізичної культури і системи педагогічної освіти, вносимо необхідні зміни до змісту, принципів, способів і методів реалізації педагогічних ідей всередині кожного компонента цілісної освітньої системи.

Модель як задум освітньої системи передбачає передусім удосконалення змісту підготовки (добір конкретного матеріалу і логічну схему його розгортання, співвіднесення навчального матеріалу з рівнем пізнавального і життєвого досвіду студентів, оцінювання матеріалу з позиції майбутнього вчителя) та організацію його методичної підтримки аж до розроблення прийомів і засобів навчання. На цьому етапі відбувається також вибір (оптимізація) форм і методів навчання.

При цьому реалізація технологій і відповідного дидактичного забезпечення як заключний компонент моделі вимагає включення освітньої діяльності студентів у контекст майбутньої професії, що репрезентують різні форми квазіпрофесійної, навчально-професійної діяльності. Це професійна за змістом і навчальна за формою реалізація педагогічної діяльності студентів через рольові та проєктивні методики (контекстне навчання), що формують і вдосконалюють методичні вміння майбутнього вчителя, стимулюють його до самоаналізу та професійного самовдосконалення.

Розглядаючи контекст і середовище навчання у ЗВО як компоненти педагогічної системи, варто відзначити організацію обставин навчання та організаційні його форми. У своїй єдності вони дають змогу оптимізувати розв'язання основних завдань, що стоять перед освітнім процесом. Освітнє середовище є важливим ресурсом формування професійної самосвідомості майбутніх учителів, їх особистісного і професійного самовизначення, саморозвитку і самовдосконалення. Процеси становлення майбутніх фахівців успішно відбуваються в разі налагодженої взаємодії всіх чинників освітнього середовища.

Очікувані результати впровадження педагогічної системи професійної підготовки вчителів фізичної культури у ЗВО –

конкурентоздатні випускники, вчителі фізичної культури, готові до організації ФОС ЗЗСО.

Отже, за результатами вивчення особливостей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО визначено складові цього процесу та розроблено відповідну модель, яка відображає на основі соціального замовлення відповідну мету, методологічну основу, теоретико-практичну та діагностичну підсистеми (блоки) і опис результатів її реалізації (рис. 3.2).

Соціальним замовленням українського суспільства є підготовлений до організації ФОС ЗЗСО вчитель фізичної культури.

Відповідно до цього було визначено *мету фахової підготовки вчителя фізичної культури* як створення педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, яка конкретизована у таких завданнях:

- 1) сформувати ціннісні установки на збереження і зміцнення здоров'я усіх учасників освітнього процесу, прагнення до власного фізичного й професійного розвитку;
- 2) сформувати знання (спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні);
- 3) сформувати уміння (методичні й технологічні) щодо організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ, формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивацію до здорового способу життя;
- 4) сформувати навички комунікації з суб'єктами ФОС ЗЗСО (педагоги, діти, їх батьки) і рефлексії власної діяльності щодо організації ФОС.

Авторська модель розглядається з позиції цілісного, професійно особистісного, діяльнісного, редукційного, середовищного та холістичного підходів до процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як сукупності закономірних, функціонально пов'язаних компонентів, котрі утворюють певну цілісну систему.

Ключовими положеннями, що визначають функціонування та розвиток педагогічних ЗВО є принципи педагогічної освіти, основні з яких: людиноцентризму, доступності, науковості, системності, індивідуального підходу, практики, творчості, академічної автономії, креативності та інноваційного розвитку. У своїй сукупності та взаємодії ці принципи становлять методологічну основу освітньої діяльності навчальних закладів, науково-методичних установ тощо різних типів, форми власності та підпорядкування, спрямованих на підготовку та підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Безперечно, вони є важливими і для підготовки вчителів фізичної культури.

У наукових роботах (Г. Балахничева [32], Т. Круцевич [295], Б.Курдюков [302], В. Магін [336], Л. Матвєєв [352], В. Наумчук [384], А. Цьось [614], О. Радіонова [488], В. Афонін [22] та ін.) запропоновані педагогічні принципи підготовки сучасного вчителя фізичної культури. Зауважимо однак, що більшість науковців (за винятком Б. Курдюкова [302] та В. Магіна [336]), намагаючись удосконалити підготовку вчителів, зосереджують увагу на особливості впливу загальнодидактичних принципів і принципів професійної освіти в їхньому навчанні.

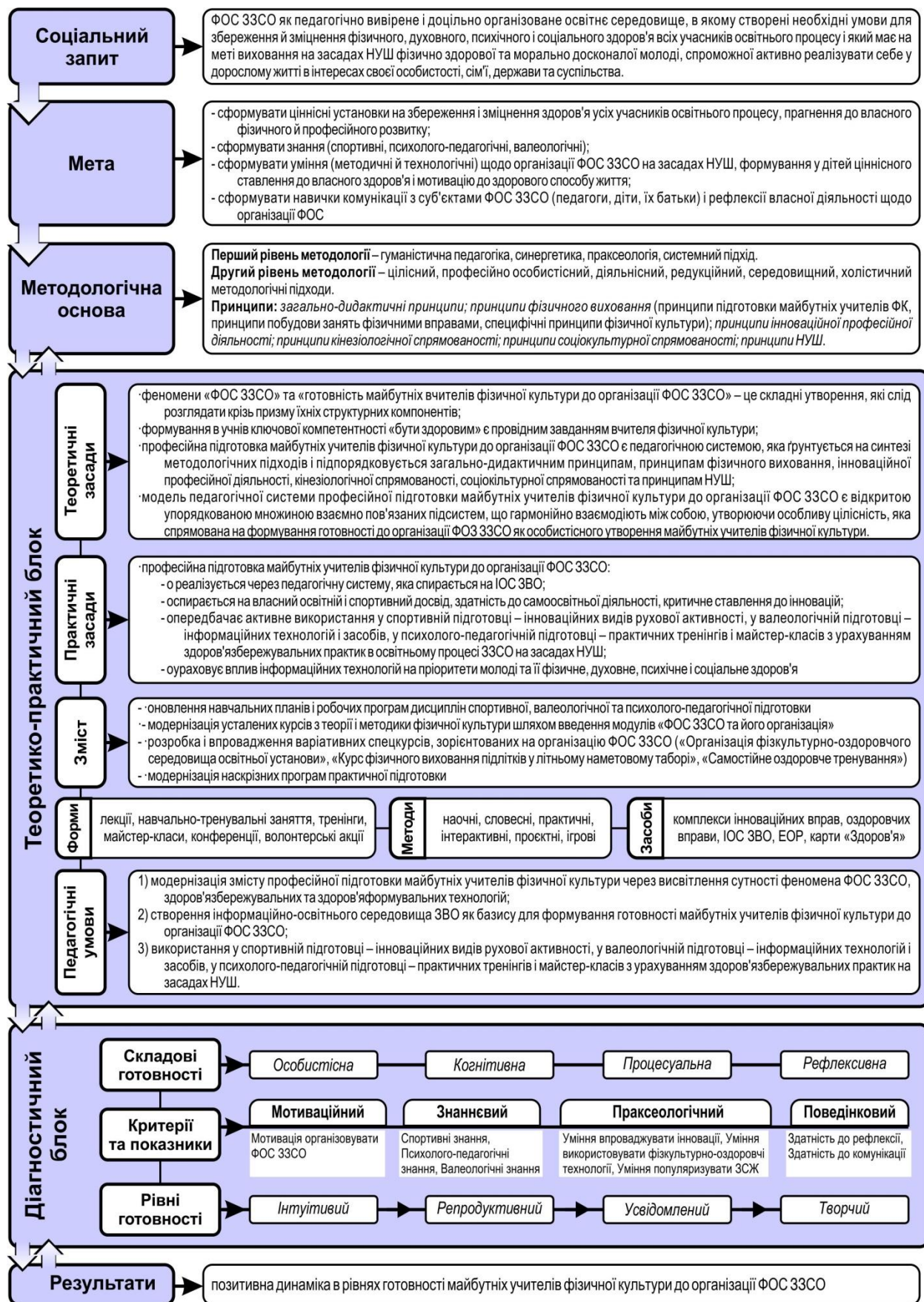


Рис. 3.2. Модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Погоджуємось із дослідниками, що педагогічні принципи доцільно чітко розрізняти за сферою дії. Принципи нашого дослідження представлено на рисунку 3.3.

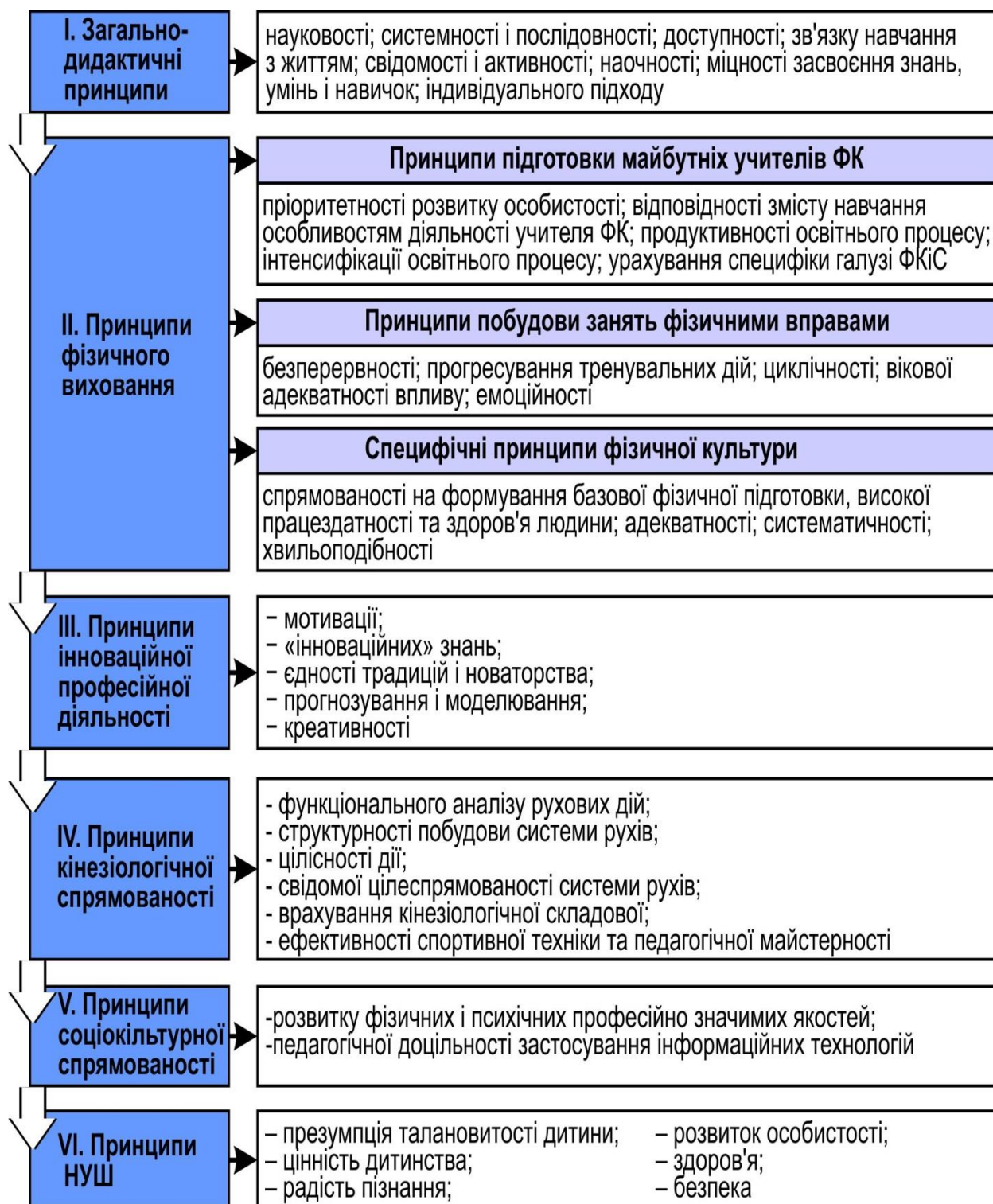


Рис. 3.3. Принципи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Відомо, що систему *загальнодидактичних принципів* складають такі.

1. Принцип науковості. Реалізація цього принципу передбачає вивчення системи важливих наукових положень галузі ФКиС. Освітній процес у вищій школі динамічний, тому передбачає врахування не лише

стану розвитку науки і техніки, а й усіх особливостей і тенденцій розвитку галузі фізичного виховання сучасного суспільства.

2. Принцип системності і послідовності. Йдеться, перш за все, про постійну роботу майбутнього вчителя фізичної культури над собою, над власним професійним зростанням. Залежно від змісту роботи, її цілей викладач застосовує певну систему методів навчання, ведучи студентів від простого відтворення до самостійних творчих дій.

3. Принцип доступності. Реалізація цього принципу передбачає дотримання правил: від простого – до складного, від відомого – до невідомого, врахування рівня розвитку студентів, їх індивідуальних особливостей. Він вимагає також визначення норм витрат часу і праці, рівня напруження і культури фізичної праці студентів. У навчальному процесі недопустимі як перенавантаження, так і недовантаження студентів, що передбачено освітніми стандартами і рівнями навчання, тобто йдеться про диференціацію в освітньому процесі.

4. Принцип зв'язку навчання з життям. Реалізацію цього принципу забезпечують: використання на заняттях життєвого досвіду студентів, застосування набутих знань у практичній діяльності, розкриття практичної значущості знань тощо. Особливої актуальності цей принцип набуває нині через високий рівень доступності інформації, відеоматеріалів, де ілюструються досягнення спортсменів з сучасних видів фізичної культури та спорту.

5. Принцип свідомості й активності. Цей принцип визначає спрямування пізнавальної діяльності студентів та управління нею. Свідомому засвоєнню знань сприяють: роз'яснення мети і завдань навчального предмета, значення його для подолання життєвих проблем і для перспектив студента; позитивні емоції і мотиви навчання; належний контроль і самоконтроль. Активізують пізнавальну діяльність позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу, тісний зв'язок навчання з життям, використання на практиці засвоєного матеріалу, диференційований підхід, використання ІКТ.

6. Принцип наочності. Дотримання цього принципу сприяє свідомому, активному сприйманню, осмисленню і засвоєнню матеріалу, виховує спостережливість, формує новий соціальний досвід, удосконалює потенційні психофізичні можливості студентів щодо виконання майбутньої інноваційної професійної діяльності. Реалізацію цього принципу забезпечують системи вправ з сучасних видів фізичної культури та спорту у вигляді відеоматеріалів, демонстрування їх викладачами тощо.

7. Принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок. Реалізація цього принципу передбачає: повторення навчального матеріалу за розділами і структурними частинами, запам'ятовування нового матеріалу у поєднанні з вивченим, виокремлення при повторенні основних ідей, використання в процесі повторення різноманітних методик, форм і підходів, вправ, самостійної роботи щодо творчого застосування знань. Зростаючий обсяг інформації, розвиток наукових галузей вимагають ретельного відбору відомостей, які підлягають міцному запам'ятовуванню, і спеціальної орієнтації викладачами студентів на таке запам'ятовування. Принцип міцності тісно пов'язаний з важливою для вищої школи вимогою – забезпеченням надійності навчання як вірогідності того, що спеціаліст

після закінчення вищої школи творчо, ініціативно виконуватиме свої професійні функції і продовжуватиме навчатися.

8. Принцип індивідуального підходу. Він дає змогу в умовах колективної навчальної роботи кожному студенту оволодівати навчальним матеріалом по-своєму, зважаючи на рівень розвитку, знань і вмінь, пізнавальної та практичної самостійності, інтересів, волі, працездатності, фізичної підготовленості.

До *принципів фізичного виховання* відносимо принципи підготовки майбутніх учителів фізичної культури (за Н. Степанченко [567]), принципи побудови занять фізичними вправами та специфічні принципи фізичної культури.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має спиратися на такі специфічні принципи:

1) принцип пріоритетності розвитку особистості майбутнього вчителя (спрямований на задоволення запитів і потреб студентів, гуманізацію педагогічної взаємодії, актуалізацію особистісного та професійно-педагогічного потенціалу студентів у процесі професійної підготовки);

2) принцип відповідності змісту навчання особливостям професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури (забезпечує не лише оновлення й інтегрування змісту професійної підготовки, а його узгодженість з внутрішніми (спрямованість, задоволеність професійною діяльністю, самооцінка, динамічні характеристики мотивації студентів) і зовнішніми (оцінка студентами діяльності викладача, успішність) критеріями ефективності професійного розвитку);

3) принцип продуктивності освітнього процесу (сприяє підвищенню методичної та проєктувальної компетентності науково-педагогічних працівників, цілісності освітнього процесу професійної підготовки учителів фізичної культури, оптимальності, безперервності та наступності професійної підготовки);

4) принцип інтенсифікації освітнього процесу (передбачає інноваційну спрямованість освітнього процесу, застосування ефективних технологій, оптимізацію педагогічної взаємодії, цілеспрямовану організацію й управління професійною підготовкою, підвищення навчально-пізнавальної активності та самостійності студентів і продуктивності навчання);

5) принцип урахування в навчанні специфіки фізкультурно-спортивної галузі (забезпечує взаємозв'язок і взаємодію мети і завдань професійної освіти, форм, змісту, умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури; сприяє створенню інноваційного освітнього середовища для формування комплексу компетентностей, необхідних учителям фізичного виховання).

Фізична культура як частина загальної людської культури суттєво впливає не лише на фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, функціонального стану готовності до праці, а також на осягнення змісту фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, важливості доброго фізичного стану для кожної людини, вироблення стійких звичок до регулярних фізичних вправ, дотримання гігієнічних норм.

До уніфікованої групи *принципів, які відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами* (у сфері фізичного виховання, спортивного тренування та фізичної рекреації), входять принципи: безперервності; прогресування тренувальних дій; циклічності; вікової адекватності впливу; емоційності.

Принцип безперервності передбачає неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості. Цілісність освітнього процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла реалізації закономірностей інтеграційної взаємодії термінового і відсунутого тренувального ефекту у кумулятивному процесі. Реалізуючи цей принцип, необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття „нашаровувався” певним чином на „сліди” попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх. В основі управління процесом чергування навантаження і відпочинку лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлювання після виконаної роботи. Реалізація принципу безперервності передбачає виконання певних правил. Необхідно забезпечувати регулярність завдань, не допускаючи невинуватених перерв. Плануючи вправи в занятті, слід враховувати спадкоємність і ступінь взаємозв'язку між ними. Важливо завчасно встановлювати послідовність вправ в одному занятті та в системі занять. Принцип позначає відсутність довготривалих перерв у навчально-тренувальному процесі.

Принцип прогресування тренувальних дій передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (за параметрами обсягу та інтенсивності) у процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження. Реалізація даного принципу забезпечує планомірний перехід об'єкта педагогічної дії з одного якісного рівня на більш високий, що практично виражається зростанням тренуваності, підвищенням функціональних можливостей організму та фізичних спроможностей. Він виражає необхідність неухильного підвищення вимог до тих, хто займається, і полягає у постійному оновленні й ускладненні вправ, що використовуються, методів, умов занять, а також обсягу та інтенсивності фізичного навантаження.

Принцип циклічності визначає структурну упорядкованість освітнього процесу. Його суть розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їхніх серій. Принцип циклічності у практиці реалізується повною мірою при дотриманні таких правил. Процес фізичного виховання та спортивного тренування має бути побудований з використанням структурних одиниць, які відносно завершені та циклічно повторюються (мікро-, мезо- і макроцикли). Серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні кумулятивного ефекту.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація

розглядуваного принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди. Найбільш актуальними є визначення вікових періодів, сприятливих для початку спортивної діяльності та для спортивної спеціалізації; уточнювання змісту і переважної спрямованості базової підготовки.

Принцип емоційності. У процесі пізнавальної діяльності в студентів виникають певний емоційний стан, почуття, які можуть стимулювати успішне засвоєння знань або перешкоджати йому. Тому викладач, реалізуючи цей принцип, має впливати на формування емоцій, які активізують навчально-пізнавальну діяльність, і запобігати появі тих, які негативно позначаються на ній. Високий емоційний фон виконання фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживань, взаємодопомоги та виконання спільних дій, взаємної відповідальності за досягнення цілей, а також таких особистісних проявів, як гідність, сміливість, шляхетність тощо.

До *специфічних принципів фізичної культури* також відносяться принципи:

а) спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини (у основі принципу лежать закономірності: висока суспільна значущість здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості людини; систематичне підвищення вимог до фізичної підготовленості і працездатності людини (сучасний потік інформації));

б) адекватності (у основі принципу лежать закономірності: генетична природа; єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку; антифазність (неспівпадіння) періодів інтенсивного росту елементів систем рухів з періодами росту структур організму);

в) систематичності (у основі принципу лежать закономірності: безперервність життєдіяльності людини; гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму);

г) хвильоподібності (у основі принципу лежать закономірності: наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунку та інше); фазовість роботи систем та органів).

Аналіз психолого-педагогічної літератури та дисертаційних досліджень свідчить про доцільність використання *принципів інноваційної педагогічної діяльності*, які досліджували як українські, так і зарубіжні вчені, зокрема: принципи інноваційної освіти (І. Бех [52], В. Делія [158], В. Кремень [290] та ін.), принципи інноваційної педагогічної діяльності (І. Дичківська [172], В. Сластьонін [551] та ін.), принципи підготовки освітян до інноваційної професійної діяльності (І. Гавриш [116], Л. Даниленко [155], Н. Василенко [90], О. Козлова [264] та ін.).

Так, В. Делія [158] до принципів інноваційної вищої освіти відносить: генерації інновацій; активного пізнання і евристичного навчання; відкритості; випередження реальності в практиці і теорії наук; єдності традиції і новаторства; коеволюційності; інтелектуальної власності; співробітництва; системності; навчання на основі інтеграції з бізнесом і виробництвом; безперервності освіти та інше.

І. Дичківська [172] зазначає, що у сучасних умовах інноваційна діяльність педагога має відповідати таким основним принципам:

- інтеграції освіти, що передбачає посилену увагу до особистості кожної дитини як вищої соціальної цінності суспільства, орієнтацію на формування громадянина з високими інтелектуальними, моральними, фізичними якостями;
- диференціації та індивідуалізації освіти, налаштовує на забезпечення умов для повноцінного вияву і розвитку здібностей кожного вихованця;
- демократизації освіти, дотримання його зобов'язує до створення передумов для розвитку активності, ініціативи, творчості учнів і вчителів, зацікавленої їх взаємодії, широкої участі громадськості в управлінні освітою.

До принципів підготовки освітян до інноваційної професійної діяльності вітчизняні дослідники відносять такі: державності; демократизації; гуманізації; науковості, фундаментальності і проблемності; системного підходу; диференціації й індивідуалізації, персоніфікації навчання; взаємозв'язку і взаємодії; оптимального співвідношення теорії і практики; модульності; упереджувального професійного навчання; створення вільного простору; розвитку; головної ланки; доцільності (О. Козлова [264]); неперервної освіти, андрагогіки, інноватики, акмеології, синергетики, креативної педагогіки (Л. Даниленко [155]); науковості, інноваційності, демократизації, гуманізації, індивідуалізації, інформатизації, інтенсифікації, технологізації, самостійності, поваги до особистості, елективності, мотивації, розвитку творчого потенціалу, випереджувальної спрямованості, неперервності, інтерактивності, варіативності та практичної орієнтації (Н. Василенко [90]).

Враховуючи специфіку професійної діяльності вчителя фізичної культури та спираючись на дослідження Л. Козак [260], вважаємо, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має ґрунтуватися на *принципах: мотивації; інноваційних знань; єдності традицій і новаторства; прогнозування і моделювання; креативності.*

Принцип мотивації. Мотивація є стрижнем, навколо якого вибудовуються основні якості вчителя, оскільки від того, чим мотивує вчитель свою готовність до інноваційної професійної діяльності, залежить характер його участі в інноваційних процесах, досягнуті результати у фізичному вихованні учнів. Мотиваційно-ціннісна спрямованість діяльності вчителя знаходить свій вияв у творчій ініціативі, установці на пошук інноваційних знань, інноваційних способів вирішення практичних завдань, отримання якісно нового педагогічного результату.

Принцип інноваційних знань. Принцип полягає в оволодінні вчителем накопиченим досвідом у сфері педагогічної інноватики: знання про нововведення у освіті, закономірності, принципи та умови ефективності перебігу інноваційних педагогічних процесів, сутність, структуру та особливості інноваційної педагогічної діяльності у галузі ФКіС, специфіку сучасних спортивних технологій, уміння цілеспрямовано застосовувати у навчально-виховному процесі педагогічні нововведення, створювати

творчу спортивну діяльність на уроках фізичної культури. Інноваційну діяльність визначають також як цілеспрямоване перетворення практики освітньої діяльності шляхом створення, розповсюдження й освоєння нових освітніх систем або їх компонентів. У навчальному процесі ЗВО галузі ФКіС доцільним є використання різноманітних інновацій, основою яких є інтерактивність і максимальна наближеність до реальної професійної діяльності майбутнього учителя фізичної культури. Важливо, передусім, показати майбутнім учителям переваги новітніх методів і технологій, навчити їх розуміти, де і в чому вони продуктивніші від тих методик, що вважаються традиційними у фізичному вихованні, висвітлити їх можливості для розвитку самого педагога. Це дозволить підготувати студентів до впровадження інноваційних видів рухової активності і націлити їх на нестандартність у власній роботі з фізичного виховання молоді.

Принцип єдності традицій і новаторства передбачає використання вчителем кращих національних традицій у розвитку галузі ФКіС та педагогіки як фундаменту у формуванні нового, а також пошук і творче засвоєння інноваційних ідей сучасного спорту та фізичного виховання. Це означає обов'язкове ознайомлення учнів з досягненнями олімпійських спортсменів рідного краю та України в цілому, а також з історією розвитку інноваційних видів рухової активності. Відповідно слід обов'язково включити відповідні питання до навчальних планів та робочих програм з професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Принцип прогнозування і моделювання. Вміння прогнозувати і моделювати освітній процес – це необхідний компонент професійної діяльності вчителя. Принцип полягає в умінні спрогнозувати результати фізичного виховання, намітити шляхи впровадження нововведень, відпрацювати необхідну модель інноваційних технологій в умовах ФОС ЗЗСО.

Принцип креативності. Креативність розглядається як потенціал, внутрішній ресурс людини, здатність відмовлятися від стереотипних способів діяльності і виявляти нові способи вирішення професійних та інших завдань. Принцип креативності в інноваційній професійній діяльності вчителя фізичної культури полягає у творчому підході до вирішення поставлених перед ним педагогічних цілей і завдань. Він реалізується шляхом генерації, творчого формулювання й розробки ідей, задумів у навчальному процесі.

Визначені принципи дозволяють схарактеризувати освітню систему як керований процес, як систему досягнення цілей підготовки майбутніх учителів фізичної культури в плані їх професійного розвитку. Враховуючи складність уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може бути реалізованим повною мірою у відриві від їх сукупності.

Серед принципів кінезіологічної спрямованості у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури виокремлюємо: принцип функціонального аналізу рухових дій; принцип структурності побудови системи рухів; принцип цілісності дії та принцип свідомої цілеспрямованості системи рухів; принцип врахування кінезіологічної складової; принцип ефективності спортивної техніки та педагогічної майстерності.

Принцип функціонального аналізу рухових дій полягає у виявленні взаємозв'язку між певними біомеханічними характеристиками рухових дій,

що виконуються, або характеристиками самої людини, і результатами її рухової діяльності. Усі рухові дії людини повністю підпорядковуються законам класичної механіки, які діють на певних рівнях. У загальному вигляді застосування цього принципу має у своїй основі системний синтез дій з використанням моделювання рухів.

Принцип структурності побудови системи рухів означає, що людина розглядається, як система, що рухається, а самі процеси руху – як системи рухів, що розвиваються. Цей принцип ґрунтується на таких прийомах розумової діяльності щодо вивчення рухових дій людини, як аналіз і синтез. Принцип реалізований у теорії структурності рухів, закладеної М. Бернштейном, який писав, що рухи людини – це не ланцюжок деталей, а структура, яка диференціюється на частини. Тобто усі рухи людини взаємопов'язані, і саме ці структурні зв'язки визначають цілісність та досконалість рухових дій.

Принцип цілісності дії означає, що всі рухи людини створюють одне ціле, спрямоване на досягнення єдиної мети; зміна кожного руху так чи інакше впливає на всю систему рухів. Такий підхід до техніки рухових дій спрямований проти метафізичного розділення цілого без урахування взаємодії його елементів. Систему рухів умовно поділяють на окремі складові частини, вивчаючи склад системи за її окремими елементами. Вивчаючи зміни кількісних характеристик, виявляють, як окремі елементи впливають один на одного і визначають причини цілісності системи.

Принцип свідомої цілеспрямованості системи рухів означає, що людина свідомо ставить мету і керує цілком свідомими рухами для досягнення цієї мети. На вищому рівні системного аналізу можна моделювати рухові дії, зокрема використовуючи інформаційні технології, шукати оптимальні варіанти дій. Цей принцип дає можливість розробляти індивідуальні раціональні зразки техніки для конкретних осіб на даний період і для конкретних умов виконання рухових дій.

Принцип врахування кінезіологічної складової безпосередньо впливає на внесення змін у зміст навчальних курсів (навчальних планів), які зосереджено на питаннях кінезіологічної підготовки. Цей принцип використовується при вивченні курсів «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту», «Зміст і види професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту», «Спортивно-педагогічне удосконалення», «Теорія і методика обраного виду спорту», «Олімпійський та професійний спорт», «Організація і методика спортивно-масової роботи». Майбутні вчителі фізичної культури мають проєктувати бажані результати освітнього процесу, що проявляється у визначенні прогнозованого стану рівнів теоретичної, фізичної і технічної підготовленості; контролювати біомеханіку і параметри рухових дій, що виконуються; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час заняття, а також ефективно регулювати їх.

Принцип ефективності спортивно-педагогічної техніки та педагогічної майстерності впливає на методичну підготовку: знаходити шляхи розв'язання різних педагогічних ситуацій; налагоджувати співпрацю з особами, що є активними учасниками навчально-тренувального процесу; передбачити конфліктні ситуації і запобігати їх виникненню; гнучко

коригувати педагогічні завдання відповідно до змін педагогічної ситуації; ефективно застосовувати різноманітні засоби впливу залежно від індивідуальних особливостей молоді; володіти культурою педагогічного спілкування, культурою мовлення, засобами невербального спілкування (мімікою, жестами тощо); керувати своїм емоційним станом; аналізувати власний досвід, порівнювати його з досвідом провідних фахівців; удосконалювати свої позитивні якості й усувати негативні, переходити на більш високий рівень майстерності [260].

Принципи соціокультурної спрямованості передбачають, що фізичне виховання впливає на формування відповідних переконань, стереотипів поведінки, розвиток фізичних і психічних професійно значущих якостей, що задовольняють очікування суспільства. Соціокультурність особистості у найзагальнішому вигляді визначають як рівень засвоєння індивідом основних духовних цінностей світової та національної культурної спадщини, як його здатність формувати себе у просторі культури [202].

У контексті нашого дослідження врахування соціокультурності вчителя фізичної культури правомірно пов'язати з формування його духовної культури. Соціокультурна спрямованість представляє єдність фізичної, психічної, духовної й соціальної природи особистості, характеризується її соціальними, морально-психологічними й комунікативними якостями, опанування педагогічною майстерністю, здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними технологіями. Сюди відносимо й знання, вміння, навички, які пов'язані з безпечною і здоров'язбережувальною поведінкою в оточуючому середовищі, сприяють формуванню культури тіла, культури рухів, культури здоров'я, культури манер і поведінки, формують мотивацію на власне зростання, поліпшення показників, станів, дозволяють розробку і виконання індивідуальних програм оздоровлення, вдосконалення, формують професійно-педагогічні інтереси, потреби, світогляд тощо.

Принцип розвитку фізичних і психічних професійно значимих якостей майбутнього вчителя фізичної культури передбачає, що фізична культура і спорт як частина загальної культури суспільства, безсумнівно, впливає на формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки.

На нашу думку, основними факторами, що сприяють формуванню особистісних якостей майбутнього вчителя, є високий рівень фізичного здоров'я, високий ступінь розвитку основних рухових якостей, методична готовність до успішної професійної діяльності. Заняття фізичною культурою та спортом у процесі професійної підготовки формують у майбутнього вчителя стійку потребу у заняттях, відкривають зміст фізичного виховання, розкривають естетичну сторону фізичних вправ, формують спортивну етику і знання основ спортивної гігієни, дотримання основних гігієнічних норм, важливість підтримки гарного фізичного стану особистості і суспільства в цілому, створюють передумови для формування низки основ духовності людини за рахунок високого емоційного фону виконання різних фізичних вправ, сприяють

формуванню здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичної культури у процесі професійної підготовки.

Принцип педагогічної доцільності застосування інформаційних технологій враховує необхідність використання електронних засобів наочності у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Результати теоретичного аналізу свідчать, що поряд із загально педагогічними засобами (живий показ рухової дії, імітаційний показ її частин і руху в цілому, образний опис, демонстрація та визначення помилок є формами прямої наочності) учені визнають ефективність використання в освітньому процесі технічних інноваційних засобів – відеозаписів, таблиць, схем, діаграм та спеціалізованих засобів спрямованого впливу на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло-, звуколідери, тренажери зі зворотним зв'язком), що забезпечує якісний перехід від чуттєвого пізнання до розуміння сутності навчального матеріалу.

До принципів НУШ, які мають опанувати майбутні вчителі фізичної культури, відносимо такі [391; 392].

1. Презумпція талановитості дитини. Забезпечення рівного доступу до освіти, заборона будь-яких форм дискримінації. Не допускається відокремлення дітей на підставі попереднього відбору на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях.

2. Цінність дитинства. Відповідність освітніх вимог віковим особливостям дитини, визнання прав дитини на навчання через діяльність, зокрема гру.

3. Радість пізнання. Організація пізнавального процесу, який приносить радість дитині, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість дитини. Широке використання в освітньому процесі дослідницької та проектної діяльності.

4. Розвиток особистості. Замість «навченої безпорадності» — плекання самостійності та незалежного мислення. Підтримка з боку вчителя розвиватиме у дітей самоповагу та впевненість у собі.

5. Здоров'я. Формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку.

6. Безпека. Створення атмосфери довіри і взаємоповаги. Перетворення школи на безпечне місце, де немає насильства і цькування.

У рамках уроку фізичної культури реалізація цих принципів передбачає заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрацію рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях; вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей; дотримання правил безпечної і чесноєї гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія.

У теоретико-практичному блоці (підсистемі) увиразнено теоретичні і практичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, вимоги до змісту та організаційних

форм, методів, засобів навчання, а також зафіксовано відповідні педагогічні умови.

Теоретичними засадами професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО є наступні положення:

- ФОС ЗЗСО – педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, у якому створені необхідні умови для збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і який має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства;

- провідним завданням вчителя фізичної культури є формування й розвиток в учнів на засадах НУШ ключової компетентності «бути здоровим» як сукупності інтелектуальних і практичних умінь, яка базується на сприйнятті індивідуального здоров'я як значущої цінності, включає знання й навички збереження наявного здоров'я і визначає поведінку особистості в ситуації вибору здоров'яруйнуючих чи здоров'язбережувальних умов;

- *готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організації* ФОС ЗЗСО є одним із результатів їхньої професійної підготовки і означає інтегральну соціально значущу особистісну якісну характеристику вчителя фізичної культури, яка поєднує: ціннісні установки на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу; прагнення до власного фізичного і професійного розвитку; знання (спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні) про інноваційні методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування; уміння (методичні й технологічні) органічно їх інтегрувати в цілісний освітній процес окремої вікової групи і закладу освіти загалом на засадах НУШ, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя; здібності, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки) й ефективне вирішення поставлених професійних завдань;

- професійна підготовка вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має підпорядковуватися *загально-дидактичним принципам* (науковості; системності і послідовності; доступності; зв'язку навчання з життям; свідомості і активності; наочності; міцності засвоєння знань, умінь і навичок; індивідуального підходу); *принципам фізичного виховання* (принципи підготовки майбутніх учителів ФК: пріоритетності розвитку особистості майбутнього вчителя; відповідності змісту навчання особливостям професійно-педагогічної діяльності учителя ФК; продуктивності освітнього процесу; інтенсифікації освітнього процесу; урахування в навчанні специфіки фізкультурно-спортивної галузі; принципи побудови занять фізичними: безперервності; прогресування тренувальних дій; циклічності; вікової адекватності впливу; емоційності; специфічні принципи фізичної культури: спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини; адекватності; систематичності; хвильоподібності); *принципам інноваційної*

професійної діяльності (мотивації; інноваційних знань; єдності традицій і новаторства; прогнозування і моделювання; креативності); *принципам кінезіологічної спрямованості* (функціонального аналізу рухових дій; структурності побудови системи рухів; цілісності дії; свідомої цілеспрямованості системи рухів; врахування кінезіологічної складової; ефективності спортивної техніки та педагогічної майстерності); *принципам соціокільтурної спрямованості* (розвитку фізичних і психічних професійно значимих якостей; педагогічної доцільності застосування інформаційних технологій); *принципам НУШ* (презумпція талановитості дитини; цінність дитинства; радість пізнання; розвиток особистості; здоров'я; безпека).

Практичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО характеризується наступними положеннями:

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО реалізується в освітньому процесі через педагогічну систему з опорою на ІОС ЗВО й розкриті в її межах зміст, форми, методи та засоби навчання;

- у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО слід спиратися на власний освітній і спортивний досвід, здатність до самоосвітньої діяльності, критичне ставлення до спортивних інновацій, оскільки лише фізично, психічно, духовно та соціально здоровий вчитель здатний до реалізації завдань організації ФОС ЗЗСО;

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає активне використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, які враховують вплив інформаційних технологій на пріоритети сучасної молоді, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик в освітньому процесі ЗЗСО на засадах НУШ.

До педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, урахування яких сприяє формуванню готовності до організації ФОС ЗЗСО, віднесено:

- 1) модернізацію змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через висвітлення сутності феномена ФОС ЗЗСО, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій;

- 2) створення інформаційно-освітнього середовища ЗВО як базису для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО;

- 3) використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик на засадах НУШ.

Відповідно процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає вдосконалення змісту, використання традиційних та інноваційних форм, методів і засобів

навчання. Зокрема передбачено використання лекції, навчально-тренувальних занять, тренінгів, майстер-класів, волонтерських акцій, конференцій, самостійної роботи, виробничої педагогічної практики не лише з фахових дисциплін, але й психолого-педагогічних та валеологічних дисциплін, а також словесні (лекція (традиційна, проблемна, лекція-пресконференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда), наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація), практичні (вправи), інтерактивні (навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо), методичний аналіз уроку фізичної культури або окремих психологічних явищ в контексті уроку, відеозаписи уроків, відвідування студентських занять зі спортивних дисциплін, тренування і змагання з різних видів спорту з подальшим обговоренням тих проблем, які можна було спостерігати, та шляхів їх вирішення), проєктні (за ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі; за ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуальних навчальних проєктів), ігрові (проведення днів здоров'я, днів туризму, створення спортивних секцій, заняття йогою, ігрова діяльність, олімпійський рух, олімпійський приклад) методи навчання. Серед засобів надано перевагу комплексам інноваційних та оздоровчих вправ, картам «Здоров'я», використанню електронних освітніх ресурсів в межах ІОС ЗВО.

Відзначимо, що вибір форм, методів і засобів має лише забезпечувати досягнення результатів під час навчання, а й те, що вони будуть використані майбутніми вчителями фізичної культури у професійній діяльності для організації ФОС ЗЗСО.

Важливо відмітити спрямованість форм та методів навчання майбутніх вчителів фізичної культури на інноваційну рухову активність через домінування цілісно-розчленованого методу навчання, можливість вузько спрямованого розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей та вплив на якості особистості, перетворення природних рухів в інноваційні форми, можливість ускладнювати вправи, активізацію занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів, можливість чіткого регулювання навантажень різного характеру, поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами, розвиток сміливості у виконанні вправ.

Сформульована мета передбачає формування складових готовності вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: мотиваційно-особистісної, когнітивної, процесуальної, рефлексивної.

Модель педагогічної системи професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО включає діагностику результатів професійної підготовки, яка базується на критеріях і показниках, які дають змогу визначити рівні готовності до організації ФОС ЗЗСО: інтуїтивний, репродуктивний, усвідомлений та творчий.

Результатом упровадження педагогічної системи є позитивна динаміка в рівнях готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, котра проявляється у сформуваності ціннісних установок на

збереження і зміцнення здоров'я усіх учасників освітнього процесу (забезпечує здатність формування в учнів компетентності «бути здоровим», формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивацію до здорового способу життя), прагненні до власного фізичного й професійного розвитку (використання різних форм дій щодо організації ФОС ЗЗСО), сформованості спортивних, психолого-педагогічних, валеологічних знань (зорієнтовує усіх учасників освітнього процесу на здоров'язбереження і популяризацію ЗСЖ), умінь щодо організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ, сформованості навичок комунікації з суб'єктами ФОС ЗЗСО (педагоги, діти, їх батьки) і рефлексії власної діяльності щодо організації ФОС (дозволяє прогнозувати ефективність заходів усередині ФОС ЗЗСО щодо формування в учнів фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я, і насамкінець є основою для професійного самовдосконалення вчителя та удосконалення самого ФОС ЗЗСО на засадах НУШ).

Отже, нам описано педагогічну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО у ЗВО як відкриту цілісну систему структурних (мета, методологічні підходи, принципи, сутність і структура готовності до організації ФОС ЗЗСО, методи, засоби, форми і зміст як окремі підсистеми) і функційних (діагностичний інструментарій оцінки готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО на основі показників) компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку і взаємодії та спрямовані на професійну підготовку студентів спеціальності «014.11 Середня освіта. Фізична культура» з метою формування в них готовності до організації ФОС ЗЗСО.

Висновки до розділу 3

У розділі описано теоретичні основи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

Обґрунтовано, що сьогодні соціальним запитом суспільства є фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО як педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, в якому створені необхідні умови для збереження й зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і який має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, сім'ї, держави та суспільства.

Методологічною основою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти крізь призму синергетики, гуманістичної педагогіки, системного підходу і праксеології є взаємний зв'язок і взаємодія різних наукових підходів, серед яких провідними виступають цілісний, професійно особистісний, діяльнісний, редукційний, середовищний та холістичний як основа такої підготовки.

Нормативно-правові засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО становлять: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону здоров'я»; Укази

Президента «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року»; постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.); Національна доктрина розвитку освіти; Концептуальні засади реформування середньої освіти (НУШ); Конвенція з прав дитини, міжнародні декларації і комюніке Хартії ЄС та ЮНЕСКО; концепція «Здоров'я 2020: український вимір»; Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я; листи Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах»; нормативні документи про організацію освітнього процесу в ЗВО.

Теоретично обгрунтовано педагогічну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти визначена як відкритої цілісної упорядкованої множини взаємопов'язаних структурних компонентів, що гармонійно взаємодіють між собою, утворюючи особливу цілісність, яка спрямована на формування готовності до організації ФОС ЗЗСО як особистісного утворення майбутніх учителів фізичної культури. Розроблена педагогічна система подана у вигляді моделі, в якій увиразнено соціальне замовлення, відповідна мета, методологічну основу, теоретико-практичну та діагностичну підсистеми (блоки) і діагностичний інструментарій для визначення результатів її реалізації.

Відповідно до соціального замовлення сучасного українського суспільства на підготовленого до організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ вчителя фізичної культури було визначено мету фахової підготовки вчителя фізичної культури: сформувати ціннісні установки на збереження і зміцнення здоров'я усіх учасників освітнього процесу, прагнення до власного фізичного й професійного розвитку; сформувати знання (спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні); сформувати уміння (методичні й технологічні) щодо організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ, формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивацію до здорового способу життя; сформувати навички комунікації з суб'єктами ФОС ЗЗСО (педагоги, діти, їх батьки) і рефлексії власної діяльності щодо організації ФОС.

У теоретико-практичному блоці моделі педагогічної системи представлено теоретичні основи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО:

- феномени «ФОС ЗЗСО» та «готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО» – це складні утворення, які слід розглядати крізь призму їхніх структурних компонентів;
- формування в учнів ключової компетентності «бути здоровим» є провідним завданням вчителя фізичної культури;
- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО є педагогічною системою, яка ґрунтується на синтезі методологічних підходів і підпорядковується загально-дидактичним принципам, принципам фізичного виховання,

інноваційної професійної діяльності, кінезіологічної спрямованості, соціокільтурної спрямованості та принципам НУШ;

- модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО є відкритою упорядкованою множиною взаємно пов'язаних підсистем, що гармонійно взаємодіють між собою, утворюючи особливу цілісність, яка спрямована на формування готовності до організації ФОС ЗЗСО як особистісного утворення майбутніх учителів фізичної культури.

У теоретико-практичному блоці моделі увиразнено практичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО реалізується через педагогічну систему, яка побудована на ІОС ЗВО; спирається на власний освітній і спортивний досвід, здатність до самоосвітньої діяльності, критичне ставлення до інновацій; передбачає активне використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик в освітньому процесі ЗЗСО на засадах НУШ; ураховує вплив інформаційних технологій на пріоритети молоді та її фізичне, духовне, психічне і соціальне здоров'я.

Педагогічними умовами професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО визначено:

1) модернізація змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через висвітлення сутності феномена ФОС ЗЗСО, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій;

2) створення інформаційно-освітнього середовища ЗВО як базису для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО;

3) використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик на засадах НУШ.

Для формування готовності до організації майбутніми вчителями фізичної культури ФОС ЗЗСО у моделі відображено вимоги до змісту (оновлення навчальних планів і робочих програм дисциплін спортивної, валеологічної та психолого-педагогічної підготовки; модернізація усталених курсів з теорії і методики фізичної культури шляхом введення модулів «ФОС ЗЗСО та його організація»; розробка і впровадження варіативних спецкурсів, зорієнтованих на організацію ФОС ЗЗСО («Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи», «Курс фізичного виховання підлітків у літньому наметовому таборі», «Самостійне оздоровче тренування»); модернізація наскрізних програм практичної підготовки), форм (лекції, навчально-тренувальні заняття, тренінги, майстер-класи, конференції, волонтерські акції), методів (наочні, словесні, практичні, інтерактивні, проєктні, ігрові), засобів (комплекси інноваційних вправ, оздоровчих вправи, ІОС ЗВО, ЕОР, карти «Здоров'я»).

Модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО включає діагностику результатів професійної підготовки, яка базується на критеріях і показниках: мотиваційний критерій (показник – мотивація організовувати ФОС ЗЗСО), знаннявий (показники – спортивні знання, психолого-педагогічні знання, валеологічні знання), праксеологічний (показники – уміння впроваджувати інновації, уміння використовувати оздоровчі технології, уміння популяризувати ЗСЖ) та поведінковий (показники – здатність до рефлексії, здатність до комунікації), що дають змогу визначити рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО (інтуїтивний, репродуктивний, усвідомлений, творчий).

Результатом реалізації моделі є позитивна динаміка в рівнях готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

РОЗДІЛ 4.

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

4.1. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

У довідковій літературі запропоновано різні тлумачення поняття «умова», але вони мають багато спільного. Поняття «умова» у філософській науці визначається як відношення предмета до навколишніх явищ, без яких він не існує; умови – це середовище, де явище виникає, існує й розвивається; це обставини, які визначають ті або ті наслідки, що сприяють одним процесам або явищам і перешкоджають іншим [596, с. 482].

Умови – необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення чого-небудь або сприяють чомусь; педагогічні умови – це сукупність об'єктивних можливостей, форм, методів педагогічних прийомів; організаційно-педагогічні умови – комплекс взаємопов'язаних та взаємообумовлених факторів і педагогічних обставин, які забезпечують ефективну соціально-педагогічну роботу [638].

Щодо педагогічних умов, то дослідники розглядають їх як: обставини, за яких компоненти навчального процесу (зміст, викладання й учіння) подані в найкращому взаємозв'язку і створюють атмосферу плідної співпраці між викладачем та студентами, що забезпечує плідне викладання, керівництво навчальним процесом, а студентам – успішне навчання; взаємопов'язану сукупність внутрішніх параметрів та зовнішніх характеристик функціонування, що забезпечує високу результативність навчального процесу і відповідає психолого-педагогічним критеріям оптимальності; взаємопов'язані обставини, обстановка чи спосіб упорядкування і тривалого існування педагогічного процесу, що утворюють певну систему, рівень складності якої розкривається через їх зв'язки (зв'язки взаємодії, перетворення, функціонування, розвитку, управління), за рахунок яких утворюється означена система, і які виявляються у взаємозумовленості та взаємовпливовості педагогічних явищ, що виникають унаслідок запровадження цих умов і призводять до підвищення результативності процесу; як обставини, за яких компоненти навчального процесу (навчальні дисципліни, методика його викладання, навчання і виховання) подані в найкращих взаємовідносинах та взаємозв'язках, що дають можливість учителям плідно викладати, керувати навчальним процесом, а учням – успішно навчатися; сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх та внутрішніх впливів, що зумовлюють фізичний, психічний, моральний розвиток людини, його поведінку; виховання і навчання, формування особистості [343, с. 473].

Реалізація педагогічних умов, тобто таких обставин або способів організації, що підпорядковують розвиток професійних й особистісних якостей майбутніх фахівців поставленій меті, наголошує В. Ясененко [643, с. 230], забезпечує підвищення ефективності організації їхнього навчання «як ступеня досягнення ними цілей підготовки порівняно з вимогами освітніх стандартів».

Сучасні науковці розглядають педагогічні умови в контексті підвищення ефективності процесу професійної підготовки фахівців. Так, С. Кириленко [254], Л. Лубишева [328] вивчали педагогічні умови технології формування культури здоров'я старшокласників, Н. Башавець [45], Ю. Палічук [426] – педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців, Ю. Драгнєв [178] – педагогічні умови з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, Д. Воронін [112] – психолого-педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, А. Домашенком [177] – умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичного виховання на студентів тощо.

М. Карченковою [249] з'ясовано, що процес формування професійної готовності суттєво поліпшується при реалізації таких педагогічних умов: поетапного здійснення підготовки студентів на основі взаємозв'язку теорії і практики, інтеграції професійно орієнтованих дисциплін, диференційованого підходу до вибору методів педагогічного впливу відповідно до рівня професійної готовності студентів; застосування особистісно зорієнтованих та інтерактивних методів і форм навчання студентів; забезпечення різномірного змісту навчальних і практичних завдань відповідно до набутих знань та вмінь студентів; проведення професійної діагностики та відповідного коригування процесу професійно-педагогічної підготовки студентів на всіх його етапах; активізації самостійної роботи студентів з використанням комплексно-диференційованих програм; налаштування студентів на саморозвиток, самовдосконалення, творчу самореалізацію.

Педагогічними умовами ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, на думку О. Шабаліної [624], виступають: фундаменталізація навчального матеріалу; системна організація процесу пізнання педагогічної дійсності; формування методологічного мислення майбутнього вчителя; актуалізація людинотворчої сутності професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури; інтеграція теоретичної і практичної складових загальнопедагогічної підготовки.

На думку Б. Шияна [631], високий рівень професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури досягається за умов: наукового обґрунтування і впровадження у процес фахової підготовки теоретико-методичних елементів (знань, умінь, навичок), зорієнтованих на формування фізичної культури школярів; переорієнтації системи фізичного виховання з консервативно-нормативної моделі, що суперечить вимогам шкільної фізкультурної освіти, на інноваційну педагогічну діяльність, складовими якої є конструктивний, організаційний, комунікативний та дослідницький компоненти.

В. Наумчук [384] визначено такі педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: системне і планове використання видів самостійної роботи відповідно до етапів навчання та індивідуальних можливостей студентів; навчально-методичне забезпечення самостійної роботи студентів; узгодженість змісту самостійної роботи з аудиторним навчальним матеріалом зі спортивних ігор; реалізація у навчально-виховному процесі трьох типів внутрішньо- та міжпредметних зв'язків: інформаційного, операційного, мотиваційного; орієнтація самостійної роботи студентів як складової навчально-виховного процесу на професійно-педагогічну діяльність учителя фізичного виховання; покращення якості контролю за самостійною роботою студентів, самоконтролю та взаємоконтролю студентів.

У дослідженні Р. Маслюка [351] визначено такі педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в системі «педагогічний коледж – педагогічний університет»:

- систематична мотивація студентів до професійного зростання на всіх етапах навчання в комплексі;
- конструювання змісту навчання в комплексі на основі інтеграції, диференціації, наступності, прогностичності, цілісності реалізації мети і завдань професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та використання при цьому активних та інтерактивних форм і методів навчання;
- подолання зовнішніх труднощів, успішна професійна адаптація випускника педагогічного коледжу в освітньому середовищі педагогічного університету.

Узагальнимо, що педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО визначаємо як спеціально створені обставини, що впливають на формування компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, розвиток їхніх професійно значущих і особистісних якостей, усвідомлення ними значущості здоров'язбереження і здоров'яформування, сприяють формуванню мотивації до організації ФОС ЗЗСО, міцної системи спортивних, психолого-педагогічних та валеологічних знань та методичних і технологічних умінь організовувати ФОС ЗЗСО.

Комплекс педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО нами конкретизовано як результат емпіричних методів дослідження. Стверджуємо, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО можливе за таких педагогічних умов:

- 1) модернізація змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через висвітлення сутності феномена ФОС ЗЗСО, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій;
- 2) створення інформаційно-освітнього середовища ЗВО як базису для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО;
- 3) використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик.

Зазначимо, що, з одного боку, виокремлені педагогічні умови є відносно самостійними, а з іншого – вони взаємопов'язані, взаємодоповнюють, взаємозумовлюють одна одну і впливають на результат формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Вибір педагогічної умови *«Модернізація змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через висвітлення сутності феномена ФОС ЗЗСО, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій»* зумовлений тим, що майбутні вчителі фізичної культури покликані вирішувати складні завдання формування компетентності учнів «бути здоровим», підвищувати усвідомлення ними необхідності дотримання здорового способу життя, формувати їхню культуру здоров'я. З огляду на це, професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури виявляється в необхідності піднесення престижу та ролі цінностей, що сприяють організації здорового способу життя, залучення нового покоління до систематичних занять спортом і культурних форм відпочинку. Виконання цієї педагогічної умови передбачає модернізацію усталених курсів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури шляхом введення модулів «ФОС ЗЗСО та його організація»; а також розробку і впровадження варіативних спецкурсів, зорієнтованих на організацію ФОС ЗЗСО. Науково-педагогічний аспект цієї проблеми зумовлений потребами в розробці відповідної педагогічної системи. Організаційно-методичне вирішення завдань підготовки майбутніх спеціалістів пов'язане з необхідністю впровадження в систему діяльності ЗВО нових навчальних планів, програм, освітніх технологій. Усе це свідчить про те, що проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, формування в них готовності до організації ФОС ЗЗСО вимагає свого теоретичного й практичного вирішення.

Також значну роль в оптимізації освітнього процесу педагогів, на думку К. Оглобліна [400, с. 4], відіграє інтеграція природничо-наукових, гуманітарних, загально професійних, прикладних знань та інноваційних спеціальних курсів, що сприяють розвитку теоретичного мислення студентів, формуванню в них здатності до цілісного системного бачення навчального матеріалу, вміння аналізувати, порівнювати й узагальнювати.

Вибір педагогічної умови *«Створення інформаційно-освітнього середовища (ІОС) ЗВО як базису для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО»* зумовлений тим, що професійна підготовка майбутнього вчителя в середовищі закладу вищої освіти ґрунтується на багатоканальній взаємодії всіх суб'єктів освітнього середовища. Інформаційно-освітнє середовище ЗВО є неоднорідним і складним явищем соціального життя, яке має різні ознаки – суттєві та другорядні. Говорячи про інформаційно-освітнє середовище, слід акцентувати увагу не лише на педагогічній складовій середовища, а й на врахуванні фізичного оточення, часового й комунікаційного факторів. При цьому ІОС ЗВО виступає орієнтиром, стратегічним напрямом у реалізації мети створення ФОС ЗЗВО учителем фізичної культури, оскільки шляхи їх створення на різних рівнях мають спільні ознаки (рис. 4.1).

На рівні ЗВО

- підбір кадрів відповідного рівня, здатних здійснювати здоров'язбережувальну і здоров'яформувальну діяльність
- взаємодія суб'єктів освітнього процесу в ІОС ЗВО
- забезпечення умов для самостійної освітньої діяльності з метою саморозвитку

На рівні НПП

- стимулювання інтелектуального й творчого пошуку, вміння бачити проблеми, ставити завдання, пов'язані зі здоров'язбереженням
- модернізація засобів, форм, методів, технологій у галузі здоров'язбереження

На рівні сімейних стосунків

- створення позитивної психологічної атмосфери
- інтеграція зусиль особистості із ЗВО
- опанування пропонованим у ІОС ЗВО комплексом знань, умінь, навичок щодо зміцнення і збереження здоров'я

На особистому рівні

- відповідальне ставлення до здоров'язбережувального процесу
- бажання, дисциплінованість

Рис. 4.1. Шляхи створення ІОС ЗВО та ФОС ЗЗСО

Створення ФОС ЗЗСО – процес, який вимагає чіткого усвідомлення всіма суб'єктами освітнього процесу значущості відповідального ставлення до власного здоров'я та оточення. Таке середовище має забезпечувати умови не лише для збереження й зміцнення, а й для формування культури здоров'я, здоров'язбережувальної поведінки у всіх сферах життєдіяльності. Тільки злагоджена та змістовна співпраця закладу вищої освіти, науково-педагогічних працівників й особистості майбутнього вчителя у сфері збереження та зміцнення здоров'я зможе забезпечити успіх організації ФОС ЗЗСО.

Вибір педагогічної умови *«використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик на засадах НУШ»* зумовлений тим, що для сучасної молоді якісна спортивна підготовка у галузі інноваційних видів рухової активності є потужним стимулятором до розвитку й використання людиною наявних у неї задатків, їх трансформації у здібності, що супроводжується прагненням до особистісного самовдосконалення, тобто до самоактуалізації. Використання ІТ і засобів забезпечить сучасні бачення і тенденції щодо уподобань молоді та дає можливість використати необмежений інформаційний ресурс не лише для освітніх потреб, а й для популяризації здорового способу життя, статистичних даних про негативні

впливи і наслідки тощо. Психолого-педагогічна підготовка через тренінги й майстер-класи дозволяє відчути себе в ролі вчителя фізичної культури, стикнутися і проаналізувати ситуації, які є можливими у професійній діяльності, проговорити можливі шляхи виходу з проблемних ситуацій, які можуть статися при організації чи підтримці ФОС ЗЗСО.

Виконання цієї педагогічної умови має бути спрямовано на вирішення таких взаємопов'язаних завдань, як зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності студентської молоді; розвиток та корекцію фізичних і рухових можливостей; формування звички здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури і спорту; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань у галузі фізичної культури, валеології, психології та педагогіки; розвиток емоційно-вольової сфери, морально-вольових якостей; розширення комунікативних можливостей студентів у процесі занять фізичними вправами, іграми, спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами тощо.

Освітній процес закладу вищої освіти має орієнтуватися на концептуальні засади організації освітнього процесу у ЗЗСО. Ухвалення концепції Нової української школи [391; 392] перенесло поняття «педагогіка партнерства» зі світоглядних позицій у нормативну площину (рис. 4.2).

Партнерська орієнтація	Традиційний підхід
Чітке зобов'язання працювати разом, щоб сприяти заохоченню навчальних досягнень дитини	Підкреслюється виключна роль шкіл
Часте спілкування двосторонньої спрямованості	Комунікацію переважно ініціює школа, та є проблемо-центричною
Заохочується культура розмаїття і визнається важливість внеску розмаїття у творення позитивного навчального середовища	“Один розмір для всіх” – культурні відмінності, те, що потрібно подолати
Ролі чіткі, означені спільно і з метою підтримки	Ролі сепаровані, і є значна дистанція для участі
Цілі для учня/студента визначені спільно і можуть делегуватися	Ролі визначені школою, іноді – батьками
Плани спільно-конструйовані зі згодою щодо ролей вчителя	Освітні плани визначені в односторонньому порядку

Рис. 4.2. Засади організації НУШ

Реалізація цієї педагогічної умови втілюється шляхом урахування педагогічних принципів побудови процесу фізичного виховання на засадах НУШ, у доборі найбільш ефективних засобів та методів навчання. Розкриваючи перед учнями знання, виявляючи любов до дітей, предмету, вчитель формує в них інтерес та бажання займатися фізичними вправами, потребу у фізичному самовдосконаленні, у веденні здорового способу життя.

Розглянемо надалі практичні засади реалізації цих педагогічних умов більш детально.

4.2. Інформаційно-освітнє середовище закладу вищої освіти як базис професійної підготовки вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

Становлення інформаційного суспільства охоплює всі сфери діяльності людини, в тому числі й галузь освіти, що базується на масовому впровадженні комп'ютерної техніки та використанні мережі Інтернет в закладах освіти. Сучасна система освітнього процесу не може залишитися осторонь від глобального процесу інформатизації суспільства та освіти. Новітні тенденції соціуму вимагають розвитку системи освіти на засадах інформаційних технологій, створенні та функціонуванні належного високотехнологічного та високоякісного інформаційно-освітнього середовища. Його значення останнім часом зростає і якісно впливає на всіх суб'єктів освітнього простору і на їх відносини в освітній системі.

Завданням інформаційно-освітнього середовища є докорінна модернізація технологічної складової системи освіти та здійснення переходу до відкритої освітньої системи. У складі глобального освітнього простору виділяють єдиний простір системи освіти, до якого як складник входить інформаційно-освітнє середовище ЗВО, яке являє собою сукупність інформаційного, технічного, навчально-методичного забезпечення з налагодженими зв'язками і пов'язує суб'єктів освітнього процесу. Характерними особливостями інформаційно-освітнього середовища (ІОС) сучасного закладу освіти є складність, відкритість, динамізм, нестабільність, нелінійність, самоорганізація. Навчально-пізнавальна діяльність учнів і організаційно-педагогічна праця вчителів мають складну, багатокомпонентну та розгалужену структуру, що визначається суб'єктами і метою, змістом і методами, формами та засобами навчання.

У науковій літературі досить неоднозначно описано поняття ІОС, оскільки кожен автор враховує окремі його ознаки, і єдиного підходу до визначення не виявлено. В. Биков [57] зазначив, що «навчальне середовище – це штучно побудована система, структура і складові якої сприяють досягненню цілей навчально-виховного процесу». Ю. Жук [203] визначає предметне (навчальне) середовище як середовище, у якому забезпечуються умови інформаційної взаємодії в процесі навчання певного навчального предмету (предметів) між учителем, учнем і засобами навчання, що функціонують на базі засобів ІКТ. В. Лапінський [313] стверджує, що «навчальне середовище – це сукупність матеріальних об'єктів і зв'язків між ними, які утворюють систему, призначену для забезпечення навчальної діяльності суб'єктів навчання». М. Жалдак [199] тлумачить навчальне середовище як штучну, тобто створену людьми, систему з чітко визначеними освітніми цілями, яка функціонує в певному просторі, вважає, що освітнє середовище ЗВО – інформаційно-освітній простір – є спеціалізованим і цілеспрямованим підпростором глобального освітнього простору, підсистемою єдиного інформаційного простору систем освіти, засоби й технології останнього формуються освітніми закладами й підпорядковані цілям навчання й виховання певного контингенту тих, хто навчається з урахуванням наявних обмежень навчального закладу щодо ресурсного забезпечення освітнього процесу.

Докладне трактування поняття ІОС подано у праці С. Литвиної [323, с. 79], яка визначає його як багатокомпонентну систему, що включає в себе електронні навчально-методичні матеріали, інформаційне забезпечення педагогічної діяльності, необхідне для організації та проведення практики студентів, наукомістке програмне забезпечення, тренажери і засоби комп'ютерного моделювання, системи визначення ефективності підготовки фахівців, системи інформаційної інтеграції вузу зі школами та педагогічною громадськістю, технічні засоби, бази даних та інформаційно-довідкові системи, засоби автоматизації наукових і науково-методичних досліджень, позанавчальної та організаційно-управлінської діяльності, властивих будь-якому вищому навчальному закладу нашої держави.

Аналізуючи наявні в педагогічній науці визначення інформаційно-освітнього середовища, дозволимо собі узагальнити, що ІОС – це система навчально-методичної, інформаційної, технічної підсистем, які цілеспрямовано забезпечують освітній процес, а також взаємодію його учасників.

Взявши за основу обґрунтовані родо-видові істотні ознаки феномену, інформаційно-освітнє середовище визначаємо в такій редакції: інформаційно-освітнє середовище – це штучно і цілеспрямовано спроектована підсистема освітнього процесу, яка структурно включає змістову (інформаційні, навчальні, методичні ресурси), технологічну (інструменти, засоби ІТ-діяльності і комунікацій), організаційну (організаційні підрозділи) складові та згодом забезпечує відкритість системи підготовки фахівців завдяки об'єднанню учасників педагогічного процесу для виконання інформаційної, інтерактивної, комунікаційної, навчальної та інших функцій (рис.4.3).



Рис. 4.3. Структура інформаційно-освітнього середовища ЗВО

За аналізом робіт науковців щодо визначення інформаційно-освітнього середовища та його суттєвих характеристик ми можемо стверджувати, що сучасне ІОС закладу освіти – це інтегроване, відкрите,

динамічне середовище, яке: містить організаційні, управлінські, педагогічні, соціальні, економічні, правові, методичні та навчальні взаємозв'язки; функціонально спрямовується на інформаційну електронну взаємодію між суб'єктами середовища, централізоване електронне навчально-методичне та організаційно-педагогічне забезпечення освітнього процесу.

Інформаційно-освітнє середовище виконує такі функції:

- інтерактивну, що дає змогу реалізовувати внутрішньо-системні зв'язки;
- комунікаційну – уможливорює підтримання зв'язків «всередині», а також із «зовнішнім» інформаційним простором;
- інформаційну, що надає відкритий доступ до інформації, створює умови для інформаційного обміну;
- координаційну, тобто дозволяє фіксувати та представляти у взаємозв'язку зміст, адресований різним суб'єктам;
- розвивальну, спрямовану на розвиток інтелекту, особистих творчих якостей;
- культуро-формувальну, що пов'язана з інформаційною культурою;
- професійно-орієнтувальну, орієнтовану на профіль майбутньої професійної діяльності [203].

ІОС включає бібліотеку електронних освітніх ресурсів (електронних підручників, посібників, методичних рекомендацій, словників, довідників, лабораторних практикумів, які: розподілено за галузями (професійна підготовка, теоретична підготовка, професійно-практична підготовка, загальноосвітні дисципліни, додаткові матеріали); побудовано на основі Web-технологій (у тому числі хмарних, технологій відкритих ресурсів тощо); можуть використовуватися за різних організаційних форм навчання (очної, заочної, екстернатної та дистанційної); передбачає наявність довідково-пошукової системи; має репозитарій зовнішніх електронних ресурсів і репозитарій, що містить навчальні, методичні та наукові матеріали з різних питань, згрупованих за категоріями, галузями освіти; електронні енциклопедії та довідники;

Сприймаючи інформаційно-освітнє середовище через інтеграцію електронного кампусу закладу освіти, засобів управління навчальним процесом, педагогічних технологій, покликаних формувати інтелектуально-розвинену творчу особистість, яка володіє необхідним рівнем професійних знань, умінь і навичок для успішного життя і майбутньої професійної діяльності в інформаційному суспільстві, коротко опишемо структуру професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО (додаток Б.1).

Навчання проводиться за блоками навчальних дисциплін, в які включені: обов'язкові навчальні дисципліни, спрямовані на формування загальних компетентностей («Історія України», «Основи медичних знань», «Іноземна мова», «Українська мова (за професійним спрямуванням)», «Безпекознавство»), навчальні дисципліни спрямовані на формування спеціальних (фахових, предметних) компетентностей (блок медико-біологічних та психолого-педагогічних дисциплін, блок спортивно-педагогічних дисциплін), різні види практики (навчальна (психологопедагогічна), виробнича (педагогічна), виробнича (позашкільна,

гурткова робота)) та атестація (комплексний екзамен із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання комплексний екзамен з педагогіки, психології та методики навчання).

Дисципліни професійної підготовки представлено у додатку Б.2.

У додатку Б.3 наведено курси, що орієнтують професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури на організацію ФОС ЗЗСО: «Фізіологія людини», «Валеологічна культура», «Біохімія», «Гігієна», «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту».

Також доцільним бачимо використання інформаційних технологій і засобів для навчання в умовах ІОС ЗВО. Інформаційні технології у галузі ФКіС та професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури використовують як засіб навчання й організації інтелектуального дозвілля, для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень, для інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом у ЗВО, спортивних установах і організаціях, при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається, як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається, і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності [4; 235].

У достатньо великій кількості публікацій висвітлено різні аспекти використання сучасних ІКТ в педагогічному процесі ЗВО фізкультурного профілю [4; 235]. Учений А. Сущенко вважає, що процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту відповідає загальній стратегії освітньої політики України сьогодення [572]. Так, Л. Денисова [136] розробила і перевірила ефективність застосування в навчальному процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту гіпермедійного інформаційного середовища з дисципліни «Комп'ютерні технології в оздоровчій фізичній культурі» у вигляді цілісного електронного ресурсу, що містить мультимедійний лекційний матеріал, інтерактивні навчальні завдання, засоби контролю знань студентів, інформаційно-довідкову систему, глосарій із можливістю подальшого розташування інформаційного матеріалу в мережі Інтернет. Отже, уміння використовувати комп'ютер під час навчання і в професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту стає необхідною якістю викладача.

Дослідження М. Ісаченко [235] присвячене проблемам тестового контролю в системі оцінювання знань студентів інститутів фізичної культури. Дослідження О. Черевичко [619], в якому застосовані комп'ютерні технології, спрямоване на вивчення властивостей пам'яті та уваги як складників когнітивних функцій та впливу цих властивостей на формування рівня працездатності й ефективності виконуваної роботи, підготовки до майбутньої професії. Застосування комп'ютерної програми «Психофізіологічна діагностична система» (ПДС) дало змогу В. Ефременко [192] оцінити динаміку рівня психічної готовності студентів, отримати інформацію про становлення спортивної форми студентів, підвищення не тільки рівня їх фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності, а й поліпшення розумових реакцій, часу рухливості

нервових процесів і психологічної стійкості, визначаючи можливі напрямки здійснення контролю якості освітнього процесу та своєчасного внесення відповідних корекцій з метою підвищення його ефективності.

Освітні сайти сприяють кращому оволодінню матеріалом, що подається на тренуваннях у ЗВО, роблять процес навчання більш гнучким, спрямованим на перспективу, варіативним та публічним через можливість його інтерактивного обговорення та є допоміжним засобом для координації самостійних занять фізичною культурою [682].

Цьому сприяють віртуальні навчальні середовища та середовища дистанційного навчання як елементи ІОС ЗВО. Віртуальне навчальне середовище (virtual learning space) передбачає узгодження інформаційних ресурсів з процесами комунікації та діяльності, утворюючи цілісність, інтеграцію в єдину систему, за допомогою якої підтримується та спрямовується осмислене самостійне навчання. До платформ, які підтримують Virtual learning space, відносять e-School.info, GIOS, OneNote та ін. (див. додаток В). Середовище дистанційного навчання (distant learning space) є схематизованою моделлю педагогічного процесу з побудовою навчальних курсів на базі мережних технологій, що спирається на інформаційний підхід до процесу навчання, з точки зору його структури, організації, способів контролю й управління. Створення ж дистанційного курсу зумовлене необхідністю пошуку нових інтенсивних шляхів і засобів освіти, яка переходить на новий зміст, а це, безумовно, потребує застосування сучасних інструментів навчання. Актуальність дистанційного курсу полягає у використанні веб-сервісів у освітньому процесі, що дозволяє урізноманітнити навчальні заняття, навчити на практиці володінню хмарними технологіями, розширювати можливості викладання.

Інформаційні технології в межах ІОС ЗВО активно використовувалися нами під час формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Зокрема, на рис. 4.4. подано фрагмент он-лайн руханки, на рис. 4.5. представлено фрагменти використання платформи для дистанційного навчання під час професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, зокрема, при вивченні спецкурсу «Основи оздоровчого та спортивного харчування».



Рис. 4.4. Фрагмент застосування ІТ у освітньому процесі

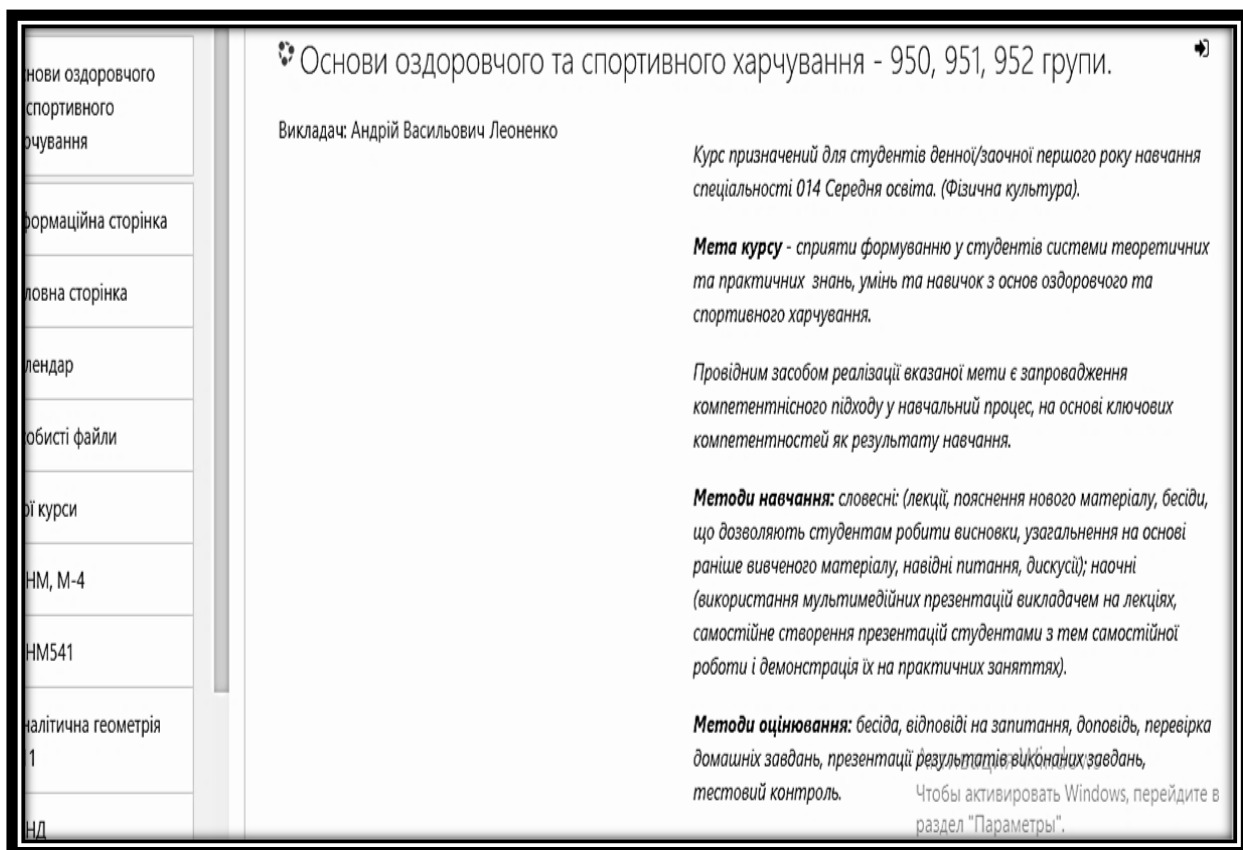


Рис. 4.5. Фрагменти використання платформи для дистанційного навчання

Зазначимо, що ІОС ЗВО може стати основною не лише для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, а й моделлю побудови іншого середовища, фізкультурно-оздоровчого. Такі середовища функціонують на базі закладів освіти, а тому структурно є подібними. Кожне з них передбачає наявність змістової складової, яка включає інформаційні матеріали: методичні, науково-популярні, наукові; технологічної складової, яка інтегрує в собі засоби комунікації, ІТ-технології, технології навчання тощо; організаційної складової, яка обумовлює досягнення мети через детермінованість і водночас відкритість освітнього процесу.

У таблиці 4.1 наведено порівняльну характеристику ІОС і ФОС.

Як бачимо, провідною відмінністю є зорієнтованість середовища. Якщо перше покликане надати якісну професійну підготовку, то друге має на меті формування і збереження здоров'я молоді. При створенні ефективних методик навчання з використанням ФОС доцільно дотримуватись ідей конструктивізму та конективізму. Це передбачає організацію навчання як активного процесу отримання знань, що дають змогу розвиватись та формувати більш високий рівень розуміння та усвідомлення явищ, процесів, об'єктів, що вивчаються в умовах об'єднання інформаційних ресурсів й спільної діяльності для досягнення мети. При цьому важливу роль в організації освітнього процесу відіграє організація персонального ФОС учасників навчального процесу, яке створюється з метою отримання нових знань, формування навичок, досягнення освітніх цілей.

Таблиця 4.1.

Характеристика ІОС та ФОС

Хар-ка	ІОС	ФОС
Освітні цілі	Інформаційна підтримка освітнього процесу, позитивна динаміка інформаційної культури суб'єктів	Підтримка здоров'я учасників освітнього процесу, позитивна динаміка культури здоров'я
Зміст	Визначається професійною компетентністю	Визначається компетентністю «бути здоровим»
Технології	Засоби комунікації, ІТ-технології; провідні –електронні освітні ресурси: ЕНК, електронні навчальні матеріали з окремих модулів чи дисциплін, програми, тренажери, відеоресурси тощо	Засоби комунікації, ІТ-технології, технології навчання; провідні – технології здоров'язбереження та здоров'яформування
Організація	Взаємодія учасників освітнього процесу (студентів, учнів, вчителів, викладачів, науковців); інтеграція інформаційних і освітніх процесів; вчитель-предметник, адміністрація ЗО	Взаємодія учасників освітнього процесу (студентів, учнів, вчителів, викладачів, науковців); інтеграція фізкультурно-оздоровчих і освітніх процесів, викладач фізичної культури, адміністрація ЗО

Організація ФОС вчителями фізичної культури на засадах конструктивізму та конективізму має відповідати таким вимогам [323, с. 78]:

- застосування різних підходів до набуття фізкультурно-оздоровчих знань;
- можливість створення мережі зв'язків між різними джерелами навчання;
- діяльнісний підхід до навчання;
- формування здатності будувати мережі фізкультурно-оздоровчих знань;
- формування здатності усвідомлення зв'язків між фізкультурно-оздоровчими концепціями та ідеями;
- залучення технологій, які допомагають, сприяють у навчанні;
- організація спільної діяльності в середовищі.

Отже, у процесі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО слід активно використовувати ІОС ЗВО, що серед іншого передбачає розробку та використання освітніх ресурсів (навчальних курсів з відповідним навчально-методичним супроводом).

Зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має бути посилений компонентами, що висвітлюють сутність ФОС, популяризують ЗСЖ, дають уявлення про шляхи формування в учнів компетентності «бути здоровим», використання здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій.

ІОС ЗВО є основою для організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО, оскільки має подібну структуру, дає можливість студентам відчувати себе суб'єктом освітнього процесу, побачити переваги використання ІТ у професійній діяльності та визначити власні шляхи саморозвитку в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО.

4.3. Увиразнення змісту, форм, методів і засобів педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури щодо організації ними ФОС ЗВО

Сучасний професійно підготовлений фахівець має відповідати таким основним вимогам: володіти ґрунтовними і різнобічними знаннями, широкою ерудицією, які дозволяють адаптуватися до швидко змінюваних суспільних потреб; відрізнятися гнучкістю розуму, бути ініціативним, творчо відноситися до справи; ставитися до праці як до першої життєвої необхідності.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури охоплює: усвідомлення мети і завдань виховання гармонійно розвинутої особистості, знання психолого-біологічних характеристик людини з урахуванням вікових і статевих особливостей, оволодіння методами педагогічних досліджень, принципами і методами навчання та виховання, формування моральних якостей особистості педагога (гуманність, сумлінність, толерантність, доброчесність тощо), а також здатності до творчого мислення, креативності в діяльності. Тому з урахуванням змісту понять «професійна підготовка», «ФОС ЗЗСО», «готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО» професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури розглядатимемо як:

- неперервний процес набуття студентами необхідного рівня освіченості (одержання знань, напрацювання вмінь і навичок, розвиток професійно і соціально значущих якостей, формування ціннісних орієнтацій і первинного досвіду діяльності, що забезпечує готовність до виконання трудових функцій);

- створення науково-педагогічними працівниками й адміністрацією ЗВО відповідного освітнього середовища та належних умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх фахівців сукупності компетентностей, що визначають здатність до професійної діяльності;

- результат освітнього процесу – професійну підготовленість випускників до фахової діяльності (професійну компетентність).

Безперечно, «Фізична культура» як навчальний предмет ЗЗСО істотно відрізняється від інших шкільних предметів. Специфіка її змісту має прояв у багатоаспектності освітньо-інструктивних, оздоровчо-рекреаційних, виховних і розвивальних функцій. Ця специфіка детермінує особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО. Порівнюючи їхню діяльність з роботою вчителів інших предметів, зазначимо, що вона забезпечує навчально-виховний вплив не лише розумового, а й фізіологічного характеру, оскільки мета і практична спрямованість навчального предмета «Фізична культура» передбачає розвиток як інтелектуальних, так і фізичних якостей учнів, їх фізичне виховання.

Зміст фізичного виховання школярів визначається навчальною програмою з предмета та програмами секцій і гуртків. Навчальною програмою передбачено:

а) засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійного виконання фізичних вправ). Теоретичний матеріал повідомляють на вступних заняттях і в системі навчально-тренувальної роботи на уроці у зв'язку з виконуваними вправами;

б) гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів (шикування і перешикування, стройові вправи, вправи, спрямовані на загальний розвиток дитини, на формування правильної постави, акробатичні вправи, танцювальні вправи, лазіння і перелазіння, вправи з рівноваги, вправи в висах і упорах, опорні стрибки);

в) легка атлетика (різні види бігу, стрибки в довжину і висоту, метання на відстань);

г) рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективізму і дисциплінованості;

г') спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол);

д) лижна підготовка (оволодіння основними прийомами техніки пересування на лижах, розвиток рухових якостей);

е) кросова і ковзанярська підготовка;

є) плавання (кролем на грудях і на спині, брасом, а також пірнання і прийоми рятування тих, хто тоне).

Зміст предмета «Фізична культура» в ЗЗСО складено з таким розрахунком, щоб забезпечити:

1) зміцнення здоров'я і загартування організму школярів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Становлення і розвиток основних функцій організму, що відбувається в шкільні роки, потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес. Піклування про здоров'я школярів є головним завданням кожного вчителя на кожному навчальному занятті;

2) формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань. Метою фізичного виховання є формування життєво важливих навичок і вмінь у природних видах рухів: бігу, стрибках, ходінні на лижах, плаванні. Для цього потрібні знання про способи і правила виконання рухових дій, які учні здобувають під час пояснень і демонстрування;

3) розвиток основних рухових якостей. Для виконання багатьох дій людині необхідні сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль; швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний період часу; витривалість – здатність виконувати певну роботу тривалий час; гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою; спритність – здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються. Ці рухові якості розвиваються й виявляються в тісному взаємозв'язку;

4) формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу. Для

виховання такої потреби необхідно пробудити в дитини інтерес до вправ, підбирати цікаві вправи, вчасно заохотити учня до їх виконання. Змістовне дозвілля сприяє активному відпочинку і духовному вдосконаленню школярів. Формуванню звички до занять фізичними вправами сприяють правильний режим дня і тижня, здорове харчування, достатній за часом сон. Неприпустиме вживання алкоголю, нікотину, наркотиків;

5) виховання гігієнічних навичок, формування знань про фізичні вправи та загартування. Гігієнічну освіту учні здобувають під час вивчення різних предметів, зокрема біології. Вони дізнаються про режим дня, гігієну харчування, сну та ін. У процесі занять фізичними вправами учні засвоюють правила їх застосування, дізнаються про вплив вправ на організм, про гігієнічні вимоги до загартування, оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, втомлюваністю, пульсом, загальним самопочуттям.

З огляду на зазначене методична підготовка вчителів фізичної культури передбачає:

- здатність формулювати специфічні й часткові цілі та завдання фізичного виховання учнів;
- здійснювати відбір і реалізацію методів розвитку рухової активності відповідно до мети і завдань фізичного виховання у ЗЗСО з урахуванням найважливіших його функцій, а також особливостей середньої освіти, вікових особливостей, можливостей окремих учнів;
- структурувати зміст фізичного виховання в різноманітні типи і форми занять, позааудиторні заходи і факультативні заняття;
- відбирати і реалізовувати у процесі фізичного виховання оптимальні традиційні й інноваційні методи, засоби і форми, поєднувати традиційні та інноваційні технології навчання;
- організовувати власну педагогічну діяльність і діяльність учнів відповідно до наукової організації праці;
- коригувати процес фізичного виховання з урахуванням очікуваного та реального його перебігу;
- створювати у процесі навчальних, позаурочних і факультативних (спортивні секції та гуртки) занять проблемні та дослідницькі ситуації;
- оцінювати результати навчання: рівні фізичної підготовки, специфічні вміння та ціннісні ставлення до фізичної культури та здорового способу життя;
- постійно вивчати досвід роботи кращих вчителів фізичної культури, здійснювати самоаналіз власної діяльності, самоконтроль, самовдосконалення та самоосвіту з метою досягнення педагогічної майстерності, високого рівня професіоналізму та інноваційного стилю в освітній діяльності.

Уважаємо, що на готовність до організації ФОС ЗЗСО та професійний розвиток вчителів фізичної культури об'єктивно найпотужнішим є вплив змісту дисциплін спортивного, валеологічного і психолого-педагогічного спрямування, після опанування яких у студентів підвищується професійний інтерес, виробляються певні установки і професійно важливі якості педагога.

Професійний контекст підготовки вчителя фізичної культури складає сукупність цілей і педагогічних завдань, змісту, організаційних форм і

методів навчальної діяльності студентів, а також ситуацій їхньої соціально-психологічної взаємодії, що регулюється ціннісно-нормативною системою педагогічної діяльності, системи діагностики процесу підготовки.

Оскільки усвідомлення та бачення студентами можливості застосування одержаних знань у процесі практичної професійної діяльності є важливим мотивувальним фактором, для формування в них свідомого образу подальшої професійної діяльності, необхідно роз'яснити та конкретизувати значення кожної конкретної дисципліни для виконання подальших функціональних обов'язків. У такому випадку опанування матеріалом, що вивчається, набуває сенсу, одержує особистісну значущість зміст навчальної дисципліни, стають усвідомленими виконувані дії та вирішувані у процесі навчання завдання. Це, у свою чергу, стимулює студентів до активної діяльності із засвоєння навчального матеріалу та роботи з ним.

Проблема осучаснення змісту психолого-педагогічних та інших дисциплін є дуже важливою в контексті компетентісно-орієнтованої освіти майбутніх учителів. Добір змісту навчальних дисциплін має здійснюватися з огляду на розвиток науки та з урахуванням професійно-педагогічної діяльності. Така побудова навчальної дисципліни дозволяє вирішити проблему фундаменталізації та професіоналізації підготовки фахівця. У результаті виникає зв'язок змісту навчальної дисципліни з професією вчителя та конкретною спеціалізацією.

Серед дисциплін навчального плану підготовки вчителя фізичної культури, за думкою студентів, мають високий рівень значущості для майбутньої професійної діяльності і при цьому опосередковано стосуються галузі ФКіС відзначимо «Історію фізичної культури», середній рівень значущості – «Цивільна оборона», «Українська мова».

Такі дисципліни, як «Фізіологія людини», «Фізіологія фізичного виховання і спорту» та «Психологія фізичного виховання і спорту», на думку студентів, мають високий рівень значущості для професійної підготовки та професійної мотивації. Середній рівень значущості мають «Анатомія людини, спортивна морфологія», «Біохімія», «Гігієна та гігієна фізичного виховання і спорту» та «Біохімічні основи фізичного виховання і спорту». Середня оцінка значущості дисципліни «Біохімія» в порівнянні з високою оцінкою дисципліни «Фізіологія» пояснюється складністю засвоєння її змісту, що потребує ґрунтовної шкільної підготовки з біології та хімії. Найнижчі бали має дисципліна «Інформатика та комп'ютерна техніка», що за шкалою значущості на безпосередню професійну підготовку фахівців галузі ФКіС суттєво не впливає, хоч її подальші перспективи у педагогічній діяльності постійно зростають.

Викладання педагогічних дисциплін реалізується через такі складові освітнього процесу: понятійна сторона майбутньої професії – через оволодіння студентами системою педагогічних закономірностей, понять, категорій, якими вони будуть оперувати у своїй роботі; розвиток у студентів дослідницьких, комунікативних та інших навичок; предметна сторона професійної діяльності втілюється студентами на практичних заняттях під час практикумів та аналізу професійних ситуацій і завдань; соціальна сторона професійної діяльності реалізується через взаємодію студентів із

викладачами та між собою під час обміну інформацією, взаємної постановки проблемних питань, завдань, шляхом участі в колективних формах роботи щодо виконання завдань, поставлених перед малою групою; навчальна діяльність студентів відбувається на лекціях і семінарських заняттях під час: оволодіння теоретичними знаннями; методами педагогічного дослідження; самостійної роботи з текстами під час конспектування; складання простого і складного планів, опорних схем; порівняння й узагальнення матеріалу та презентування його у вигляді таблиць, рисунків, схем, кросвордів; квазіпрофесійна діяльність реалізується переважно на практичних заняттях під керівництвом викладача під час моделювання ситуацій, фрагментів професійної діяльності; шляхом розігрування студентами ролей різних суб'єктів освітнього процесу (вчителів, учнів, адміністрації, батьків); за допомогою міні-занять, семінарів-диспутів, семінарів-досліджень, ділових і рольових ігор тощо; навчально-професійна діяльність із педагогічних дисциплін утілюється під час виконання студентами завдань творчого та дослідницького характеру (написання психолого-педагогічної характеристики особистості учня, учнівського колективу класу чи спортивної секції, гуртка; аналізу уроку, виховних заходів, конфліктних ситуацій тощо).

Аналіз результатів значущості професійно-теоретичних дисциплін свідчать про те, що майже всі дисципліни, які вивчаються в цьому блоці, студенти сприймають як такі, що мають високий рівень значущості для їхньої підготовки.

Серед фундаментальних дисциплін найбільшу значущість для майбутніх учителів фізичної культури мають «Фізіологія людини», «Фізіологія фізичного виховання і спорту» та «Психологія фізичного виховання і спорту». У цьому блоці студенти вивчають «Анатомію людини, спортивну морфологію». У блоці загально-професійної підготовки всі дисципліни мають високий рівень значущості, окрім «Вступу до спеціальності». Особливо важливо вивчати «Теорію і методику фізичного виховання», «Основи педагогічної майстерності», «Педагогіку», а також такі дисципліни, як «Спортивні споруди і обладнання» й «Управління в сфері фізичної культури і спорту».

Нами було удосконалено зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти через оновлення робочих програм окремих дисциплін та впровадження авторських спецкурсів.

Трансформація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури відбувається за рахунок удосконалення навчальних програм з дисциплін «Вступ до спеціальності», «Загальна теорія здоров'я», «Легка атлетика та методика її викладання» та введення дисциплін за вибором студентів «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи», «Курс фізичного виховання підлітків у літньому наметовому таборі», «Самостійне оздоровче тренування».

Навчальна дисципліна «Вступ до спеціальності» розкриває актуальні питання сутності фізичної культури та спорту; функціонування вищої школи в сучасних соціально-економічних умовах; вивчає зміст професійної діяльності в галузі фізичної культури; методику опрацювання різноманітної інформації. Мета вивчення дисципліни «Вступ до спеціальності» пов'язана з

оволодінням майбутніми вчителями фізичної культури теоретичними знаннями щодо системи та сутності фізичної культури та спорту, змісту та особливостей професійної діяльності вчителя фізичної культури у ЗЗСО, зокрема на засадах НУШ. Вивчення цієї дисципліни сприяє розширенню на сучасному теоретичному рівні уявлень студентів про організацію професійної підготовки у ЗВО України, зміст ІОС у ЗВО.

За підсумками вивчення дисципліни «Вступ до спеціальності» студент повинен знати: передумови зародження та розвитку фізкультурного руху в Україні; соціальну сутність фізичної культури та спорту; програмно нормативні засади розвитку галузі ФКіС; особливості функціонування вищої школи в сучасних соціально-економічних умовах; методику опрацювання інформації; зміст професійної діяльності вчителя фізичної культури, зокрема на засадах НУШ. За підсумками вивчення дисципліни «Вступ до спеціальності» студент повинен вміти застосовувати знання, якими оволодів у процесі професійної підготовки у ЗВО, у тому числі щодо організації ФОС ЗЗСО.

Зміст дисципліни наведено у додатку Г.1.

У процесі опанування змістом цієї дисципліни у майбутніх учителів фізичної культури формується *мотиваційно-особистісна та рефлексивна складова готовності до організації ФОС ЗЗСО* на засадах НУШ.

Навчальна дисципліна «Загальна теорія здоров'я» є інтегрованою навчальною дисципліною, яка спрямована на формування всебічно розвинутої гармонійної особистості – майбутнього вчителя фізичної культури.

Метою вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є ознайомлення студентів з основними складовими здоров'я людини; оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури необхідними знаннями, вміннями та навичками, необхідними для розроблення та реалізації індивідуальних оздоровчих програм і програм, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

За підсумками вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» студент повинен знати: сутність поняття «здоров'я»; розвиток вчення про здоров'я в історичному аспекті; фізичну, соціальну, психічну та духовну складові здоров'я людини; основні умови та засоби збереження та зміцнення здоров'я людини; вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на здоров'я, позитивні та негативні тенденції його формування; сучасні тенденції стану здоров'я населення України; напрямки роботи державної політики в галузі здоров'я людини; можливі аномалії розвитку дитини в ембріональному періоді та їх причини; принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини; чинники формування здоров'я у шкільному віці; методи самооцінювання та контролю стану і рівня здоров'я протягом навчання у загальноосвітньому навчальному закладі; сучасні підходи до характеристики фізичного здоров'я та методи його кількісного вимірювання; сучасні оздоровчі системи; основи психічного здоров'я людини; основні механізми психофізичної регуляції організму школяра; напрями формування культури здоров'я учнів. За підсумками вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» студент повинен вміти: здійснювати експрес-оцінку рівня фізичного розвитку дітей та підлітків; складати рекомендації щодо формування та зміцнення здоров'я;

використовувати традиційні та сучасні методи оздоровлення населення; складати та впроваджувати індивідуальну оздоровчу програму; проводити фізкультурно-оздоровчі заходи щодо формування, зміцнення та збереження здоров'я учнів.

Зміст дисципліни наведено у додатку Ґ.2.

У процесі опанування цієї дисципліни у майбутніх учителів фізичної культури формується *когнітивна складова готовності до організації ФОС ЗЗСО*.

Дисципліна «Легка атлетика та методика її викладання» займає значне місце серед інших дисциплін у системі вищої освіти. Легка атлетика, як вид спорту, була введена до програми з фізичної культури ЗЗСО на засадах НУШ, а також до програми з фізичного виховання ЗВО.

Мета дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» полягає в оволодінні студентами професійно-педагогічними знаннями, вміннями та навичками з теорії та методики навчання даного предмету, які необхідні для проведення легкоатлетичних занять на уроках фізичної культури та у позакласній роботі.

За підсумками вивчення дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» студент повинен знати: види легкої атлетики, засоби фізичної культури в системі фізичного виховання; теоретичні основи викладання легкої атлетики; організацію та методику проведення занять під час вивчення бігових видів легкої атлетики; основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ з урахуванням вікових особливостей учнів; методику навчання і послідовність вивчення техніки стрибкових видів легкої атлетики; методи розвитку фізичних якостей, системі відбору, педагогічному контролю та техніки безпеки під час проведення занять з легкої атлетики, а також правила змагань та суддівства легкоатлетичних видів. За підсумками вивчення дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» студент повинен вміти: організовувати та проводити заняття з легкої атлетики в школі; надати необхідні знання, уміння та навички викладання легкої атлетики у загальноосвітніх середніх навчальних закладах під час проведення уроків фізичної культури та секційних занять.

Зміст дисципліни наведено у додатку Ґ.3.

У процесі опанування змістом цієї дисципліни у майбутніх учителів фізичної культури формується *когнітивна складова готовності до організації ФОС ЗЗСО*.

Передбачається, що *процесуальна складова готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО* на засадах НУШ формується у процесі вивчення курсів за вибором «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи», «Курс фізичного виховання підлітків у літньому наметовому таборі», «Самостійне оздоровче тренування».

Дисципліна «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи» має освітянський діапазон підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямована на підвищення їх кваліфікації, професійної компетентності, конкурентно спроможності на ринку праці.

Мета даної дисципліни – сформувати необхідні знання, уміння і навички організаційно-методичної і викладацької діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи з дитячим та підлітковим контингентом, оволодіння фахівцем прогресивними технологіями та майстерністю створення та управління фізкультурно-оздоровчим середовищем освітніх установ; забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності по створенню та управлінню фізкультурно-оздоровчим середовищем освітньої установи; створювати і закріплювати практичні навички проведення занять, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів; формувати практичну діяльність з інформаційно – пропагандистської роботи за місцем проживання і в зонах організованого відпочинку населення; вміти організувати спортивно-масові свята, фізкультурно-оздоровчі заняття та заходи для дітей та підлітків в тому числі і з обмеженими можливостями.

Дисципліна «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи» базується на раніше вивчених дисциплінах, таких як «Вступ до спеціальності», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи» тощо, та інші, які сформували певні професійні та психолого-педагогічні компетентності.

Відповідно до освітньої програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури дисципліна «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи» формує програмні результати знань (ПРЗ), програмні результати умінь (ПРУ), програмні результати комунікації (ПРК). На основі програмних результатів у процесі навчання формуються загальні компетентності (ЗК) та фахові компетентності (ФК), які представлено у додатку Д.1.

Структури навчальних дисциплін представлено у додатку Д.2 та додатку Д.3.

Нами було розроблено спецкурс (варіативна частина) «Курс фізичного виховання підлітків у літньому наметовому таборі».

З урахуванням рекомендацій і сучасних вимог була розроблена експериментальна модель навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості для дітей 11-15 років в літньому наметовому оздоровчому таборі скаутських організацій.

У таблиці 4.2 представлені порівняльні дані обсягу годин експериментальної моделі навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості для оздоровчих таборів з розподілом годин загальноприйнятої програми. 70% часу програма приділяє звичайним засобам фізичного виховання, 26,7% часу відводиться на нетрадиційні види фізичних вправ і 3,3% часу виділяється на теоретичні заняття з основ здорового способу життя.

При порівнянні програм навчально-експериментальної і загальноприйнятої виявлений ряд основних відмінностей, що визначають перевагу першої:

- включення теоретичного матеріалу по основах здорового способу життя;

- за рахунок 33% скорочення прикладної і спортивної підготовки збільшили частку вправ оздоровчої спрямованості;
- застосування «аеробних вправ» для розвитку загальної витривалості;
- включення вправ на розтягування, розвиток гнучкості і рухливості в суглобах;
- цілеспрямоване використання вправ на формування правильної постави і зміцнення м'язів тазу і тулуба;
- систематичного застосування дихальних і релаксаційних вправ.

Таблиця 4.2

Співвідношення обсягу годин, що відводиться на виконання вправ по навчальній експериментальній і загальноприйнятій програмах фізичного виховання для літнього оздоровчого табору

Зміст	Програма			
	Навчальна експериментальна		Загально прийнята	
	Годин	%	Годин	%
1. Загально-розвивальні вправи	3	10	4	13,3
2. Вправи на гнучкість	1,5	5	-	-
3. Рухливі ігри	5,5	18,4	3,5	11,7
4. Спортивні ігри	2,5	8,3	3,5	11,7
5. Стрибки, метання, кросовий біг	2	6,7	3	10
6. Оздоровча ходьба й біг	2	6,7	-	-
7. Тренування і змагання з видів рухової активності	1,5	5	9,5	31,7
8. Вправи з ритмічної гімнастики	2	6,7	-	-
9. Дихальні, коригуючі, релаксаційні вправи	2,5	8,3	-	-
10. Вправи для навчання плаванню, купання	2,5	8,3	2,5	8,3
11. Орієнтування на місцевості і пішохідні прогулянки	4	13,3	4	13,3
12. Заняття з основ оздоровчої фізичної культури	1	3,3	-	-
Разом	30	100	30	100

Проведені дослідження сформували принципову схему оздоровчої спрямованості занять з дітьми 11-15 років в літньому наметовому оздоровчому таборі скаутських організацій.

Модель експериментальної навчальної програми використана як основа для розробки спеціального комплексу оздоровчих навчальних програм фізичного виховання в умовах літнього оздоровчого табору.

Основою розробки програмно-нормативного забезпечення та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи є:

- аналіз рухової активності у режимі дня;
- визначення фізкультурно-спортивних інтересів;
- стану здоров'я і успішності підлітків;

- основні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи у літньому наметовому оздоровчому таборі скаутських організацій: підготовка суспільного спортивного активу, системне планування, методичне забезпечення самостійних занять.

Також нами розроблено дисципліну за вибором «Самостійне оздоровче тренування».

На відміну від спортивного, оздоровче тренування спрямоване на відновлення та збереження здоров'я, що є запорукою активного довголіття. Оздоровче тренування передбачає, перш за все, розвиток фізичних якостей для оптимального пристосування людини до умов життя. Різна цільова спрямованість процесу спортивного та оздоровчого тренування не виключає застосування спільних засобів досягнення результату. Тому метою вивчення дисципліни є узагальнення практичного досвіду як спортивного, так і оздоровчого тренування.

При створенні курсу враховувалась особливість сучасного життя, яка полягає в його інтенсифікації. Вона також притаманна і студентській молоді. Тому зміст необхідних щодобових заходів для відновлення та збереження здоров'я поданий у найбільш оптимізованій формі. Крім того, з різних обставин, сучасний процес фізичного виховання у ЗВО не може забезпечити необхідний розвиток фізичних якостей та достатньо покращити функціональний стан студентів. Цю проблему може ефективно вирішити самостійна тренувально-оздоровча робота.

Майбутні вчителі фізичної культури повинні, перш за все, враховувати те, що позитивний результат від використання представленої програми можна отримати тільки в разі чіткого виконання запропонованих заходів як у щодобовому ритмі, так і тижневому мікроциклі. Це складає основу для підвищення якості життя та потенційного довголіття. Найбільш сприятливим механізмом формування мотивів цього можуть бути стосунки між батьками і дітьми в сім'ї, а також взаємини між вчителями та учнями.

У межах курсу визначені оптимальні границі індивідуальних засобів впливу на організм студентів з метою підвищення їх функціонального стану, а отже і здоров'я. Універсальність розроблених методик оздоровлення дозволить застосовувати їх у будь-якому віці, в будь-яких умовах впродовж життя. Студенти ЗВО, оволодівши запропонованими методиками самостійного оздоровчого тренування, зможуть використовувати їх в подальшій практичній діяльності в умовах НУШ.

Зміст дисципліни становлять такі питання.

Розділ 1. Науково-методичні основи оздоровчого тренування.

1.1. Проблеми здоров'я людини.

1.2. Природно-біологічні основи оздоровчого тренування.

1.3. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування.

1.4. Методологічні основи оздоровчого тренування.

Розділ 2. Самостійне оздоровче тренування.

2.1. Критерії оцінки стану здоров'я.

2.2. Основні складові ІТОП.

Також вдосконалення змісту передбачає модифікацію робочих програм, розробку або оновлення навчально-методичних комплексів

інших фахових дисциплін з інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення досвіду рухової активності (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля тощо) на основі спрямованості на інноваційну рухову активність майбутніх учителів фізичної культури у контексті:

1) домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому;

2) можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості;

3) використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в інноваційні форми;

4) можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних і кінцевих положень, поєднання окремих вправ у зв'язки, виконання вправ в умовах м'язової та розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення на різних обладнаннях у різних умовах оточуючого середовища;

5) активізація занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів;

6) можливість чіткого регулювання (дозування) навантажень різного характеру відповідно до контингенту (віку, статі, підготовленості, стану здоров'я тощо);

7) поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами; природних рухів з вправами, що придумані людиною (наприклад: стійка на руках, великі оберти, різні сальто з поворотами тощо);

8) розвиток сміливості у гімнастиці тримається на чітких навичках виконання складних вправ, високому ступені орієнтації у просторі та часі, своєчасному використанні страхування, достатньому попередньому рівні розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури неможлива без відпрацювання вмінь та навичок в умовах практичної діяльності. До навчальних планів професійної підготовки вчителів фізичної культури включено виробничу практику в навчальних закладах, де студент-практикант набуває вмінь і навичок фахового спрямування, виконуючи обов'язки вчителя фізичної культури ЗЗСО та організатора ФОС ЗЗСО.

Важливим у контексті готовності до організації ФОС ЗЗСО є опанування здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Основна мета їх застосування полягає в тому, щоб зберегти здоров'я дітей в процесі їх навчання і виховання, забезпечити кожному випускнику школи такий рівень здоров'я, який дозволить йому реалізувати свої життєві плани, потреби і запити.

Здоров'язбережувальна педагогіка передбачає також формування у кожного учня умінь і навичок здорового способу життя, а також виховання культури здоров'я.

Процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає використання певних форм, методів і засобів, які не лише сприятимуть досягненню результатів під час навчання, а й потім будуть ними використані у майбутній професійній діяльності.

У процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до навчання учнів інноваційних видів рухової активності доцільно використовувати такі форми організації освітнього процесу: навчальні заняття; самостійна робота; практична підготовка; контрольні заходи.

Методи організації та здійснення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до навчання учнів інноваційних видів рухової активності поділяються на види:

1) за джерелом інформації: словесні (лекція (традиційна, проблемна, лекція-пресконференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда); наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація); практичні (вправи);

2) за логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні;

3) за ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі;

4) за ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Доцільними є методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Крім традиційних форм (лекція, практичні, лабораторні заняття, консультації) нами використано інноваційні форми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, які, на нашу думку, підсилять процес виховання в фізкультурно-оздоровчому середовищі закладу загальної середньої освіти на засадах НУШ і які є спонукальними причинами здоров'язбережувальної поведінки майбутніх учителів фізичної культури:

- проведення днів здоров'я, днів туризму – передбачають спортивні змагання, готування туристичних сніданків, конкурси на свіжому повітрі;
- проведення занять із аеробіки, просякнутих атмосферою підвищеної емоційності, колективністю, музичним супроводом;
- заняття фітнесом – збалансовують фізичний, психологічний та соціальний стан особистості майбутнього вчителя;
- створення спортивних секцій – передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність;
- заняття йогою – розвивають урівноважене ставлення до всіх аспектів життя;
- ігрова діяльність – сприяє суспільно-особистісному розвитку;
- олімпійський рух, олімпійський приклад – мотивують до здоров'язбереження.

Професійні психологічні вміння, навички вчителя фізичної культури, як і будь-які риси особистості, формуються шляхом їх практичного застосування і подальшого закріплення при повторній ситуації, тобто за схемою: вчинок – звичка – риса особистості. Тому одним зі шляхів формування рефлексивної складової готовності майбутніх вчителів фізичної культури є методичний аналіз уроку фізичної культури або окремих психологічних явищ в контексті уроку. Повний спектр спортивних, психологічних, методичних проблем, які розглядаються на практичних заняттях з загальної, вікової, педагогічної, соціальної, психології фізичного виховання і спорту, методики навчання фізичної культури та окремих видів спорту пропонуємо прив'язати до організації майбутніми вчителями фізичної культури ФОС ЗЗСО на засадах НУШ, застосовуючи при цьому відеозаписи уроків, відвідування студентських занять зі спортивних дисциплін, тренування і змагання з різних видів спорту з подальшим обговоренням тих проблем, які можна було спостерігати, та шляхів їх вирішення.

Аналіз уроку на засадах НУШ є багатооб'єктивним і вимагає врахування всіх сторін педагогічної взаємодії, особливостей його учасників і їх діяльності. Аналіз проводиться за такими напрямками: виховний (розвиток особистості учня, його потреб, інтересів, мотивів поведінки, емоційно-вольової сфери, рис характеру, здібностей); здоров'яформувальний та здоров'язбережувальний (формування фізичного, духовного, соціального та психічного здоров'я учнів, популяризація ЗСЖ, застосування здоров'язберігаючих практик); методичний (обґрунтування цілей, змісту і організації уроку згідно з рівнем фізичної підготовленості учнів, їх інтелектуальним розвитком, віковими та індивідуальними особливостями); проблемний (сучасний погляд на урок, на взаємодію вчителя з учнем: чи розвиваються фізичні якості, індивідуальні якості, здібності учнів з одного боку і, чи є урок інструментом удосконалення власних педагогічних умінь учителя, врахування особливостей покоління Z, використання інноваційної діяльності) [242; 282].

Такий підхід формує педагогічну рефлексію студентів, здатність уявити себе в ролі вчителя фізичної культури, що готовий до організації ФОС ЗЗСО на засадах НУШ. Зважаючи на той факт, що сьогодні студенти ЗВО не завжди мають повноцінні мотиви обрання педагогічних спеціальностей, всі освітні заходи, спрямовані на розвиток професійної рефлексії сприятимуть розвитку спрямованості на педагогічну діяльність.

Самостійна робота є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу без участі викладача в час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Метою самостійної роботи є засвоєння в повному обсязі навчальної програми та послідовне формування у студента самостійності як риси характеру, що відіграє суттєву роль у формуванні сучасного фахівця вищої кваліфікації. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, визначається навчальним планом. Зміст самостійної роботи з кожної навчальної дисципліни визначається робочою навчальною програмою дисципліни та відповідними методичними рекомендаціями. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочою навчальною програмою для засвоєння студентом в процесі самостійної роботи, виноситься на

підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять [439].

Практична підготовка студентів є обов'язковим компонентом навчального процесу і має на меті набуття студентом професійних компетентностей відповідно до різних освітніх програм. Практика студентів передбачає безперервність та послідовність її проведення [438].

Під час проходження педагогічної практики у студентів формуються уміння проведення уроків фізичної культури з використанням інноваційних видів рухових дій з гімнастики, рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики на засадах НУШ. Студенти вчаться комунікації, рефлексії, формуються їх організаторські здібності, оскільки студенти вчаться налагоджувати дисципліну, розбиратися в проблемах спілкування з окремими учнями або з класом, тобто формується готовність діяти. Це створює мотиваційну установку на професійне самовдосконалення у напрямі організації майбутніми вчителями фізичної культури ФОС ЗЗСО на засадах НУШ.

Отже, формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти передбачає обов'язкову модернізацію змісту професійної підготовки, яка може бути здійснена шляхом:

- 1) оновлення навчальних планів підготовки вчителів фізичної культури у частині посилення ваги дисциплін спортивної, валеологічної та психолого-педагогічної підготовки;

- 2) розробки й упровадження до варіативної частини навчальних планів спецкурсів, зорієнтованих на організацію ФОС ЗЗСО, формування навичок здорового способу життя, інноваційних видів рухової активності тощо;

- 3) модернізацію усталених курсів з теорії і методики фізичної культури шляхом введення модулів «Фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО та його організація»;

- 4) модернізацію наскрізних програм практичної підготовки, поставивши одним із завдань її проходження розробку моделі чинного ФОС ЗЗСО для кожного конкретного закладу освіти, що є базою практики.

Серед провідних у педагогічній системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури нами відзначені традиційні та інноваційні форми (лекції, навчально-тренувальні заняття, тренінги, майстер-класи, конференції, волонтерські акції), методи (наочні, словесні, практичні, інтерактивні, проєктні, ігрові), засоби (комплекси інноваційних вправ, оздоровчих вправи, карти «Здоров'я», ІОС ЗВО, ЕОР).

Висновки до розділу 4

У розділі обґрунтовано педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. Першою умовою є модернізація змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через висвітлення сутності феномена ФОС ЗЗСО, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій. Друга умова полягає у створенні інформаційно-освітнього середовища ЗВО як базису для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. Третя умова передбачає використання у спортивній

підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик на засадах НУШ.

ІОС ЗВО має стати основною не лише для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, а й моделлю побудови іншого середовища, фізкультурно-оздоровчого, які є структурно є подібними. Кожне з них передбачає наявність змістової складової, яка включає інформаційні матеріали: (методичні, науково-популярні, наукові); технологічної складової, яка інтегрує в собі засоби комунікації, ІТ-технології, технології навчання тощо; організаційної складової, яка обумовлює досягнення мети через детермінованість і водночас відкритість освітнього процесу. Провідною відмінністю є зорієнтованість середовища. Якщо перше покликане надати якісну професійну підготовку, то друге має на меті формування і збереження здоров'я молоді.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти передбачає обов'язкову модернізацію змісту професійної підготовки, яка може бути здійснена шляхом: оновлення навчальних планів підготовки вчителів фізичної культури у частині збільшення і перерозподілу годин на опанування дисциплін спортивної, валеологічної та психолого-педагогічної підготовки; розробку і впровадження до варіативної частини навчальних планів спецкурсів, зорієнтованих на організацію ФОС ЗЗСО, формування навичок здорового способу життя тощо; модернізацію усталених курсів з теорії і методики фізичної культури шляхом введення модулів «Фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО та його організація»; модернізацію наскрізних програм практичної підготовки, поставивши одним із завдань її проходження розробку моделі чинного ФОС ЗЗСО для кожного конкретного закладу освіти, що є базою практики.

Трансформація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури відбувається за рахунок удосконалення навчальних програм та введення розроблених нами дисциплін за вибором студентів «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи», «Курс фізичного виховання підлітків у літньому наметовому таборі», «Самостійне оздоровче тренування».

Зміст цих навчальних дисциплін відображено у навчально-методичних посібниках: «Мандрівки веселковою країною», «Самостійне оздоровче тренування», «Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура», «Професійно-прикладна фізична підготовка», «Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання».

РОЗДІЛ 5.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

5.1. Опис етапів педагогічного експерименту

В основу викладених нижче результатів експериментальної перевірки ефективності педагогічної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО було покладено теоретичні положення й наукові висновки проведеного дисертаційного дослідження.

Дослідницько-експериментальну роботу проводили з 2012 по 2020 рр. на базі таких закладів вищої освіти:

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;

Донецький національний університет імені Василя Стуса;

Ізмаїльський державний гуманітарний університет;

Кам'янець-подільський національний університет імені Івана Огієнка;

Класичний приватний університет (Запоріжжя);

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка;

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;

Хмельницький національний університет.

Усього в педагогічному експерименті брали участь 564 студенти 1-6 курсів, які навчаються на спеціальностях за шифрами 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 Середня освіта (Фізична культура), і 27 науково-педагогічних працівників (досвід роботи від 5 років). На початку та наприкінці експериментального дослідження було зібрано емпіричні дані, які потім на узагальнювальному етапі дослідно-експериментальної роботи опрацьовували й порівнювали.

Педагогічний експеримент проводився у чотири етапи.

На *першому етапі* (2012–2015 рр.) проаналізовано педагогічні, філософські, науково-педагогічні й психологічні праці вітчизняних та зарубіжних учених, у яких відображено основні результати з проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, визначено методологічні засади, уточнено мету й завдання дослідження. Окреслено основні поняття щодо досліджуваної проблеми, визначено особливості організації фізкультурно-оздоровчого

середовища закладу загальної середньої освіти. Підготовлено матеріал для проведення констатувального експерименту.

На *другому* етапі (2015–2016 рр.) проведено констатувальний експеримент. Мета та завдання констатувального експерименту полягали у:

- вивченні стану досліджуваної проблеми шляхом проведення бесід, анкетування, опитування студентів та науково-педагогічного колективу;

- проведення діагностичних зрізів та аналіз результатів для визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО;

- забезпеченні точності та об'єктивності обраних критеріїв оцінювання рівня готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти;

- моніторингу змін у рівнях готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

Третій етап (2017-2019 рр.) пов'язаний з проведенням формувального етапу експерименту для перевірки часткових гіпотез дослідження. На цьому етапі організовано і проведено педагогічний експеримент, на основі якого перевірялася ефективність педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. На основі розроблених критеріїв та показників фіксувалися результати, які підлягали кількісному опрацюванню та якісному аналізу. Удосконалювалася модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Паралельно розроблялася відповідна навчально-методична документація, активно йшла апробація одержаних результатів на науково-методичних семінарах та конференціях різних рівнів, готувалися до друку публікації з теми дослідження. У цей час були опубліковані роботи навчально-методичного характеру, статті у провідних українських виданнях, у виданнях, що входять до світових наукометричних баз та ін.

Обробка результатів експериментальної роботи відбувалася на *четвертому етапі* педагогічного експерименту (2019-2020 рр.) – контрольному, коли було здійснено:

- кількісний аналіз результатів дослідження;

- статистичний аналіз результатів дослідження з використанням критеріїв Стюдента та Кендала;

- зроблено висновки про ефективність впровадження в освітній процес педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Зупинимось більш детально на зазначених етапах.

У ході констатувального експерименту було з'ясовано, як майбутні вчителі фізичної культури та викладачі ЗВО розуміють поняття «фізкультурно-оздоровче середовище» (додаток Е).

На запитання «Що Ви розумієте під поняттям «фізкультурно-оздоровче середовище»?» опитувані відповідали, що це: «спеціально розроблене фахівцем середовище, умови якого направлені на

формування, зміцнення та збереження фізичного, соціального, психічного, духовного здоров'я»; «задоволення людських потреб, здібностей та можливостей у здоров'язбереженні»; «чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя»; «уміння відстежувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я та здоров'я навколишніх»; «уміння складати ефективну програму зміцнення і збереження здоров'я»; «уміння створювати фізкультурно-оздоровчий простір особистості»; «володіння ефективними здоров'язбережувальними технологіями»; «володіння способами організації діяльності з профілактики хвороб та здоров'язбереження»; «фізкультурно-оздоровче середовище потрібно створювати в сім'ї і використовувати цей досвід під час навчання» тощо. Одностайності в думках не було.

На запитання «Що Ви розумієте під поняттям «готовність майбутнього вчителя фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища»?», відповіді такі: це – «формування навичок здорового способу життя»; «валеологічне виховання»; «формування здоров'язбережувальних навичок та умінь»; «використання у вищій школі здоров'язбережувальних технологій»; «педагогічний супровід здоров'язбережувального навчання і виховання»; «умови, що забезпечать оптимальний для гармонійного, інтелектуального, фізичного, духовно-морального розвитку особистості»; «здоров'язбережувальна освіченість – ось запорука здоров'я»; «створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти – ефективність освітнього процесу шляхом використання оригінальних (нових) форм, прийомів, методів засобів навчання і виховання» тощо.

На запитання «Як, на Вашу думку, потрібно організовувати фізкультурно-оздоровче середовище у закладі загальної середньої освіти?», відповідали, що: «фізкультурно-оздоровче середовище не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я»; «створення в закладі освіти особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній особистості позитивний простір для зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах»; «комплекс дій з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я»; «формування компетентності «бути здоровим»»; «створення можливостей для реалізації умов здоров'язбереження»; «здоров'язбережувальний процес у закладі освіти повинен починатися із занять фізичною культурою та спортом і тривати під час усього навчання, адже рухова активність – це процес, який спрямований на виховання здорових, життєрадісних, усебічно розвинутих людей»; «потрібно виховувати любов до себе, а звідси і здоро'язбереження» тощо.

На думку опитаних, для формування у майбутніх вчителів фізичної культури готовності до організації фізкультурно-оздоровчого середовища у закладі загальної середньої освіти важливо формувати знання про такі поняття: «фізкультурно-оздоровче середовище» – 63,5%, «комфортна атмосфера освітнього процесу» – 57,3%, «здоров'язбережувальні технології» – 50%, «здоровий спосіб життя» – 50%. У відповідях зафіксовано високий ступінь повторення – 65,7%, що свідчить про правильність теоретичних висновків у процесі дослідження.

Дослідження показало, що великого значення у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури слід надавати саме створенню ІОС ЗВО, в якому перебувають студенти, воно повинно забезпечувати умови для формування готовності організовувати фізкультурно-оздоровче середовище у ЗЗСО. Також важливою у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури є увага не лише до збереження та зміцнення здоров'я. Освітній процес слід спрямовувати до формування культури здоров'я, здоров'язбережувальної поведінки у всіх сферах життєдіяльності.

Одержані результати підтвердили важливість впровадження в освітній процес ЗВО педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Бесіди, опитування в цілому підтверджують думку про те, що в процесі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в закладі вищої освіти не приділяється достатньої уваги інтерактивним методам роботи зі студентами, майбутні фахівці недостатньо задіяні в фізкультурно-оздоровчих та здоров'язбережувальних заходах, науково-дослідницькій роботі, що їх організовують та проводять науково-педагогічні працівники у напрямі здоров'язбереження та здоров'яформування. Усе це й обумовило визначення таких педагогічних умов: модернізація змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через висвітлення сутності феномена ФОС ЗЗСО, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій; створення інформаційно-освітнього середовища ЗВО як базису для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО; використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці – практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик на засадах НУШ.

Проведені нами опитування показали, що майбутні учителі фізичної культури та науково-педагогічні працівники вважають головними мотивами організовувати фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО фізичну активність, турботу про своє здоров'я (рис. 5.1) (додаток Ж.1).

З-поміж мотивів, які б спонукали до організації фізкультурно-оздоровчого середовища у ЗЗСО, 40,7% респондентів назвали бажання покращити і зміцнити своє здоров'я, а 32,1% – власний фізичний розвиток. Проведене дослідження дало змогу з'ясувати, що головним мотивом майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища у ЗЗСО є гарне здоров'я та визначення того, наскільки цікавим і змістовним щодо здоров'язбереження є їхнє студентське життя.

На запитання «Щоб Ви хотіли б змінити в освітньому процесі ЗВО із зазначеної тематики?» 63% респондентів відповіли: збільшити число заходів із питань збереження і зміцнення здоров'я, 29% – збільшити кількість заходів спортивного характеру, лише 8% залишилися байдужими. Аналіз результатів опитування засвідчив: головна причина полягає не в об'єктивних, а в суб'єктивних факторах. До останніх

відносять недостатній рівень організації оздоровчих, фізкультурних та спортивно-масових заходів на рівні закладу вищої освіти.

Рис. 5.1. Визначення мотивів майбутніх учителів фізичної культури організовувати фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО

На запитання «Які способи/ форми/ методи для організації ФОС у ЗЗСО Ви б обрали?» отримано такі відповіді: активні заняття з інноваційних видів рухової активності й оздоровлення як обов'язкові – 52%, навчання у спортивних секціях – 32,3%, проведення майстер-класів, тренінгів, конференцій здоров'язбережувальної тематики – 12,5%, залишилися байдужими – 3,2%. Розуміння майбутніми вчителями фізичної культури значимості здоров'язбереження породжує в них інтерес, потребу, що переходить у мотив до організації ФОС ЗЗСО.

Мотивація майбутнього вчителя фізичної культури обумовлена його інтересами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Вивчення мотивів дало змогу визначити їхню значимість та зрозуміти рівень мотивації на початковому етапі дослідження за мотиваційним критерієм, що, на нашу думку, забезпечить ефективність упровадження моделі педагогічної системи професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

З метою визначення рівня знань щодо організації ФОС на початковому етапі дослідження нами було проведено анкетування. Результати анкетування відображені на діаграмах (рис. 5.2-5.8).

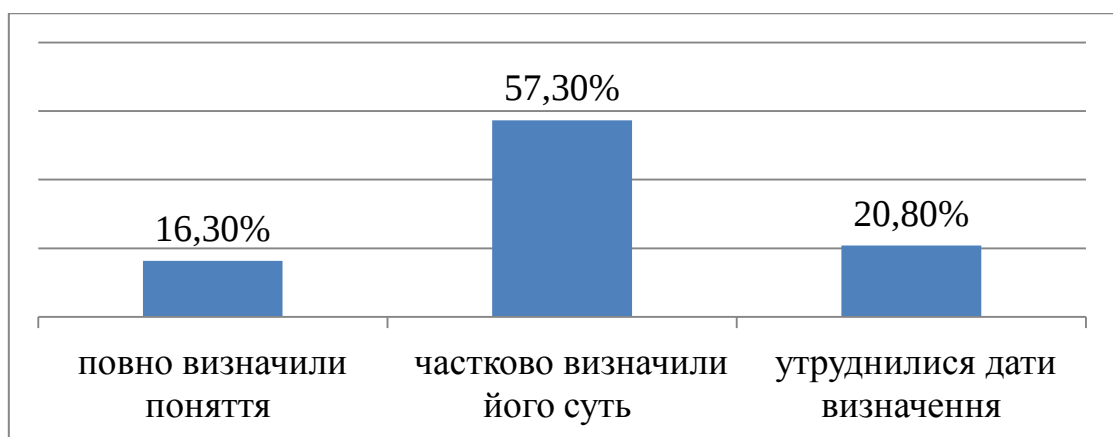


Рис. 5.2. Результати відповіді на запитання «Що Ви розумієте під поняттям «фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗО»?»

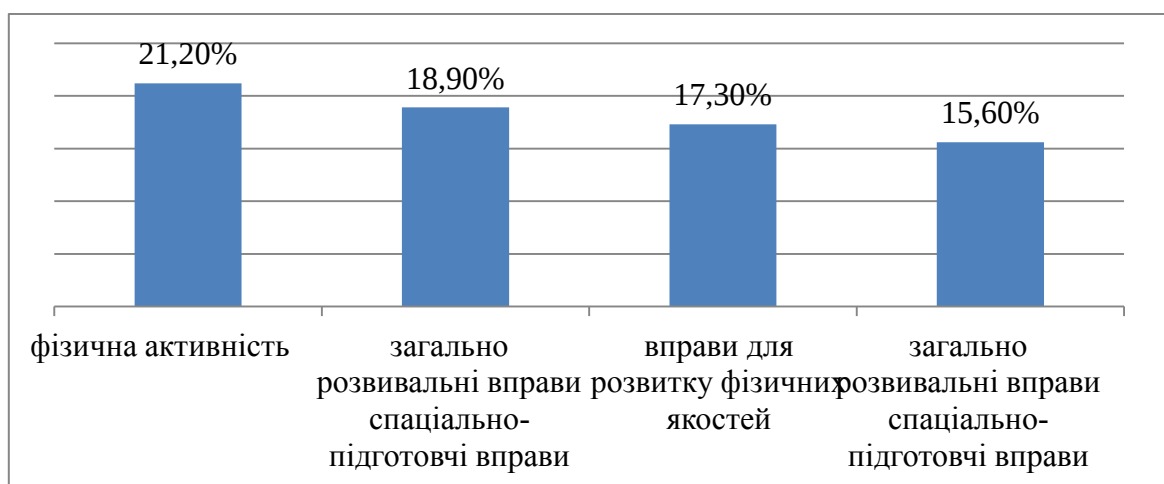


Рис. 5.3. Результати відповіді на запитання «Що повинна включати програма фізичних занять для учнів ЗЗО?»

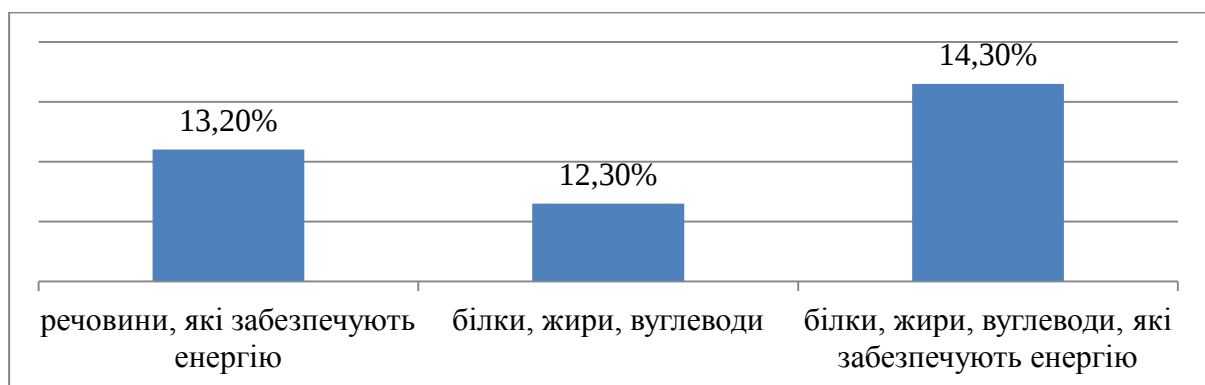


Рис. 5.4. Результати відповіді на запитання «Які основні компоненти поживних речовин повинні входити до щоденного меню людини?»

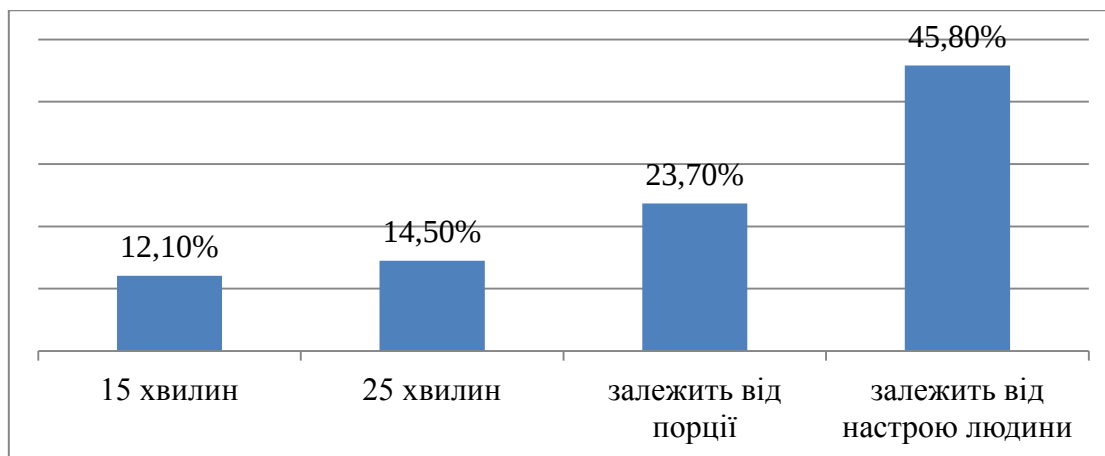


Рис. 5.5. Результати відповіді на запитання «Скільки часу повинен займати раціон їжі людини при ЗСЖ?»



Рис. 5.6. Результати відповіді на запитання «Що Ви розумієте під поняттям «інноваційні рухові дії»?»

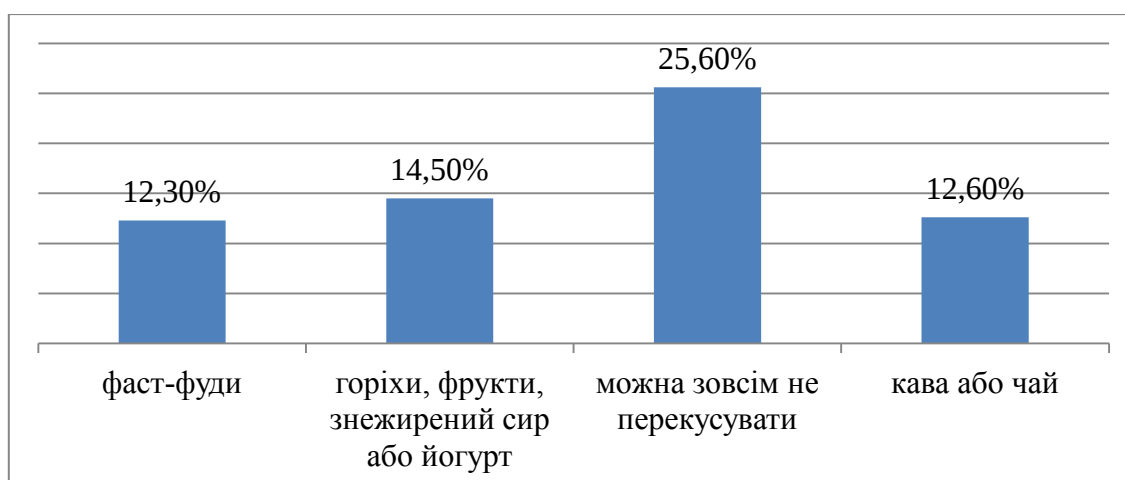


Рис. 5.7. Результати відповіді на запитання «Які продукти необхідно використовувати для перекусу при ЗСЖ?»

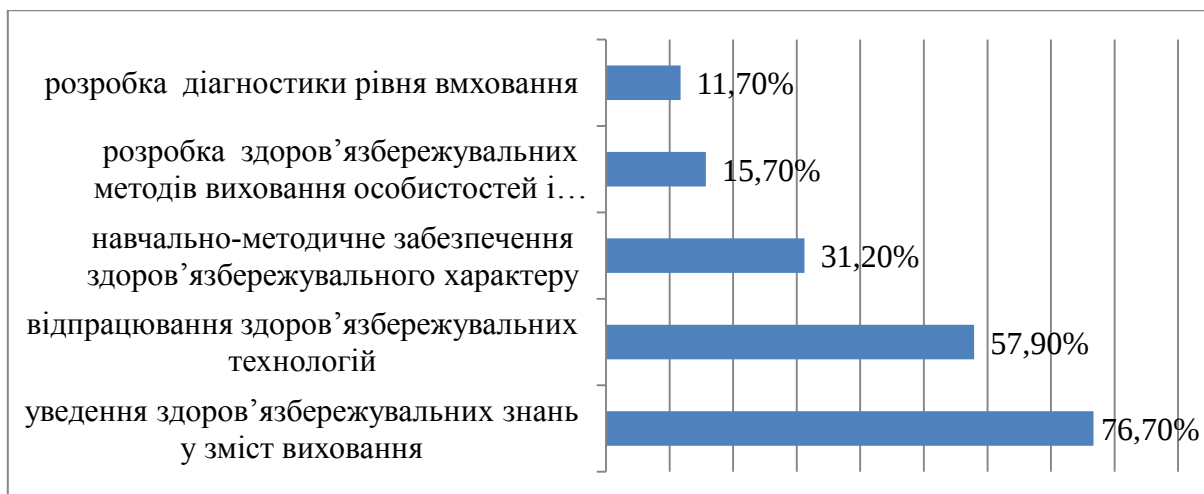


Рис. 5.8. Результати відповіді на запитання «За якими напрямками відчувається потреба в здоров'язбереженні молоді?»

Оцінка рівня знань у майбутніх учителів фізичної культури про сутність, значення поняття ФОС дозволило зрозуміти, що більшість студентів мають низький рівень за когнітивним критерієм. Такий рівень знань може бути цілком зрозумілим, адже категорія опитаних – це майбутні фахівці, які лише починають опановувати знання, пов'язані з майбутньою спеціальністю.

Анкетування показало, що респонденти пропонують увести в освітній процес нові напрямки, як от: здоров'язбережувальні знання – 76,7%, здоров'язбережувальні форми, засоби, технології – 57,9%, навчально-методичне забезпечення здоров'язбережувального характеру – 31,2%, розробка здоров'язбережувальних методів виховання особистості й колективу – 15,7%.

Проведене дослідження підтверджує раціональність думки, що формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає застосовування не лише спортивних, але й педагогічних, психологічних, валеологічних знань і навичок, дотримання режиму дня і харчування, рухову активність, чергування розумової та фізичної активності, здатність до саморегуляції, здатність характеризувати властивості, спрямовані на гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію в професійному потенціалі, на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого й оточення.

Ми також врахували наступні думки майбутніх учителів фізичної культури (додаток Ж.2). На запитання «Як Ви вважаєте, чи залежить від стилю поведінки настрій людини?» відповіли «Так» 49% студентів, «Ні» – 18%, «Байдуже» – 14%. На запитання «Чи дотримуєтесь Ви правил раціонального харчування?» відповідь «Так» дали 40% студентів, «Ні» – 13%, «Байдуже» – 10%. На запитання «Чи знайомий Вам термін «невігластво у харчуванні»?», відповіли «Так» 37% студентів, «Ні» – 32%, «Байдуже» – 5%. На запитання «Як Ви вважаєте, «переїдання» – це стиль харчування?» відповіли «Так» – 29% студентів, «Ні» – 41%, «Байдуже» – 11%. На запитання «Чи задоволені Ви своїм життям?» відповіли «Так» 29% студентів, «Ні» – 39%, «Байдуже» – 8%. На запитання «Чи

дотримуєтеся Ви правил здорового способу життя?» відповідь «Так» дали 30% студентів, «Ні» – 21%, «Байдуже» – 11%.

Оцінка рівня опанування майбутніми учителями фізичної культури технологій, методів і засобів організації ФОС ЗЗСО дозволила зрозуміти необхідність орієнтації всіх учасників освітнього процесу на здоровий спосіб життя, важливість опанування прогнозуванням ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів всередині ФОС ЗЗСО.

Наступним завданням експерименту стало визначення контрольної та експериментальної груп й обґрунтування їхнього складу. Вибір контрольних та експериментальних груп здійснювався з-поміж студентів денної та заочної форм навчання. До експерименту були залучені здобувачі вищої освіти (18-20 років), студенти-заочники залучалися до експерименту тоді, коли вони самі виявляли бажання бути учасниками дослідження й мали можливість відвідувати пропоновані заходи. У дослідженні існувала проблема якості експериментальних даних, адже виділялися тести, нерівні за величиною, тому що розподіл ознак у різних категоріях (хлопці та дівчата) учасників експерименту порівнювати було дещо складно. Тому за правилом єдиної згоди для спрощення процедури групування деякі тести визнавалися нами як рівнозначні. Для кореляції даних формувального експерименту одночасно розподіляли експериментальні показники за логічними рівнями їхньої сформованості: творчий, усвідомлений, репродуктивний, інтуїтивний. При відборі та комплектуванні експериментальних і контрольних груп застосовували вибіркового метод.

Як відзначають дослідники [330, с. 19-20], кількість елементів сукупності може коливатися від декількох до багатьох тисяч одиниць, тож у таких випадках необхідно застосовувати метод часткових статистичних спостережень. Він полягає в тому, що замість суцільного обстеження всіх елементів генеральної сукупності, аналізу підлягає лише вибірка. І на основі аналізу даних, отриманих при дослідженні вибірки, можна дійти ґрунтовних висновків про кількісні та якісні характеристики всієї сукупності. Цей метод порівняно із суцільними статистичним спостереженням має переваги: скорочує обсяг роботи, дозволяє заощадити час, отримати інформацію про такі сукупності, повне обстеження яких практично неможливе або недоцільне [395].

Майбутніх учителів було поділено на 3 групи: контрольну (КГ) та 2 експериментальні (ЕГ-1 та ЕГ-2). До складу експериментальних груп увійшло 191 студент (ЕГ-1) та 187 студентів (ЕГ-2), до складу контрольної – 186 студентів. При формуванні контрольних та експериментальних груп враховано основні вимоги щодо репрезентативності. Чисельність вибірки дослідження, забезпечення її репрезентативності обґрунтовані на основі алгоритму вибору обсягу вибірки за Д. Новіковим [395].

Для обраних груп однаковою є вплив навчально-матеріальної та науково-методичної бази навчальних закладів. Майбутні вчителі до початку експерименту мали приблизно однакове навчальне навантаження. Для більшої ідентичності груп проаналізовано успішність майбутніх фахівців, яка свідчить, що різниця середніх оцінок за різними дисциплінами не перевищує в групах 5-8% від загальної середньої успішності. Процес комплектування експериментальних і контрольної груп проводився серед майбутніх учителів

фізичної культури: від 18 до 20 років у дівчат і хлопців. Усі учасники експерименту мали рівні умови та можливості.

Особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО у цих групах полягали у наступному.

Студенти контрольної групи (КГ) навчалися за звичайними найбільш поширеними технологіями без змін у навчальних планах і робочих програмах професійно орієнтованих дисциплін.

Студенти групи ЕГ-1 навчалися з урахуванням моделі педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. При цьому особлива увага приділялася врахуванню можливостей інформаційно-освітнього середовища ЗВО через використання електронних освітніх ресурсів. На перших курсах під час навчання фахових дисциплін активно використовувалися електронні навчальні матеріали, студенти залучалися до роботи науково-методичних семінарів, тематика яких була пов'язана з використанням інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури та урахуванні впливу ІКТ на здоров'я молоді. На третьому-четвертому курсах підготовки студенти активно вели наукові пошуки у проблемних групах, результати цієї роботи представляли на науково-методичних конференціях, збільшилася частка курсових проєктів, пов'язана з використанням ІКТ, їх результати крім офіційних захистів проходили апробацію під час звітних студентських наукових конференцій.

Студентам групи ЕГ-2, крім усталених форм і методів навчання, пропонувалася участь у тренінгах, майстер-класах, конференціях, навчально-тренувальних заняттях здоров'язбережувальної тематики, а викладачам фахових дисциплін та дисциплін психолого-педагогічного спрямування були запропоновані для використання на лекціях і практичних та семінарських заняттях методичні рекомендації, які були розроблені з орієнтацією на формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: комплекси інноваційних вправ, комплекси оздоровчих вправ, наочні, словесні, практичні методи, інтерактивні, ігрові, проєктні технології. Інформаційні технології активно не використовувалися.

Рівні готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО визначалися у відповідності до виділених у роботі критеріїв та їх показників за обраними методиками і фіксувалися на початку і наприкінці експерименту.

Для обробки результатів педагогічного експерименту були задіяні методи математичної статистики. Визначення істотних розбіжностей між середніми значеннями показників відбувалось на основі критерія Стюдента для порівняння середніх нормальних розподілів. Перевірка розподілів на відповідність нормальному закону проводилася за критерієм Пірсона. Додатково проводився кореляційний аналіз одержаних кількісних характеристик за кожним критерієм готовності.

Впровадження педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО супроводжувалось педагогічним моніторингом, під час якого було визначено методики для розрахунків динаміки розвитку як кожного окремого компонента готовності майбутніх вчителів фізичної культури до

організації ФОС ЗЗСО, так і сформованості професійної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО в цілому.

Обрані методики оцінки критеріїв сформованості структурних компонентів готовності наведені у таблиці 5.1.

Таблиця 5.1

Методики оцінки критеріїв сформованості компонентів готовності

Критерії	Показники	Методики оцінки показників
Мотиваційний	Мотивація організовувати ФОС ЗЗСО	Дослідження мотивації професійного навчання за В.Г. Каташевим і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
Знаннєвий	Спортивні знання	Тестування і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
	Психолого-педагогічні знання	Тестування і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
	Валеологічні знання	Тестування і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
Праксеологічний	Уміння впроваджувати інновації	Системи вправ на виконання інноваційних видів ФКіС, експертна оцінка (коефіцієнт конкордації, критерій Пірсона) та аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
	Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології	Індивідуальні роботи і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
	Уміння популяризувати ЗСЖ	Індивідуальні роботи і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
Поведінковий	Здатність до рефлексії	Опитувальник А. Карпова «Методика діагностики рефлексивності» і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента
	Здатність до комунікації	Психодіагностична методика В.Федоришина «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей» і аналіз середніх за критерієм Ст'юдента

Зупинимося детально на методиках визначення зазначених показників.

Показник «Мотивація організовувати ФОС ЗЗСО»

Для оцінки рівня мотивації організовувати ФОС ЗЗСО нами використана методика дослідження мотивації професійного навчання студентів, яка запропонована В. Каташевим.

На основі відповідей анкети (додаток 3), робиться висновок про рівень мотивації студентів до майбутньої професійної діяльності (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Таблиця відповідей за методикою В. Каташева

Номери запитань											Сума балів	Максимум
1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41		
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42		
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	43		
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44		

Відповіді на запитання оцінюються за 5-бальною шкалою: 1 бал – впевнене «НІ», 2 бали – більше «НІ», ніж «ТАК», 3 бали – не певен, що знаю, 4 бали – більше «ТАК», ніж «НІ», 5 балів – впевнене «ТАК». Потім потрібно підрахувати бали по горизонталі.

Вертикальна нумерація шкал першого стовпця позначає не тільки номери запитань, а й рівень мотивації. Кожна шкала у відповідності до рівня мотивації може набрати від 11 до 55 балів. Кількість балів кожної шкали характеризує ставлення студента до різних видів навчальної діяльності, тому кожен шкалу потрібно аналізувати окремо.

Позиція, яка містить найбільшу кількість балів, буде визначати рівень мотивації. Якщо набрана однакова кількість балів за різними шкалами, то перевага надається більш високому рівню мотивації. При цьому варто пам'ятати, що високим рівням мотивації (3-4 рівні) відповідають 33 бали і більше.

Анкетування дозволяє визначити рівень професійної мотивації організовувати ФОС ЗЗСО і за необхідності скорегувати освітній процес, одним із завдань якого є розвиток вмотивованості організації ФОС у майбутній професійній діяльності. Така корекція сприятиме стійкості і цілеспрямованості мотивів, що є підґрунтям зацікавленості навчанням і майбутньою професією.

Творчий рівень сформованості мотивації майбутнього вчителя фізичної культури організовувати ФОС ЗЗСО відображає сума балів від 45 до 55; усвідомлений рівень – 34-44 балів, репродуктивний рівень – 23-33 бали, інтуїтивний рівень – 11-22 бали (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

Шкала оцінки рівня мотивації студентів організовувати ФОС ЗЗСО

Рівень	Сума балів
Інтуїтивний	11-22
Репродуктивний	23-33
Усвідомлений	34-44
Творчий	45-55

У використаній методиці зазначається, що поряд з моніторингом рівня мотивації особливу увагу слід приділяти тим студентам, у кого вона знаходиться на низькому (інтуїтивному) рівні.

Показники «Спортивні знання», «Психолого-педагогічні знання» та «Валеологічні знання»

Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показниками «Спортивні знання», «Психолого-педагогічні знання» та «Валеологічні знання» полягала в організації тестової перевірки знань на базі платформи MyTest, де передбачено використання різних форматів запитань і варіантів відповідей до них. До кожного показника проводилося окреме тестування (додатки Й1-Й3).

MyTest – система програм для створення і проведення комп'ютерного тестування, збирання та аналізу результатів, виставлення оцінки за вказаною в тесті шкалою. Програма працює з дев'ятьма типами завдань: вибір одного, вибір кількох, вказівка послідовності, співвідношення, вказівка істинності чи хибності тверджень, ручне введення числа (чисел), ручне введення тексту, вибір місця на зображенні, перестановка букв. У тесті можна використовувати необмежену кількість запитань, які можуть містити до 10 варіантів відповідей. Програмою передбачена можливість: виведення запитань та варіантів відповідей на екран методом випадкового вибору; форматування тексту запитань та варіантів відповідей (визначення шрифту, кольору символів та фону, використовувати верхній та нижній індекси, розбивати текст на абзаци та застосовувати до них розширене форматування, використовувати списки, вставляти малюнки та формули).

Респондентам пропонувалося 100 запитань теоретичного характеру, кожне з яких оцінювалося в 1 бал (рис. 5.9). Приклади завдань тестів за кожним показником окремо наведені у додатках Й1-Й3.

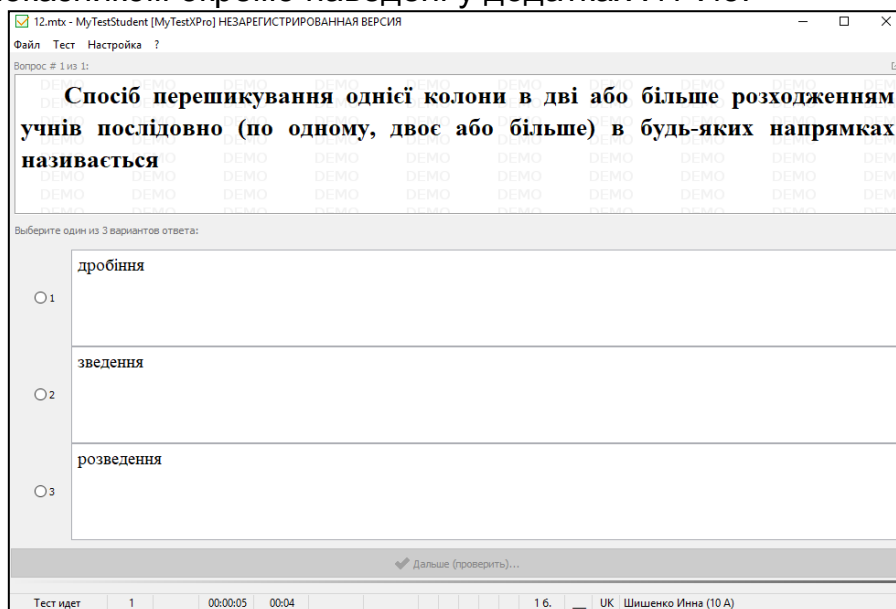


Рис. 5.9. Приклад тестових завдань, розроблених у програмі MyTest

Розподіл результатів тестування за рівнями наведено у таблиці 5.4.

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування когнітивної складової готовності вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Таблиця 5.4

Шкала оцінки рівня готовності за показниками знаннєвого критерію

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Усвідомлений	Творчий
Бали	0–20	21–50	51–80	81–100

Першим показником готовності вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО за праксеологічним критерієм обрано уміння впроваджувати інновації.

Для його визначення були використані практичні вправи з акробатики, опорних стрибків та гімнастичних видів багатоборства (групування, перекати, перекид уперед, перекид назад, довгий перекид уперед, перекид зі стрибка, стійка на голові та руках, стійка на лопатках, стрибок в упор присівши – зіскок прогнувшись; стрибок зігнувши ноги; стрибок ноги нарізно тощо), інноваційних видів рухової активності (паркур).

Система вправ наведена у додатку К.

Показник «Уміння впроваджувати інновації»

Для кількісної характеристики умінь виконувати інноваційні рухи нами було проведено експертне опитування. Виконання окремих вправ оцінювали експерти: студент отримував 1 бал, якщо виконував вправу правильно, 0 балів – якщо вправа була виконана з грубими помилками або не виконана взагалі. Для цього нами було залучено п'ять експертів, які мають достатній досвід тренерсько-викладацької роботи. Експерти оцінювали кожну вправу окремо. У результаті їх роботи студентами були отримані відповідні бали за кожну вправу, які потім переводились у сумарну оцінку гімнастичної підготовленості студента окремим експертом m_i . У підсумку студенти за виконання системи вправ отримували відповідні бали n , які обчислювалися за формулою:

$$n = \frac{\sum_{i=1}^5 m_i}{5}.$$

Максимальна кількість балів за виконання системи вправ складала 40 балів.

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 5.5)

Таблиця 5.5

**Шкала оцінки рівня готовності
за показником «Уміння впроваджувати інновації»**

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Усвідомлений	Творчий
Бали	0–15	16–24	25–35	36–40

Узгодженість думок експертів визначалася статистичними методами: на основі коефіцієнта конкордації Кендалла [395], тому для оцінок експертів був використаний метод ранжування, що полягав у оцінюванні балів за рангами.

У таблиці 5.6 наведено приклад ранжування балів першого експерта.

Таблиця 5.6

Ранжування балів першого експерта

Студенти	1	2	3	4	5	6	7	...
Бали	24	24	25	25	26	26	26	...
Місце	1-2	1-2	3-4	3-4	5-8	5-8	5-8	...
Стандартизований ранг	1,5	1,5	3,5	3,5	6,5	6,5	6,5	...

Потім визначалося відхилення від середньої суми балів, яку отримав кожен фактор, та сума квадратів цих відхилень (табл. 5.7).

За результатами проведеного експертного оцінювання було виявлено однакові стандартизовані ранги, тому коефіцієнт конкордації W обчислювався за формулою

$$W = \frac{12 \sum_{j=1}^n d_j^2}{m^2(n^3 - n) - m \sum_{i=1}^m T_i},$$

$$d_j = S_j - \frac{\sum_{j=1}^n S_j}{n},$$

$$S_j = \sum_{i=1}^m R_{ij},$$

R_{ij} – ранг, призначений i -м експертом j -му студенту; m – кількість експертів, n – кількість студентів.

Таблиця 5.7

Експертна оцінка уміння виконувати інноваційні рухи студентів

Номер експерта/номер студента	1	2	3	4	5	6	7	...
1	5	8	2	2	7	2	4	...
2	4,5	8	2,5	2,5	7	1	4,5	...
3	3	8	3	3	6,5	1	5	...
4	4,5	8	1,5	1,5	6,5	3	4,5	...
5	4,5	8	1,5	1,5	6	3	4,5	...
Сума рангів	26	48	12	12	40	13	27	...
Відхилення від середньої суми рангів	-1,00	21,00	-15,00	-15,00	13,00	-14,00	0,00	...
Квадрат відхилення	1,00	441,00	225,00	225,00	169,00	196,00	0,00	...

$$T_i = \sum_{l=1}^L (t_l^3 - t_l),$$

L – кількість груп однакових (зв'язаних) рангів, t_l – кількість зв'язаних рангів у кожній групі.

Якщо значення коефіцієнтів конкордації близьке до 1, то отримані дані свідчать про високий ступінь узгодженості думок експертів.

Статистична достовірність коефіцієнта конкордації оцінювалася за допомогою критерію Пірсона χ^2 за формулою:

$$\chi_p^2 = \frac{12 \sum_{j=1}^n d^2}{mn(n+1) - \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^m T_i^2},$$

де χ_p^2 – розрахункове значення критерію Пірсона.

Це значення зіставляємо з табличним значенням χ_T^2 для $5 - 1 = 4$ ступенів свободи та довірчої ймовірності $P = 0,99$. χ_T^2 наведено у [56] і становить $\chi_T^2 = 13,3$.

Виконання системи вправ такого типу проводиться двічі: на початку і в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно сформуваності процесуальної складової готовності вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Показник «Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології»

Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології» процесуальної складової полягала в організації перевірки умінь і навичок проводити частини уроку фізичної культури із застосуванням завдань оздоровчої спрямованості. При цьому для експериментальної групи ЕГ-2 використання інформаційних технологій при виконанні цього завдання було обов'язковим.

Студентам пропонувалося індивідуальне завдання, в рамках якого вони мали скласти комплекси оздоровчих вправ та проводити окремі частини уроку фізичної культури із застосуванням різних оздоровчих технологій у галузі ФКіС, враховуючі вік, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів. За кожне завдання студенти могли отримати від експертів максимум 10 балів, а разом – 20 балів.

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 5.8).

Таблиця 5.8

**Шкала оцінки рівня готовності за показником
«Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології»**

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Усвідомлений	Творчий
Бали	0–5	6–10	11–15	16–20

Таке інтегральне завдання перший раз пропонувалося нами на II курсі бакалаврату під час проходження студентами першої педагогічної практики (пасивної педагогічної практики), а потім на IV курсі бакалаврату студенти виконували подібний набір завдань в рамках виробничої практики.

Показник «Уміння популяризувати ЗСЖ»

Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Уміння популяризувати ЗСЖ» процесуальної складової полягала в організації перевірки умінь і навичок поширювати уявлення про здоровий спосіб життя серед учнівської молоді.

Студентам пропонувалося індивідуальне завдання, в рамках якого вони мали скласти різні шляхи популяризації здорового способу життя (підготовка бесіди з учнями, проєктна діяльність, розробка дидактичної

гри для учнів, доповідь на конференцію, пости для сторінок у соціальних мережах тощо) та реалізувати їх. При цьому для експериментальної групи ЕГ-2 використання інформаційних технологій при виконанні цього завдання було обов'язковим (додаток Л).

За кожне завдання студенти могли отримати від експертів максимум 10 балів, всього 20 балів.

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

**Шкала оцінки рівня готовності
за показником «Уміння популяризувати ЗСЖ»**

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Усвідомлений	Творчий
Бали	0–5	6–10	11–15	16–20

Таке завдання студенти виконували двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно формування процесуальної складової готовності вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Показник «Здатність до рефлексії»

Визначення рівня готовності вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО за показником «Здатність до рефлексії» проводилося за методикою визначення рівня рефлексивності (А. Карпов, В. Пономарьова) [415] (додаток М).

Рефлексія найчастіше розглядається як один з найбільш важливих психологічних механізмів, що забезпечують адаптивність людини до нових умов діяльності, крім того, рефлексивність є обов'язковою професійною якістю фахівця. Рефлексивність майбутніх фахівців є підґрунтям формування їх професійно важливих якостей, оскільки відносно них рефлексивність є координуючим, інтегруючим й організуючим початком. Рефлексивність дозволяє психіці усвідомити проблеми майбутньої професійної діяльності, модифікувати її за рахунок власних внутрішніх ресурсів, створити умови набуття професійних рефлексивних знань, що стимулюють рефлексивну поведінку та діяльність особистості професіонала [173].

Студентам пропонували дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера запитання слід проставити цифру, відповідну варіанту відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно.

Методика включає 27 тверджень. З цих 27-ми тверджень 15 є прямими (номери запитань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Інші 12 – зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для одержання підсумкового балу підсумовуються у прямих запитаннях числа, відповідні відповідям респондентів, а у зворотних – значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

Для оцінювання результатів тесту користуються шкалою (табл. 5.10).

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робилися висновки про динаміку рівнів

сформованості рефлексивної складової готовності вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Таблиця 5.10

**Шкала оцінки за показниками «Здатність до рефлексії»
поведінкового критерію**

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Усвідомлений	Творчий
Бали	менше 2	3-4	5-6	більше 7

Показник «Здатність до комунікації»

Методика визначення показника «Здатність до комунікації» полягала в організації опитування за методикою оцінювання комунікативних та організаторських здібностей Б. Федоришина (додаток Н).

Якщо студенти отримали оцінку “1”, то їм властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності. У тих, хто отримав оцінку “2”, розвиток комунікативних та організаторських схильностей на рівні нижче середнього. Такі студенти не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, у вільний час полюбляють бути на самоті, обмежують свої знайомства, переживають труднощі у встановленні контактів з людьми, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Вони не проявляють ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникають прийняття самостійних рішень.

Якщо отримали оцінку “3”, то таким студентам характерний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контакту з людьми, не обмежуючи коло своїх знайомств, відстоюють думку, планують роботу. Однак потенціал цих схильностей не характеризується високою стійкістю.

Якщо отримали “4”, то таких студентів можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Вони не розгублюються в новій ситуації, швидко знаходять друзів, постійно розширюють коло знайомств, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні приймати рішення в екстремальній ситуації.

Якщо отримали оцінку “5”, то таких студентів можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Для них характерні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі, вони ініціативні, приймають самостійні рішення, відстоюють свою думку, легко почувають себе в незнайомій компанії, люблять й уміють організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам’ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей у даний період розвитку особистості (табл. 5.11).

Таблиця 5.11

**Шкала оцінки за показниками «Здатність до комунікації»
поведінкового критерію**

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Усвідомлений	Творчий
Бали	1-2	3	4	5

Порівняння рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО на початку експерименту в студентських групах проводилось з використанням *t*-критерію Стьюдента. При цьому висувалася основна гіпотеза, що на початку було взято однакові вибірки, та альтернативна гіпотеза про суттєву розбіжність між результатами вибірок. На підставі відомих формул із теорії імовірності були вибрані число ступенів вільності $\nu = 2n - 2$, де n – кількість студентів у групі, та оцінка *t* критерію

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}}$$

Перевірка на основі критерія Стьюдента для оцінки середніх відбувалася з використанням статистичних функцій MS Excel.

Розглянемо надалі особливості реалізації формувального етапу експерименту.

5.2. Особливості впровадження педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти

На початку формувального етапу в експериментальних групах було реалізовано розроблену педагогічну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

До форм навчання віднесено: лекції, практичні заняття, самостійна та індивідуальна робота, практика, проведення науково-дослідної роботи, студентських конференцій та олімпіад.

До методів віднесено: методи фізичного виховання (специфічні методи фізичного виховання: метод строго регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод, за допомогою яких вирішувалися конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніці виконання фізичних вправ і вихованням фізичних якостей; загальнопедагогічні методи: словесні методи і методи наочної дії) та ділові ігри, конкурси на кращу студентську роботу на тематику, пов'язану зі здоров'язбереженням учнів школи, заняття школи молодого учителя фізичної культури, організація творчих колективів студентів, їх волонтерська діяльність і участь у громадських заходах, які сприяли розвитку молодіжного руху за здоровий стиль життя та руху «Спорт для усіх».

До засобів віднесено: фізичні вправи, навчальні книги (навчальні посібники, довідники, спеціальна література), дидактичний матеріал (тестові завдання, картки для аналізу педагогічних ситуацій у процесі

впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі, сценарії ділових ігор), інформаційні матеріали до аудіовізуальних засобів навчання (демонстрація слайдів, відеофільмів, мультимедійна презентація, відкриті електронні ресурси).

На першому етапі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС у ЗЗСО (співпадає з першим роком навчання у ЗВО) роль викладача була спрямована на створення алгоритму здоров'язбережувальної діяльності студентів. Це, у свою чергу, означає використання традиційних технологій навчання, у процесі яких викладач виступає суб'єктом освітнього процесу, а студент – об'єктом, на який спрямована дія з боку викладача з метою формування необхідних умінь (планувати свою діяльність, організовувати її, контролювати та ін.) і особистісних якостей (самоосвіта, самоорганізація, саморозвиток, самоконтроль, самооцінка), без яких процес подальшої організації освітньої діяльності у вищій школі є неможливим. На цьому етапі діяльність викладача полягала у розробці і повідомленні зразка, а діяльність студента – у виконанні дій за зразком. Особлива увага на цьому етапі приділялася дисциплінам психолого-педагогічного циклу, відбувалося становлення мотиваційної сфери майбутніх вчителів фізичної культури.

Окрема увага приділялася методиці здоров'язбережувальної активності через заповнення карт «Здоров'я» (додаток П): змін у ставленні до свого фізичного та психічного здоров'я, до фізичного розвитку, до правил раціонального харчування, до негативних звичок і явищ. У карті занотовано основні показники фізичного розвитку (записується викладачем фізичної культури для порівняння результатів розвитку рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості); перелік харчових продуктів, які входять до щоденного меню (фіксується особистістю майбутнього вчителя з метою корегування звичок харчування); відношення до шкідливих звичок (записується особистістю майбутнього вчителя з метою аутотренінгу) тощо. Важливий одночасний розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості й гнучкості.

У ході вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» було встановлено, що чинна структура занять відповідає нормам та вимогам запропонованої програми, враховує анатомо-фізіологічні особливості майбутніх фахівців. Студенти засвоїли, що ефект фізичних вправ досягається лише під час систематичного й багаторазового їхнього виконання. Якщо на початку експерименту майбутні вчителі в переважній більшості мали нижчий за середній рівень фізичного розвитку, самооцінки та корекції власної поведінки, то на кінець дослідження рівень розвитку рухових якостей підвищився у більшості досліджених, у студентів з'явилося бажання попрацювати над собою.

Другий етап підготовки співпадав з другим і третім роками навчання у ЗВО та пов'язаний з необхідністю перевodu студентів на вищий рівень самостійності порівняно з попереднім етапом. Роль викладача у процесі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури стає такою, що супроводжує та відстежує весь процес. Це, у свою чергу, визначає використання не тільки традиційних форм і методів навчання (суб'єкт-об'єктні стосунки між викладачем і студентом), але і поступовий перехід

до інноваційних технологій, для яких властиві суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачем і студентом.

На цьому етапі ми спрямовували свої зусилля на використання інтерактивних методів навчання. На нашу думку, реалізація завдань, що стоять перед викладачем на другому етапі, супроводжувалося формуванням у студентів умінь і навичок планування і організації навчально-виховної діяльності.

Окрім іншого, майбутніми вчителями фізичної культури були проведені волонтерські акції: залучення молоді до оздоровлення довкілля, збереження чинних зелених насаджень, благоустрою скверів, оздоровлення у позанавчальний час.

Третій етап підготовки співпадає з четвертим роком навчання. У зв'язку з цим роль викладача у процесі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури стає координуючою. Це, у свою чергу, визначає використання інноваційних технологій навчання, які ґрунтуються виключно на суб'єкт-суб'єктних стосунках між викладачем і студентами.

На цьому етапі діяльність викладача спрямована на забезпечення творчого застосування студентом своїх знань, оволодіння професійно орієнтованими вміннями та навичками, формування досвіду впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі практичної діяльності. У цілому для забезпечення формування готовності майбутніх учителів фізичної культури у рамках реалізації моделі нами використовувалися наступні позиції: спрямованість професійно орієнтованих дисциплін на вивчення проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховну роботу загальноосвітніх навчальних закладів; введення дисципліни за вибором «Здоров'язбережувальні технології»; активізація науково-дослідної роботи студентів у цьому напрямку; включення студентів в активну науково-практичну діяльність.

Процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає використання певних форм, методів і засобів, які не лише сприятимуть досягненню результатів під час навчання, а й потім будуть ними використані у майбутній професійній діяльності. Зупинимось на них детально.

Серед організаційних форм навчання, які сприяють формуванню готовності майбутнього вчителя фізичної культури до інноваційної професійної діяльності, нами поряд з традиційними формами організації навчальної діяльності студентів виокремлені такі форми: деякі види лекцій (лекція удвох, лекція-візуалізація, лекційно-практичні заняття), навчально-тренувальні заняття, індивідуальна робота.

Особливістю лекції удвох, або бінарної лекції, є подання навчального матеріалу проблемного змісту про інноваційні технології у галузі ФКіС в діалогічному спілкуванні двох викладачів між собою (теоретиком і практиком). Тут моделюються реальні професійні ситуації, питання обговорюються з різних позицій двома фахівцями: теоретичної та практичної.

При цьому потрібно прагнути до того, щоб діалог викладачів між собою демонстрував культуру впровадження інноваційних видів спорту, із залученням у спілкування студентів, які задають питання, висловлюють

свою позицію, формують своє ставлення до обговорюваного матеріалу лекції, показують свій емоційний відгук на те, що відбувається. У процесі лекції вдвох відбувається використання наявних у студентів знань, необхідних для розуміння навчальної проблеми та участі у спільній роботі.

Лекція удвох змушує студентів активно включатися в пізнавальний процес. Висока активність викладачів на лекції вдвох викликає розумовий і поведінковий відгук студентів, що є одним їх характерних ознак активного навчання. Крім того, студенти отримують наочне уявлення про культуру виконання інноваційних рухових дій.

Нами була підготовлена низка лекцій-бінарів. Наприклад, лекція-бінар на тему «Вплив фізичного виховання на здоровий спосіб життя». Заняття проводили викладач і студент старшого курсу. Сутність лекції полягала у тому, що викладач висвітлював питання фізичного виховання, а студент – здорового способу життя. Такі лекції формували у молоді здатність співпрацювати у процесі вирішення навчальних завдань. На лекції було зроблено акцент на тому, що алкоголь, сигарети і наркотики, які молодь найчастіше використовує для зняття стресу, не вирішують проблеми у випадку виникнення стресу. Студентам були запропоновані реальні засоби допомоги під час стресу. На цьому етапі заняття застосовувався елемент рольової гри в парах. Один студент пропонував проблемну ситуацію, інший – спосіб виходу з неї. Такі методичні прийоми дозволили студентам не тільки сприйняти і зрозуміти інформацію, але й оволодіти способами пошуку нових знань, самостійного засвоєння теоретичного матеріалу, що підвищило рівень сформованості здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок.

Лекція-візуалізація забезпечує перетворення усної інформації у візуальну форму технічними засобами навчання. Лектор широко використовує такі форми наочності, які є носіями змістовної інформації. Ця форма лекції передбачає перекодування текстової інформації в графічну. Викладач у даному випадку виступає в ролі коментатора.

Даний вид лекції є результатом нового використання принципу наочності, зміст даного принципу змінюється під впливом даних психолого-педагогічної науки, форм і методів активного навчання. Психологічні та педагогічні дослідження показують, що наочність не тільки сприяє більш успішному сприйняттю й запам'ятовуванню навчального матеріалу, але і дозволяє активізувати розумову діяльність, глибше проникати в сутність явищ, показує їх зв'язок з творчими інноваційними процесами в діяльності людини.

Лекція-візуалізація вчить студентів перетворювати усну та письмову інформацію у візуальну форму, що спонукає до інноваційного професійного мислення за рахунок систематизації і виділення найбільш значущих, істотних елементів змісту навчання.

Основні труднощі лекції-візуалізації полягають у виборі і підготовці системи засобів наочності, дидактично обґрунтованої підготовки процесу її читання з урахуванням психофізіологічних особливостей студентів та рівня їх знань. Наприклад, розглядаючи тему «Терміни та методика навчання вправам на перекладині», викладач демонструє систему

рисунків та коментує їх. Наочне подання сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій.

Уміння організації інноваційної професійної діяльності вчителя спільно з учнями на всіх етапах освітнього процесу формується під час проведення лекційно-практичних занять з методики вивчення окремих видів спорту. На відміну від практичних занять, на яких більше уваги приділяється методиці і техніці виконання тієї чи іншої вправи, на цих лекційно-практичних заняттях, поряд з накопиченням у студентів досвіду в організації освітнього процесу, необхідно підготувати майбутніх учителів фізичної культури до організації навчальної діяльності учнів.

Одночасно з вивченням нового матеріалу на лекційно-практичних заняттях відбувається формування умінь та навичок виконувати інноваційні види рухової активності з наступною їх демонстрацією і застосуванням у різних практичних ситуаціях.

Такі лекційно-практичні заняття поділяються на три групи:

1) заняття, головна мета яких – вивчення теоретичних питань впровадження інноваційних видів спорту у професійну діяльність майбутніх вчителів фізичної культури;

2) заняття, головна мета яких – формування практичних навичок виконання інноваційних спортивних дій;

3) заняття, головна мета яких – формування теоретичних знань у галузі здоров'язбереження та навичок критичного інформації.

На заняттях першого типу переважає лекційна частина, під час проведення занять другого типу – практична частина. Заняття третього типу поєднують виступи як викладача, так і студентів.

Головною особливістю організації цих занять є приділення великої уваги самостійній роботі студентів, вважаючи, що вони мають певні знання з організації освітнього процесу і розв'язування практичних задач, отримавши їх на попередніх заняттях з методики конкретних видів спорту та під час самостійного вивчення інноваційних видів спорту.

Наприклад, у під час лекційно-практичного заняття з теми «Вправи на різновисоких брусах (жінки)» спочатку розглядається блок теоретичних питань:

1) загальна характеристика вправ на різновисоких брусах;

2) терміни та методика навчання вправам на різновисоких брусах.

Після цього викладач переходить до практичної частини, де розглядається загальна характеристика вправ на різновисоких брусах, а студенти отримують відповідні навчальні завдання: з вису на верхній жердині прогнутись і вернутись у вихідне положення; відведення прямих ніг вперед та назад подаючи плечі вперед; відведення прямих ніг вперед та назад з поступовим збільшенням амплітуди; розмахування згинаннями з допомогою; розмахування згинаннями без допомоги.

Виконуючи ці навчальні завдання, студенти розуміють, що розмахування згинанням у висі на верхній жердині виконується за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування треба стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад: голову тримати прямо, рухи повинні бути хльостоподібні.

Пропонуємо також розробку лекційно-практичного заняття третього типу «Здорові громадяни – багатство й окраса країни» (додаток Р).

Вступне слово викладача. Здоров'я – не лише відсутність хвороби. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Виростити молоде покоління витривалим – справа великої державної ваги. Як відомо, здоров'я людини закладається в дитячому віці і обумовлене способом життя та економічними умовами. Сьогодні з вами будемо говорити про відповідальність освітнього закладу та сім'ї за здоровий спосіб життя кожного, оскільки майже весь час підростаюче покоління перебуває під безпосереднім впливом батьків та вчителів, які повинні не тільки виховувати і навчати, а й дбати про здоров'я.

Отже, здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка включає в себе:

- раціональне харчування;*
- дотримання режиму;*
- фізичну активність;*
- використання спеціальних методів загартування.*

Почнемо із раціонального харчування. Воно є одним із важливих факторів, що забезпечує життя, здоров'я та розвиток, інтенсивний перебіг процесів, характерних для організму, і може бути забезпеченим тільки при отриманні їжі відповідно віковим потребам. Раціональне харчування має сприятливий вплив на фізичний та нервово-психічний розвиток, підвищує опірність організму до захворювання. Проблема раціонального харчування завжди була предметом неухильної уваги і турботи.

Отже, до вас запитання: скажіть, будь ласка, якими принципами потрібно керуватись, складаючи харчовий раціон?

Відповіді студентів. Для нормальної життєдіяльності організм повинен отримувати достатню кількість поживних речовин, якісно відповідних адаптаційним можливостям шлунково-кишкового тракту та рівню обмінних процесів. До найважливіших компонентів харчування входять: жири, білки, вуглеводи, мінеральні речовини. Гранична доза нітратів для дитини у 60 разів нижча, ніж для дорослих. Небажаним перетворенням нітратів перешкоджають:

- аскорбінова кислота (вітамін С);*
- молочнокислі продукти;*
- зелений чай.*

Практикум. Ситуація 1: У родині росте квола, бліда дитина, яка часто застуджується. Батько намагається заохотити її до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартування. Мама виступає категорично проти. – Не чіпай дитини, – каже мати. – Бачиш яка вона слабенька? Питання: Дайте оцінку позиціям батька і матері. Як би ви діяли в подібній ситуації?

Відповідь студентів. У процесі загартування покращується здатність до регуляції тепла. Систематичне загартування допомагає організму боротися із захворюваннями, особливо із застудними. Загартування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку.

Навчально-тренувальні заняття базуються на широкому використанні теоретичних знань і методичних умінь, застосування різноманітних інноваційних засобів фізичної культури, спортивної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Вони мають бути спрямовані на формування когнітивної і процесуальної складової готовності до організації ФОС та пов'язані із забезпеченням необхідної рухової активності, досягненням і підтриманням оптимального рівня фізичної та функціональної підготовленості в період навчання; придбанням особистого досвіду вдосконалення та корекції індивідуального фізичного розвитку, функціональних і рухових можливостей; освоєнням життєво і професійно необхідних навичок, психофізичних якостей.

Навчально-тренувальні заняття часто є індивідуалізованими (додаток С). Зауважимо, що для галузі ФКіС технологія повного засвоєння знань відображається в індивідуалізації освітнього процесу. Індивідуалізоване навчання – це організація засвоєння знань, умінь, навичок, що дозволяє кожному студенту навчатися за індивідуальним графіком (планом і програмами, адаптованими до нього), в індивідуальному темпі. Це дозволяє обирати оптимальну трудність і складність навчального матеріалу, організовувати засвоєння визначених знань за значно коротший термін від запланованого або навпаки продовжити його, тобто створити оптимальні умови для навчання в зоні найближчого розвитку (Л. Виготський [114]).

Тут варто розрізнити різні види індивідуалізації в навчанні: індивідуально-групове навчання (засвоєння однакової програми кожним студентом індивідуально, але в складі групи) та індивідуалізоване (опанування кожним студентом власної програми, адаптованої до його потреб і можливостей), що поділяється ще на два підвиди: індивідуалізовано-відокремлене (засвоєння адаптованих програм наодинці) та індивідуалізоване групове (освоєння адаптованих програм індивідуально, але в складі групи).

Погоджуємось з думкою Н. Степанченко [567], що для модернізації педагогічної освіти на кожному етапі навчання у ЗВО галузі ФКіС має проектуватися індивідуальна освітня траєкторія для кожного студента, що має гнучкий характер і дозволяє враховувати динаміку особистісного та професійного становлення та розвитку у майбутніх учителів фізичної культури готовності до інноваційної професійної діяльності. З огляду на викладене, актуальною в підготовці вчителів є самоосвіта (самонавчання та самовиховання). Це процес безперервної свідомої й планомірної роботи над собою, що полягає в індивідуально-особистісній навчально-пізнавальній та тренувальній діяльності майбутніх учителів фізичної культури, спрямованій на формування, ідентифікацію, соціалізацію, самореалізацію, самовдосконалення та саморозвиток особистості та індивідуальних фізичних якостей, необхідних для здійснення інноваційної професійної діяльності.

Вважаємо доцільним включати у зміст навчально-тренувальних занять виконання вправ з інноваційних видів рухової активності.

Також бачимо ефективною таку форму організації навчання як конференцію, підготовка до якої передбачає вивчення наукової і

популярної літератури, аналіз, систематизацію і узагальнення матеріалу, а також його подання у вигляді короткого виступу перед аудиторією.

Нами проводилися наукові заходи різних рівнів. Нижче наведемо частину виступу одного із студентів на тему «Оздоровчий ефект від фізичної культури» (додаток Т).

«Численні дослідження показали існування тісного взаємозв'язку між показниками здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей і рухової підготовленості людини, які можуть бути оцінені на основі даних показників.

Було встановлено, що оздоровчий ефект занять фізичними вправами досягається при дотриманні наступних умов:

- регулярності занять фізичними вправами;*
- поступовості нарощування інтенсивності і тривалості навантажень, їх розумного дозування з урахуванням індивідуальної чутливості організму до добової і сезонної ритміки, соціальних чинників, вікових особливостей, статі, варіантів біологічного розвитку, стану здоров'я і фізичної підготовленості людини;*
- чіткого взаємозв'язку занять фізичними вправами із загальним режимом дня;*
- виконання фізичних вправ у поєднанні з іншими оздоровчими діями;*
- підбору різноманітних засобів, що дають комплексний результат дії на організм.*

Сучасне фізичне виховання дітей повинно бути направлене на розширення у них функціональних резервів і зміцнення органів і систем, які найінтенсивніше розвиваються в періоді зростання і розвитку. Зокрема, опорно-руховий апарат, нервово-м'язова система, ССС, дихальна система, системи обміну речовин. Спеціально організована рухова активність у поєднанні з раціональним харчуванням, загартуванням є ефективним засобом профілактики і лікування ряду захворювань.

Для дітей шкільного віку доцільно проводити від 6 до 10 годин на тиждень організованих занять фізичним вихованням і стільки ж часу бажано займатися фізичними вправами самостійно. Для дівчаток оптимальна рухова активність повинна бути від 4 до 9 годин, для хлопчиків – від 7 до 12 годин. При такій кількості занять відбувається позитивний вплив на основні функції і системи організму і зміцнення здоров'я. При цьому ряд авторів звертають увагу на вибір того чи іншого рухового навантаження, в залежності від віку дітей, фізичного розвитку і їх підготовленості. Недолік або надлишок рухового навантаження може негативно впливати на серцево-судинну і дихальну системи школярів.

Заняття фізичним вихованням оздоровчої спрямованості з дітьми шкільного віку вимагають дотримання ряду важливих вимог. Зокрема: забезпечення систематичного лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я, динамікою показників фізичного розвитку і ступенем фізичної підготовленості дітей; відповідність змісту, обсягу, інтенсивності рухової діяльності школярів їх віковим і статевим особливостям на різних етапах розвитку; поєднання занять руховою активністю з раціональним режимом занять і відпочинку, використанням гігієнічних умов і природних чинників загартування».

У процесі фізичної підготовки застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні. Наявність трьох груп методів забезпечує повне ознайомлення з рухом, що вивчається. Перші групи методів створюють передумови для правильного сприйняття рухової дії, розуміння, як вона виконується, а третя – для безпосереднього її виконання певним способом.

Наочні методи переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через орган чуття (зір та слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Наочне сприйняття забезпечує більш швидке та міцне засвоєння, підвищує інтерес до інноваційних рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла і спонукає їх до активних дій.

Показ інноваційних рухових дій викладачем або за його завданням ким-небудь зі студентів є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху.

Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний тощо. Під час вивчення інноваційних спортивних рухів та формування вмінь їх застосовувати доцільно спочатку використати злитий спосіб показу, щоб дати студентам загальне уявлення про техніку рухової дії і її бездоганне виконання. Це слід поєднувати з розповіддю викладача про вивчення рухової дії у цілому. Після цього слід використати розчленований показ: викладач, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи елемент руху, щоб зосередити на них увагу студентів. Наприклад, демонструючи довгий перекид викладач пропонує уважно подивитися, як поштовхом ніг та махом рук вперед перейти в упор стоячи з максимальною відстанню рук під час постановки на опору, а потім зігнувши руки та нахилиючи голову на груди, перейти в упор на лопатках, виконати групування і закінчити перекид перекатом в упор присівши.

Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає не лише вивчення спортивних рухів через показ, але й формування вмінь у майбутніх учителів демонструвати ці рухи учням. Особливо активно цей метод використовується у процесі колекційної роботи та фізичного виховання дітей з вадами психофізичного розвитку, зокрема слабочуючих. Майбутній учитель фізичної культури має знати, що учням цікаві вправи з предметами: ходьба гімнастичною лавою з предметом на голові (мішечок з піском, книга тощо), ігри «Стійкий олов'яний солдатик», «Ластівка», «Маленький гімнаст» тощо. Дитині необхідно багаторазово показувати, що таке правильна постава безпосередньо на її тілі. Учитель фізичної культури повинен давати позитивні формулювання («Іди прямо», «Вище підборіддя» тощо).

Практичні виконання фізичних вправ (вправлення) – це основний метод навчання, який базується на активній руховій діяльності. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом

багаторазового повторення рухової дії. Застосування його відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання.

Найбільш розповсюдженими у ЗВО є інтерактивні методи, що передбачають навчання, засноване на психології людських взаємин і взаємодій, діалоговій взаємодії викладачів і студентів. Цей діалог утворює і підтримує спільну освітню активність, в якій і відбувається розвиток суб'єктів, що беруть у ній участь. Мета полягає у створенні комфортних умов навчання, за яких студент відчуває свою успішність, власну інтелектуальну та фізичну спроможність, що робить процес навчання продуктивним.

Одна з найбільш ефективних і поширених технологій організації активної пізнавальної діяльності студентів – аналіз конкретних ситуацій (case-study). Ця технологія вчить студентів ставити запитання, відрізняти факти від здогадок, виявляти важливі та другорядні обставини, аналізувати й обґрунтовувати власні дії та рішення.

Нами використано кейси: імітаційні (імітується діяльність організації, школи, підрозділу), операційні (відпрацьовується виконання конкретної діяльності вчителя фізкультури), рольові (тактика поведінки, дій, виконання функцій та обов'язків вчителя, судді змагань тощо), «діловий театр» (розігруються ситуації, поведінка людини у певних обставинах), психодрама і соціодрама (відпрацьовання вміння відчувати ситуацію в колективі, оцінювати і змінювати стан іншої людини, вміння увійти з нею в продуктивний контакт).

Суть проєктного методу навчання вбачаємо у функціонуванні цілісної системи супроводу самостійної діяльності студентів і організації освітніх ситуацій, в яких вони ставлять і вирішують певні проблеми. Це передбачає системне та послідовне моделювання тренувального розв'язування проблемних ситуацій, що вимагають від майбутніх учителів пошукових зусиль, спрямованих на дослідження та розроблення оптимальних шляхів їх розв'язання (створення проєктів), їх публічний захист та аналіз підсумків упровадження.

Вважається, що розробка проєкту за своїм змістом – процес творчий, але при цьому його можна виконати, користуючись готовими алгоритмами і схемами дій, тобто виключно на репродуктивному рівні. Проте для освіти важливо, що проєкт і проєктування завжди орієнтуються на практику. У процесі конструювання проєкту та його реалізації людина не просто шукає щось нове, а вирішує реальну, актуальну для суспільства проблему.

Нами протягом 2015-2019 рр. пропонувалися проєкти з тем: «Хто за здоровий спосіб життя?», «Що важливіше: фізичне виховання чи фізична культура?», «Як пов'язані фізична культура і фізкультурно-оздоровче середовище закладу освіти?» та інші. Головне їх завдання – забезпечити практичну спрямованість професійної підготовки, оскільки вони реалізуються переважно під час позааудиторної діяльності. Зазначені проєкти сприяли формуванню у студентів бачення майбутньої професійної діяльності, пов'язаної з популяризацією ЗСЖ, формуванням в учнів фізичного, психічного і соціального здоров'я, готовності до організації ФОС ЗЗСО. У процесі підготовки та здійснення проєктної діяльності викладачі допомагали студентам з пошуком інформаційних

джерел, координували роботу над проєктом, підтримували та заохочували студентів до творчої діяльності.

Результати проєктної діяльності представлялися під час проведення круглих столів, на які запрошувалися медичні працівники, адміністрації ЗЗСО, провідні методисти з фізичної культури, волонтери і студенти різних років навчання. На круглому столі обговорювалися різні проблемні питання. Студенти мали можливість вести діалоги, ставити запитання, вступати в дискусію з фахівцями та однокурсниками. Під час роботи круглого столу було використано такі методи як бесіда, візуалізація (перегляд фільмів і презентацій), ознайомлення з буклетами. Прикінцеве опитування підтвердило доцільність використання проєктних методів навчання.

Серед основних засобів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО відзначимо комплекси інноваційних вправ, оздоровчих вправ, електронні освітні ресурси.

Отже, у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО серед провідних відзначені:

- 1) форми – лекції-візуалізації, тренінги, майстер-класи, конференції, навчально-тренувальні заняття;
- 2) методи – наочні, словесні, практичні, інтерактивні (зокрема, ігрові), проєктні;
- 3) засоби – комплекс інноваційних вправ, комплекс оздоровчих вправ, електронні освітні ресурси.

5.3. Якісний аналіз результатів

Кількісний і якісний аналіз результатів педагогічного експерименту на рівні значущості 0,05 за кожним із показників дозволив виявити такі факти. У групі ЕГ-1 щодо КГ статистично збільшилися показник «Мотивація організовувати ФОС» за мотиваційним критерієм – на 6,52 для ЕГ-1, на 1,77 для КГ. Показники середніх для груп ЕГ-2 і КГ були теж статистично різними (показник збільшився на 3,16 для ЕГ-2 проти 1,77 для КГ). Оскільки в групі ЕГ-1 пропонувалися електронні освітні матеріали для якісної візуальної підтримки, і при цьому вони не пропонувалися в групі ЕГ-2, вважаємо їх тим підґрунтям, яке забезпечує підвищення мотивації до організації ФОС через використання ІТ майбутніми вчителями фізичної культури.

У групах ЕГ-1 і ЕГ-2 щодо КГ статистично збільшилися всі показники середніх за знанням критерієм, а саме показник «Спортивні знання» – на 0,49 для ЕГ-1, на 0,28 для ЕГ-2, на 0,13 для КГ; показник «Психолого-педагогічні знання» для групи ЕГ-1 збільшився з 56,09 до 66,56; для групи ЕГ-2 – з 58,19 до 68,30; для групи КГ – з 55,10 до 60,96; показник «Валеологічні знання» для групи ЕГ-1 збільшився з 1,62 до 2,35; для групи ЕГ-2 – з 1,72 до 1,94; для групи КГ – з 1,59 до 1,79. З огляду на запропоновані в цих групах одночасно новації, вважаємо, що саме збільшення проєктних та індивідуальних робіт, пов'язаних із залученням здоров'язбережувальних технологій у освітній процес, запропоновані нами навчально-методичні матеріали для підтримки окремих тем як фахових, так і психолого-педагогічних курсів й спецкурсів, пов'язаних з вивченням

особливостей організації ФОС у ЗЗСО, стали тією базою, завдяки якій показники знаннєвого критерію у ЕГ-1 і ЕГ-2 виявилися кращими.

Порівняння показників праксеологічного критерію в групах ЕГ-1 і ЕГ-2 виявило, що вони статистично однакові для показників «Уміння впроваджувати інновації» та «Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології» та суттєво різняться для показника «Уміння популяризувати ЗСЖ», причому в групі ЕГ-1 він вищий. Серед чинників, які сприяли цьому, зафіксовано навчання за розробленою моделлю підготовки з активним залученням ІОС ЗВО.

У групах ЕГ-1 і ЕГ-2 щодо КГ статистично збільшилися показники середніх за праксеологічним критерієм: показник «Уміння впроваджувати інновації» для групи ЕГ-1 збільшився з 1,06 до 1,22; для групи ЕГ-2 – з 0,96 до 1,18; для групи КГ – з 0,90 до 0,96; показник «Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології» для групи ЕГ-1 збільшився з 58,61 до 72,61; для групи ЕГ-2 – з 56,28 до 67,14; для групи КГ – з 56,66 до 61,63; показник «Уміння популяризувати ЗСЖ» для групи ЕГ-1 збільшився з 57,05 до 68,08; для групи ЕГ-2 – з 57,50 до 62,78; для групи КГ – з 56,56 до 60,90. Установлено, що цьому сприяли впровадження моделі, авторський спецкурс, навчально-методичні матеріали до нього та орієнтація на практично зорієнтовані проекти, пов'язані з організацією ФОС ЗЗСО.

У групах ЕГ-1 і ЕГ-2 середні за показниками поведінкового критерію середніх виявилися статистично однаковими, але від середніх у КГ статистично відрізнялися, а саме: показник «Здатність до рефлексії» для групи ЕГ-1 збільшився з 31,74 до 37,15; для групи ЕГ-2 – з 31,60 до 35,82; для групи КГ – з 31,67 до 34,60; показник «Здатність до комунікації» для групи ЕГ-1 збільшився з 1,05 до 1,55; для групи ЕГ-2 – з 0,97 до 1,37; для групи КГ – з 1,04 до 1,27. Пояснюємо це впровадженням моделі педагогічної системи і є підстави говорити, що на уміння рефлексувати і комунікувати використання ІОС ЗВО та інформаційних технологій суттєво не впливало.

Узагальнені результати для середніх у контрольній та експериментальних групах зібрані у таблиці 5.12. Аналіз цих даних свідчить про позитивні статистично значущі зрушення у рівнях навчальних досягнень студентів експериментальних груп щодо кожного з показників.

Таблиця 5.12

Узагальнені дані динаміки середніх за кожним з показників

Показник	Динаміка		
	ЕГ-1	ЕГ-2	КГ
Мотивація організовувати ФОС ЗЗСО	6,52	3,16	1,77
Спортивні знання	0,49	0,28	0,13
Психолого-педагогічні знання	7,50	10,11	5,86
Валеологічні знання	0,73	0,18	0,2
Уміння впроваджувати інновації	0,16	0,22	0,06
Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології	14,0	10,86	4,97
Уміння популяризувати ЗСЖ	11,03	5,28	4,34
Здатність до рефлексії	5,41	4,22	2,93
Здатність до комунікації	0,5	0,4	0,23

Для обґрунтування висновків зазначимо, що експериментальні групи були поділені у такий спосіб, що:

- студенти контрольної групи навчалися за традиційними навчальними планами і програмами дисциплін без змін методів і засобів навчання;

- студентам групи ЕГ-1, крім традиційних форм, методів і засобів навчання пропонувалася участь у тренінгах, майстер-класах, конференціях, навчально-тренувальних заняттях здоров'язбережувальної тематики, а викладачам фахових дисциплін та дисциплін психолого-педагогічного спрямування були запропоновані для використання на лекціях і практичних та семінарських заняттях навчальні посібники та методичні рекомендації, які були розроблені з орієнтацією на формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО (зокрема, лекції, навчально-тренувальні заняття, тренінги, майстер-класи, волонтерські акції; комплекси інноваційних і оздоровчих вправ, наочні, словесні, практичні, інтерактивні, ігрові методи), у процесі професійної підготовки були посилені акценти на використання ІОС як засобу освітньої діяльності і основи для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, а також на проєктні методи навчання, зокрема, вже на перших курсах активно використовувалися електронні навчальні матеріали, студенти залучалися до роботи науково-методичних семінарів, тематика яких була пов'язана з використанням інформаційних технологій у професійній діяльності та урахуванні впливу ІКТ на здоров'я молоді, а на третьому-четвертому курсах підготовки студенти активно вели наукові пошуки у проблемних групах, результати цієї роботи представляли на науково-методичних конференціях як результати виконаних проєктів.;

- студенти групи ЕГ-2 навчалися за моделлю педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, але без розробленого електронного навчально-методичного супроводу, також не пропонувалися авторські посібники, авторські курси за вибором, студентам не пропонувалися зміни у завданнях педагогічної практики щодо організації ФОС ЗЗСО, проєкти щодо організації ФОС ЗЗСО, пов'язані зі ЗСЖ, формуванням в учнів компетентності «бути здоровим» тощо, при цьому увага застосуванню інформаційно-освітнього середовища ЗВО для власної професійної підготовки не приділялася.

Аналіз даних таблиці 5.12 та статистичний аналіз результатів, у виразненні у п.5.3, свідчить про те, що:

- 1) у КГ значення середніх за кожним показником статистично нижчі, що говорить про ефективність обраних стратегій та педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО;

- 2) оскільки принциповою відмінністю між ЕГ-1 і ЕГ-2 було використання ІОС ЗВО та активного залучення ІТ у процес професійної підготовки, то саме ці акценти вплинули на статистичну відмінність у цих групах за показниками «Уміння впроваджувати інновації» (0,16 проти 0,22 у експериментальних і 0,06 у контрольній групах) та «Психолого-педагогічні

знання» (7,5 та 10,11 проти 5,86 у КГ). Зазначене свідчить про те, що на уміння майбутніх учителів фізичної культури впроваджувати інновації та рівень їхніх знань з психології і педагогіки, які потрібні для спілкування з молоддю, більшою мірою впливають активні форми і методи навчання, а не інформаційні технології та електронні освітні ресурси, зокрема, практичні тренінги і майстер-класи з урахуванням здоров'язбережувальних практик в освітньому процесі ЗЗСО на засадах НУШ;

3) на рівень сформованості валеологічних знань більшою мірою впливає використання інформаційних технологій і засобів, дистанційні курси за вибором, оскільки зміни у ЕГ-1 проти ЕГ-2 і КГ є істотними (0,73 проти 0,18 і 0,2 відповідно);

4) оскільки середні у ЕГ-1 і ЕГ-2 виявилися статистично різними для показників «Мотивація організовувати ФОС ЗЗСО» (6,52 проти 3,16 і 1,77), «Спортивні знання» (0,49 проти 0,28 і 0,13), «Уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології» (14,0 проти 10,86 і 4,97), «Уміння популяризувати ЗСЖ» (11,03 проти 5,28 і 4,34), то слід вважати, що на це вплинули використання ІОС ЗВО, інформаційні технології, дистанційні курси, проєктні методи та модернізовані завдання педагогічної практики, чим підтверджено вплив інформаційних технологій на пріоритети молоді та її фізичне, духовне, психічне і соціальне здоров'я.

5) оскільки середні у ЕГ-1 і ЕГ-2 виявилися статистично рівними для показників «Здатність до рефлексії» (5,41 і 4,22 проти 2,93) та «Здатність до комунікації» (0,5 і 0,4 проти 0,23), то слід вважати, що використання ІОС ЗВО принципово не впливає на готовність у них до організації ФОС ЗЗСО;

Отже, результати статистичного аналізу педагогічного експерименту підтвердили ефективність педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Проведене дослідження дає підстави надати рекомендації та визначити перспективи вдосконалення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що сприятимуть розвитку потреби в учнів вести здоровий спосіб життя:

- удосконалення підготовки з організації й проведення занять у фізкультурно-оздоровчих гуртках;

- розвиток соціальної активності студентів шляхом їх залучення до роботи в органах студентського самоврядування та до громадській діяльності, формування навичок викладача-організатора фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО;

- сприяння в отриманні інформації про техніку виконання інноваційних вправ через Інтернет;

- сприяння у формуванні комунікативних навичок, зокрема під час пошуку інформації, планування й оцінювання власної роботи та роботи інших;

- сприяння вихованню в учнів важливих для суспільства якостей лідера через надання їм можливостей виконувати різні ролі в процесі організації спортивних змагань, фестивалів; залучати їх до планування, організації й проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів у школі, що сприятиме розвитку почуття відповідальності і колективізму;

- залучати студентів, учителів і викладачів до вивчення міжнародного досвіду в галузі фізичного виховання;

– упровадження в програму підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних ЗВО України курсу лекцій із проблем фізичного виховання за кордоном.

Висновки до розділу 5

На початку та наприкінці експериментального дослідження було зібрано емпіричні дані, які потім на узагальнювальному етапі дослідно-експериментальної роботи опрацьовували й порівнювали.

Педагогічний експеримент проводився у чотири етапи. На першому етапі проаналізовано педагогічні, філософські й психологічні праці вітчизняних та зарубіжних учених, у яких відображено основні напрями проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, методологічні засади, мету й завдання дослідження. Окреслено основні поняття щодо досліджуваної проблеми, теоретично обґрунтовано особливості проєктування фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

На другому етапі проведено констатувальний експеримент. Третій етап пов'язаний з проведенням формувального етапу експерименту для перевірки основних гіпотез дослідження. На цьому етапі організовано і проведено експеримент, на основі якого перевірялася авторська модель педагогічної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. На основі розроблених критеріїв сформованості та їх показників фіксувалися результати, які підлягали кількісному опрацюванню та якісному аналізу. Уточнювалися педагогічні умови успішної реалізації поставлених завдань. Удосконалювалася організаційно-педагогічна модель педагогічної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. Аналіз результатів експериментальної роботи здійснювався на четвертому етапі педагогічного експерименту – контрольному. На цьому етапі було здійснено аналіз результатів дослідження; аналіз достовірності результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики; зроблено висновки про педагогічний ефект від впровадження в освітній процес педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО.

Майбутніх учителів було об'єднано у три групи: контрольну (КГ) та 2 експериментальні (ЕГ-1 та ЕГ-2). Студенти контрольної групи (КГ) навчалися за звичайними найбільш поширеними технологіями без змін у навчальних планах і робочих програмах професійно орієнтованих дисциплін. Студенти групи ЕГ-1 навчалися з урахуванням моделі педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО. При цьому особлива увага приділялася врахуванню можливостей інформаційно-освітнього середовища ЗВО через використання електронних освітніх ресурсів. На перших курсах під час навчання фахових дисциплін активно використовувалися електронні навчальні матеріали, студенти залучалися до роботи науково-методичних семінарів, тематика яких була пов'язана з використанням інформаційних

технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури та урахуванні впливу ІКТ на здоров'я молоді. На третьому-четвертому курсах підготовки студенти активно вели наукові пошуки у проблемних групах, результати цієї роботи представляли на науково-методичних конференціях, збільшилася частка курсових проєктів, пов'язана з використанням ІКТ, їх результати крім офіційних захистів проходили апробацію під час звітних студентських наукових конференцій.

Студентам групи ЕГ-2, крім усталених форм і методів навчання, пропонувалася участь у тренінгах, майстер-класах, конференціях, навчально-тренувальних заняттях здоров'язбережувальної тематики, а викладачам фахових дисциплін та дисциплін психолого-педагогічного спрямування були запропоновані для використання на лекціях і практичних та семінарських заняттях методичні рекомендації, які були розроблені з орієнтацією на формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: комплекси інноваційних вправ, комплекси оздоровчих вправ, наочні, словесні, практичні методи, інтерактивні, ігрові, проєктні технології.

У професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО підтвердили свою ефективність форми (лекції-візуалізації, тренінги, майстер-класи, конференції, навчально-тренувальні заняття), методи (наочні, словесні, практичні, інтерактивні (зокрема, ігрові), проєктні); засоби (комплекс інноваційних вправ, комплекс оздоровчих вправ, електронні освітні ресурси) навчання.

Обґрунтовано рекомендації для вдосконалення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО: удосконалення підготовки з організації й проведення занять у фізкультурно-оздоровчих гуртках; розвиток соціальної активності студентів факультетів фізичного виховання за допомогою їх залучення до роботи в органах студентського самоврядування та до громадській діяльності, формування навичок викладача-організатора фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО; сприяння в отриманні інформації про техніку виконання інноваційних вправ через Інтернет; сприяння у формуванні комунікативних навичок, зокрема під пошуку інформації, планування й оцінювання власної роботи та роботи інших; сприяння вихованню в учнів важливих для суспільства якостей лідера через надання їм можливостей виконувати різні ролі в процесі організації спортивних змагань, фестивалів; залучати їх до планування, організації й проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів у школі, що сприятиме розвитку почуття відповідальності і колективізму; залучати студентів, учителів і викладачів до вивчення міжнародного досвіду в галузі фізичного виховання; упровадження в програму підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних ЗВО України курсу лекцій із проблем фізичного виховання за кордоном.

Отже, за результатами статистичного аналізу стверджуємо, що запроваджена модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО є ефективною, а тому може бути рекомендованою до впровадження в українських ЗВО.

ВИСНОВКИ

У монографії здійснено теоретичне узагальнення та наукове розв'язання проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти шляхом обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки ефективності відповідної педагогічної системи, яка базується на сутності феномену «фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти» і передбачає результатом готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки і узагальнення:

1. У сучасному українському суспільстві сьогодні актуалізується питання здоров'я нації, рушійними чинниками трансформації освітнього простору в напрямі здоров'язбереження є запити суспільства на оздоровчу фізичну культуру, на здоров'язбережувальні педагогічні технології, на організацію здоров'язбережувального освітнього простору і запит самої молоді на інноваційні види рухової активності. Саме тому професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури сьогодні має серед іншого передбачати результатом готовність до організації ними такого середовища закладу загальної середньої освіти, де б з урахуванням ідей Нової української школи пропагувалися ідеї здоров'язбереження, забезпечувалися умови для популяризації цінностей здорового способу життя, формувалася в учнів компетентність «бути здоровим» і задовольнялася їхня потреба в інноваційній руховій активності.

За аналізом розробленості проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури встановлено її вирішення щодо: якості професійної підготовки фахівців у контексті розвитку особистості фахівця, формування у нього педагогічних здібностей, креативних здібностей, педагогічної майстерності, професійної компетентності; удосконалення змісту освіти та вибору форм і методів навчання; готовності до впровадження інновацій у професійну діяльність вчителя фізичної культури, використання ним інноваційних педагогічних технологій, впровадження ним інноваційних видів рухової активності; запровадження нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Водночас результати аналізу наукових розвідок у галузі професійної освіти підтверджують відсутність системних напрацювань щодо вирішення проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

2. Під фізкультурно-оздоровчим середовищем закладу загальної середньої освіти слід розуміти педагогічно вивірене і доцільно організоване освітнє середовище, в якому створені необхідні умови для збереження й зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і яке має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї

особистості, сім'ї, держави та суспільства. У структурі фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти виділені три компоненти: технологічний (комплекс різного роду діяльності, спрямованої на навчання і розвиток фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я суб'єктів освітнього процесу на засадах НУШ), інформаційно-комунікативний (інформаційна підтримка освітнього процесу в галузі здоров'язбереження, зокрема дидактичні матеріали, освітні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення, реальна та віртуальна взаємодія учасників освітнього процесу), матеріальний (сукупність предметних і програмно-технічних засобів, які забезпечують підтримку заходів, спрямованих на формування і розвиток фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я суб'єктів освітнього процесу).

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти – це один із результатів їхньої професійної підготовки, що означає інтегральну соціально значущу характеристику вчителя фізичної культури, яка поєднує: ціннісні установки на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу; прагнення до власного фізичного і професійного розвитку; знання (спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні) про інноваційні методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування; уміння (методичні й технологічні) органічно їх інтегрувати на засадах НУШ в цілісний освітній процес окремої вікової групи і закладу освіти загалом, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивацію до здорового способу життя; здібності, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки) й ефективне вирішення поставлених професійних завдань. Феномен готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО має складну структуру і включає в себе мотиваційно-особистісний, когнітивний, процесуальний і рефлексивний компоненти.

3. Нетривіальність структури готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО обумовила розробку критеріїв і показників, які дали можливість схарактеризувати чотири рівні означеної готовності: інтуїтивний, репродуктивний, усвідомлений, творчий.

Зокрема, для визначення сформованості особистісного компоненту готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО, який відображає спрямованість, мотиви, ціннісні орієнтації вчителя, бажання прищеплювати інтерес до активних занять фізичними вправами, до ведення здорового способу життя, стимулювання рухової активності, використано мотиваційний критерій з показником «мотивація організувати ФОС ЗЗСО». Для визначення сформованості когнітивного компоненту готовності, який об'єднує сукупність знань майбутнього вчителя фізичної культури про сутність ідей збереження й зміцнення здоров'я, про здоров'язбережувальні технології, формування компетентності «бути здоровим», що є елементом спортивних, психолого-педагогічних або валеологічних знань, розроблено знаннявий критерій з показниками «спортивні знання», «психолого-педагогічні знання», «валеологічні

знання». Для визначення сформованості процесуального компоненту готовності, який передбачає наявність умінь і навичок застосування здоров'язбережувальних технологій, навчання інноваційних видів рухової активності, здатність формувати в учнів компетентність «бути здоровим», використано праксеологічний критерій з показниками «уміння впроваджувати інновації», «уміння використовувати фізкультурно-оздоровчі технології», «уміння популяризувати ЗСЖ». Рефлексивний компонент як вияв здатності обирати, реалізувати, прогнозувати свої дії та вчинки, контролювати й регулювати свою поведінку щодо організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО перевірявся поведінковим критерієм з показниками «здатність до рефлексії», «здатність до комунікації».

4. До теоретичних основ професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти слід віднести такі положення:

- феномени «ФОС ЗЗСО» та «готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО» – це складні утворення, які слід розглядати крізь призму їхніх структурних компонентів;

- формування в учнів ключової компетентності «бути здоровим» є провідним завданням вчителя фізичної культури;

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО є педагогічною системою, яка ґрунтується на синтезі системного, цілісного, професійно особистісного, діяльнісного, редукційного, середовищного та холістичного підходів, підпорядковується загально-дидактичним принципам, принципам фізичного виховання, інноваційної професійної діяльності, кінезіологічної спрямованості, соціокільтурної спрямованості та принципам НУШ;

- модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО є відкритою упорядкованою множиною взаємно пов'язаних підсистем, що гармонійно взаємодіють між собою, утворюючи особливу цілісність, яка спрямована на формування готовності до організації ФОС ЗЗСО як особистісного утворення майбутніх учителів фізичної культури.

5. До практичних засад професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти слід віднести систему дій, які характеризується наступними положеннями:

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО реалізується через педагогічну систему, результатом якої є готовність до організації ФОС ЗЗСО й ефективність якої визначається якісними змінами за кожним із показників означеної готовності;

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО спирається на власний освітній і спортивний досвід, здатність до самоосвітньої діяльності, критичне ставлення до інновацій;

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО передбачає активне використання у спортивній підготовці – інноваційних видів рухової активності, у валеологічній підготовці – інформаційних технологій і засобів, у психолого-педагогічній підготовці –

практичних тренінгів і майстер-класів з урахуванням здоров'язбережувальних практик в освітньому процесі ЗЗСО на засадах НУШ;

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО ураховує вплив інформаційних технологій на пріоритети молоді та її фізичне, духовне, психічне і соціальне здоров'я.

6. Теоретично обґрунтовано педагогічну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогічна система визначена як відкрита упорядкована за певними ознаками множина взаємно пов'язаних структурних компонентів, підсистем, яка передбачає результатом готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти, ґрунтується на взаємних зв'язках різних наукових підходів, серед яких провідними виступають системний, цілісний, професійно особистісний, діяльнісний, редукційний, середовищний та холістичний, підпорядковується загально-дидактичним принципам, принципам фізичного виховання, інноваційної професійної діяльності, кінезіологічної спрямованості, соціокільтурної спрямованості та принципам НУШ, передбачає виважене поєднання спортивної, валеологічної і психолого-педагогічної підготовки та ураховує вплив активного розвитку й використання інформаційних технологій і засобів на здоров'я молодого покоління та його пріоритети, використання традиційних та інноваційних форм, методів, засобів і діагностичного інструментарію для характеристики рівнів готовності на основі розроблених критеріїв і показників.

Розроблено методичний супровід педагогічної системи, який включає навчальні плани підготовки вчителів фізичної культури, де з урахуванням Концепції НУШ поглиблено зміст спортивних і валеологічних дисциплін у напрямі здоров'язбереження та здоров'яформування, психолого-педагогічних дисциплін у напрямі опанування психічних особливостей і уподобань молодого покоління, передбачено впровадження спецкурсів з вивчення інноваційних видів рухової активності та спецкурсів з опанування інформаційних технологій і засобів навчання, застосування активних методів навчання, спрямованих на формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Розроблено авторські курси за вибором «Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи», «Курс фізичного виховання підлітків у літньому наметовому таборі», «Самостійне оздоровче тренування», зміст яких коротко у виражено в навчально-методичних посібниках: «Мандрівки веселковою країною», «Самостійне оздоровче тренування», «Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура», «Професійно-прикладна фізична підготовка», «Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання».

7. Експериментально підтверджено ефективність педагогічної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти.

На основі кількісного і якісного аналізу результатів упровадження педагогічної системи на контрольному етапі дослідно-експериментальної роботи на рівні значущості 0,05 підтверджено статистично значущі відмінності між студентами експериментальних і контрольної груп у рівнях готовності до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО.

Встановлено, що на посилення мотивації організовувати ФОЗ ЗЗСО істотно вплинуло використання ІТ, електронних освітніх матеріалів для якісної візуальної підтримки освітнього процесу. Рівень знань (спортивних, психолого-педагогічних і валеологічних) значно зріс завдяки посиленню проєктної та індивідуальної форм діяльності, які були пов'язані зі здоров'язберезувальними технологіями та їх упровадженням в освітній процес ЗВО, розробленим навчально-методичним матеріалом для підтримки окремих тем спортивних і психолого-педагогічних дисциплін, пов'язаних з вивченням особливостей організації ФОЗ у ЗЗСО. Порівняння показників праксеологічного критерію визначило чинники, які найбільше сприяють формуванню умінь організувати ФОС ЗЗСО – це комплексний вплив педагогічної системи, авторські спецкурси, навчально-методичні матеріали до нього та посилення практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. На рівень сформованості рефлексивного компоненту готовності вплинули більшою мірою використання інформаційних технологій і засобів, які сприяли якісній комунікації між суб'єктами освітнього процесу, організація дистанційних курсів та використання авторських електронних освітніх ресурсів.

Наукове дослідження не вичерпує всі аспекти проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури й засвідчує необхідність її подальшої розробки за такими перспективними напрямками: розвиток професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО у процесі виробничої практики та в системі післядипломної системи освіти; формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО в умовах дистанційної освіти; професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО з використанням доповненої реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасов З. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности. *Философия образования*. 2006. №1 (15). С. 56-62.
2. Агеевец В. У. Методология и организационно-педагогические факторы совершенствования системы управления физической культурой в современном социалистическом обществе : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1986. 55 с.
3. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія. Київ : Університет «Україна», 2013. 382 с.
4. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
5. Айунц Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
6. Академія фізичного виховання. Краків. URL: <http://wfs.awf.krakow.pl/studia/plany-studiow>. (дата звернення 15.01 2020)
7. Акімова О. В. Теоретико-методичні засади формування творчого мислення майбутнього вчителя в умовах університетської освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2010. 41 с.
8. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
9. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія. Київ : Либідь, 1998. 560 с.
10. Алексєєв О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків на традиціях українського козацтва : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. 270 с.
11. Аналіз провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо оцінювання якості вищої освіти в умовах євроінтеграції: аналітичні матеріали (частина II) (препринт) / О. Воробйова, М. Дебич, В. Луговий, О. Оржель, О. Слюсаренко, Ж. Таланова, К. Трима; за ред. В. Лугового, Ж. Таланової. Київ: Ін-т вищої освіти НАПН України, 2019. 150 с.
12. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград, 1968. 339 с.
13. Анастасова О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'яформувальних технологій у навчальний процес загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бердян. держ. пед. ун-т. Бердянськ, 2014. 20 с.
14. Андріанов В. С., Марчик В. І. Фізичне виховання: методика викладання: навчальний посібник для студентів педагогічних університетів. Кривий Ріг: КДПУ, 2011. 46 с.
15. Андрущенко В. Вчитель ХХІ століття: нова стратегія Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 5-14.

16. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. Избранные труды. Москва : Наука, 1978. 399 с.
17. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього учителя фізичної культури до інноваційної навчальної діяльності. *Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.
18. Арефьева Л. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2010. 273 с.
19. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02; 13.00.04 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 41 с.
20. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. Москва : Высшая школа, 1980. 368 с.
21. Атанов Г. О. Теорія діяльнісного навчання. Київ : Кондор, 2007. 370 с.
22. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України : збірник наук. праць у галузі фізичної культури і спорту*. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т.4. 710 с.
23. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. *Школа здоровья*. 2000. Т. 7. № 2. С. 21-27.
24. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва : Физкультура и спорт, 1978. С. 14-35.
25. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды / [сост. М. Ю. Бабанский ; авт. вступ. ст. Г. Н. Филонов и др.]. Москва : Педагогика, 1989. 560 с.
26. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луганськ, 2006. 20 с.
27. Бабошина Е. Б. Культурологическая модель гуманистической образовательной среды. *Школа*. 2002. № 36. С. 22-27.
28. Бабушкін В. С. Підготовка юних баскетболістів: навчальний посібник для тренерів, вчителів фізичної культури. Київ : «Здоров'я», 1985. 144 с.
29. Багрій В. Н. Критерії та рівні сформованості професійних умінь майбутніх соціальних педагогів. *Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2012. № 6. С. 10–14.
30. Бадмаев Б. Ц. Психология и методика ускоренного обучения. Москва : Гуманит. изд. центр Владос, 1998. 272 с.
31. Бакшаева Н. А., Вербицкий А. А. Психология мотивации студентов: учебное пособие. Москва: Логос, 2006. 184 с.

32. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.

33. Балашов Д. І. Інноваційні види рухової активності (воркаут та паркур) : методичні рекомендації / упоряд. Д. І. Балашов. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 52 с.

34. Балашов Д. І. Обґрунтування моделі процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. №12 (55).

35. Балашов Д. І. Практикум з методики викладання гімнастики : навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. 124 с.

36. Балашов Д. І., Лянной М. О. Теоретичне обґрунтування необхідності використання комп'ютерних технологій в організації фізичного виховання. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : у 2 т. Суми, 18-19 квітня 2013 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. Т. І. С. 19-23.

37. Балашов Д. І., Шищенко І. В. Експериментальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності: аналіз результатів методами математичної статистики. *Фізико-математична освіта*. 2017. № 3. Ч. 2. С. 12-20.

38. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 362 с.

39. Баль А. Середовищний підхід у вихованні особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. № 50. С. 161-165.

40. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт». *Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт»*. Москва : Спорт АкадемПресс, 2001. С. 28-71.

41. Бальсевич В. К., Попов Г. И., Санникова Н. И. Непрерывное физкультурное образование. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 12. С. 10-13.

42. Барабанов А. Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. Москва : ФОН, 1995. 186 с.

43. Батышев С. Я. Реформа профессиональной школы. Москва : Высшая школа, 1987. 343 с.

44. Башавець Н. А. Професійна діяльність учителя з розвитку фізичних якостей старшокласників : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2001. 299 с.

45. Башавець Н. А. Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів : монографія. Одеса : Фенікс, 2011. 417 с.

46. Бегидова С. Н. Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04. Майкоп, 2001. 439 с.
47. Белых С. И. Мотивация будущих преподавателей физической культуры к собственной физкультурной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 8. С. 9-12.
48. Беляева А. П. Интегративно-модульная педагогическая система профессионального образования. СПб. : изд-во НИИ ПТП РАО, 1997. 227 с.
49. Бельський Я. А., Вільчковський Е. С. Праксеологічна модель вчителя фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 1999. С. 120-125.
50. Бесараб Т., Герасімов О. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. 82 с.
51. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем : проблемы и методы психолого-педагогического обеспечения технических обучающих систем. Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1977. 304 с.
52. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
53. Бєлікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52-56.
54. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2000. 46 с.
55. Бєсєдіна Л. М. Педагогічна майстерність, активні методи навчання та методична робота у навчальних закладах. Київ : Логос, 2009. 209 с.
56. Бикел П. Дж., Доксам Куэлл. Математическая статистика / пер. с англ. Ю. А. Данилова. Москва : Финансы и статистика, 1983. 254 с.
57. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : [монографія]. Київ : Атака, 2008. 684 с.
58. Биков В. Ю., Лапінський В. В. Методологічні та методичні основи створення і використання електронних засобів навчального призначення. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2012. № 2 (98). С. 3-6.
59. Битянова Н. Р. Культура самосовершенствования преподавателя. Москва : Международная педагогическая академия, 1994. 48 с.
60. Бібік Н. М. Компетенції. *Енциклопедія освіти* / під ред. В. Г. Кременя. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 409.
61. Блауберг И. В., Садовский В. Н., Юдин Э. Г. Философский принцип системности и системный поход. *Вопросы философии*. 1978. № 8. С. 39-52.
62. Блинов В. И., Виненко В. Г., Сергеев И. С. Методика преподавания в высшей школе. Москва : Юрайт, 2014. 315 с.

63. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2006. 40 с.
64. Богданова І. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя на основі інноваційних технологій : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 2003. 440 с.
65. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Умань, 2015. 268 с.
66. Бойкова Т. Ю., Долгополов В. А. Подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта с учетом использования зарубежного опыта. *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 7. С. 53-61.
67. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. 2005. № 2. С. 1-4.
68. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : монографія. Суми : Університетська книга, 2008. 357 с.
69. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 5-16.
70. Бойчук Ю. Д., Авдєєнко І. М., Турчинов А. В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технологія*. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. С. 141-149.
71. Бойчук Ю. Д., Бородіна О. С., Микитюк О. М. Інклюзивна компетентність майбутнього вчителя основ здоров'я : монографія. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди; видавець І.С. Іванченко, 2015. 140 с.
72. Бойчук Ю. Д., Науменко Н. В. Феноменологія духовного здоров'я особистості. *Джерело педагогічних інновацій. Здоров'я та фізкультура*. Харків: ХАНО, 2018. Вип. № 2 (18). С. 4-15.
73. Бойчук Ю. Д., Таймасов Ю. С. Компетентнісний підхід у сучасній вищій освіті. *Новий колегіум*. Харків : ХНУРЕ, 2015. С. 38-44
74. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти. Зб. наук. праць*. Харків : УІПА, 2015. Вип. 48/49. С. 180-186.
75. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід. Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень: монографія. Харков : Апостроф, 2011. С. 188-216.
76. Болотіна О. В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи із школярами спеціальної медичної групи у сучасних умовах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2010. № 17. С. 6-11.
77. Бондар В. І. Дидактика. Київ : Либідь, 2005.

78. Бондаренко В. В., Квак О. В. Фактори формування здорового способу життя студентів. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 83-85.
79. Бондарук Г. А. Аксіологічний підхід – основа формування цілісної особистості майбутнього педагога : [монографія] / НАПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих [Бондарук Г. А. та ін.]; за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Хомич Л. О. Київ, 2010. 143 с.
80. Братко М. В. Освітнє середовище вищого навчального закладу: функціональний аспект. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 1-2 (46-47). С. 11-17.
81. Бріжата І. А. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту як педагогічна система : зміст і структура. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 23-26.
82. Бріжати О. В., Цюкало Л. Є., Курілова В. І. Основи наукової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2011. 249 с.
83. Брончак Л. С. Педагогічні умови формування організаторських здібностей майбутніх учителів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2013. Вип. 36. С. 182-188.
84. Бургименко А. Г. Внутренняя и внешняя учебная мотивация у студентов педагогического вуза. *Психологическая наука и образование*. 2006. № 4. С. 51–60.
85. Будапештсько-Венська декларація про Європейський простір вищої освіти від 12 березня 2010. URL : <http://quality.edu.kz/index.php?option=com> (дата звернення 12.01.2020).
86. Булынин А. М. Формирование профессиональных ценностных ориентаций студентов педагогического вуза. 2005. 72 с.
87. Вакуленко В. М. Акмеологічний підхід у теорії та на практиці вищої педагогічної освіти України, Білорусії, Росії (порівняльний аналіз): автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Луган. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Луганськ, 2008. 44 с.
88. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Київ, 2001. 20 с.
89. Валицкая А. П. Гуманитаристика и гуманитарное знание: к концепции модернизации высшего образования. *Universum: Вестник Герценовского университета*. 2009. №11. С.3-6.
90. Василенко Н. В. Підготовка керівників загальноосвітніх навчальних закладів до інноваційної діяльності : монографія. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2010. 224 с.
91. Василюк В. М. Соціокультурні принципи в сучасній науці та освітніх технологіях фізичної культури. *Science Rise. Педагогічна освіта*. 2016. № 3(5). С. 4–8.
92. Васянович Г. П. Педагогічна етика. Львів : Норма, 2005. 344 с.
93. Васьков Ю. В. Концепція (проект) реформування фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах. URL :

http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/200902/09vjveei.pdf.
(дата звернення 12.01.2020).

94. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я : книга для вчителя. Київ : Генеза ЮНІСЕФ, 2005. 240 с.

95. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8 (32). С. 1-6.

96. Вейнберг Р. С. Гоулд Д. Психологія спорту / наук. ред. Г. Ложкін. Київ: Олімпійська література, 2014. 335 с.

97. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2002. 1440 с.

98. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании. *Инновации в образовании*. 2002. № 2. С. 6.

99. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки : дисс.... д-ра пед. наук : 13.00.01. Москва, 1990. 84 с.

100. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль : Астон, 2001. 404 с.

101. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002 рр.) : зб. наук. пр.* Харків : ОВС, 2002. Ч. I. С. 301-310.

102. Вільчковський Е. С., Куро О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : «Університетська книга», 2004. 438 с.

103. Віндюк А. В., Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів умінь самостійно виконувати фізичні вправи. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки)*. Бердянськ : БДПУ, 2013. № 2. С. 20-26.

104. Власенко О. М. Особливості розвитку освітнього середовища педагогічного навчального закладу. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Житомир-Київ, 2015. С. 82-84.

105. Власов В. Н. Инновационные технологии: методология, обучение и совершенствование рациональной системы двигательных действий. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 4-5. С. 60-63.

106. Вознюк О. В. Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід : монографія / за ред. П. Ю. Сауха. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.

107. Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Д. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції: монографія. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.

108. Войтовська О. М. Педагогічна діагностика професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення біологічних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2014. 20 с.

109. Волкова С. С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. URL : www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm (дата звернення 12.01.2020).

110. Волошко Л. Б. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2006. 20 с.
111. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ : Олімпійська література, 2014. 192 с.
112. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання». Херсон, 2006. 221 с.
113. Воронова Ю. В., Александров Ю. В., Сигал Н. С. Формирование мотивации и психологической готовности студентов и магистрантов ХГАФК к профессиональной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 3. С. 169-172.
114. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. Москва : Педагогика, 1991. 479 с.
115. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов. Воронеж : Изд-во ВГУ, 1991. 128 с.
116. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 44 с.
117. Гагин Ю. А. Становление и реализация индивидуальности субъектов педагогического процесса в образовании и спорте : автор. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; 19.00.13. С.-Петербург, 1996. 46 с.
118. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2013. № 2 (22). С. 10-16.
119. Галузева концепція розвитку неперервної педагогічної освіти : затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 14.08.2013 №1176. URL : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/36816. (дата звернення 12.01.2020).
120. Галузевий стандарт вищої освіти. Освітньо-кваліфікаційна характеристика «бакалавр» за спеціальністю 6.0101100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» напряму підготовки 0101 «Педагогічна освіта» / О. С. Куц, О. М. Вацеба, І. Є. Лапічак та ін. Голова групи розробників Ф. В. Музика. Вид. офіційне. Введ. 01.09.2004. Київ : МОН України, 2004. 47 с.
121. Галузинський В. М., Євтух М. Б. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні. Київ : Інтел, 1995. 166 с.
122. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку : реалії та перспективи. URL : www.nbuv.gov.ua. (дата звернення 12.01.2020).
123. Гаркуша С. В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2015. 40 с.
124. Гаснікова О. М. Організаційно-методичні умови формування ціннісного ставлення до репродуктивного здоров'я у підлітків

загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2010. 20 с.

125. Гац Г. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України: збірник наук. статей*. Львів : ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 40-43.

126. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2005. 20 с.

127. Гершунський Б. С. Философия образования для XXI века : учеб. пособие для самообразования. Москва : Педагогическое общество, 2002. 512 с.

128. Гинецинский В. И. Проблема структурирования образовательного пространства. *Педагогика*. 1997. С. 10-15.

129. Гімнастика / Ред. А. П. Жалій, В. Д. Палига. Київ : «Вища школа», 1975. 355 с.

130. Глазунова О. Г. Модель підготовки майбутнього ІТ фахівця в університетах аграрного профілю в умовах глобалізації та євроінтеграції. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. 5 (42). С. 36-42.

131. Глузман А. В. Профессионально-педагогическая подготовка студентов университета: теория и опыт исследования : монография. Київ : Поисково-издательское агентство, 1998. 252 с.

132. Гонтаровська Н. Б. Теоретичні і методичні засади створення освітнього середовища як фактору розвитку особистості школяра: автореферат дис. ... докт. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2012. 48 с.

133. Гончаренко С. Про покликання вченого. *Естетика і етика педагогічної дії : зб. наук. пр.* Вип. 3. Київ; Полтава, 2012. С. 44-55.

134. Гончаренко С. У. Методи дослідження в педагогіці. *Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України, гол. ред. В. Г. Кремень*. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 490-491.

135. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

136. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 163-166.

137. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Харків, 2004. 40 с.

138. Горчакова О. А. Середовищний підхід до управління навчальним закладом в умовах полікультурності. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2011. Випуск 209. Частина 1. С. 8-15.

139. Грабарь М. И., Краснянская К. А. Применение математической статистики в педагогических исследованиях. Непараметрические методы. Москва : Педагогика, 1977. 136 с.

140. Грейда Н. Б. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2001. № 16. С. 33-36.

141. Григор'єв В. Здоровий спосіб життя : методологічні засади дослідження. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. № 4. С. 24-30.
142. Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. Педагогика и психология. Москва : Гардарики, 2003. 480 с.
143. Гринченко І. Б. Процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в країнах Європи і в Україні. *Педагогічний дискурс*: зб. наук. праць. Хмельницький : ХГПА, 2012. Вип. 12. С. 103-109.
144. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2012. Вип. 64. С. 103-107.
145. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти) : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Інститут педагогіки та психології проф. освіти АПН України. Київ, 2008. 416 с.
146. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного. Тернопіль, 1996. 368 с.
147. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування: підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2013. 296 с.
148. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
149. Гузій Н. В. Категорія професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього педагога : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Інститут вищої освіти АПН України. Київ, 2007. 40 с.
150. Гуменюк С. В. Теоретичні і методичні основи формування педагогічного мислення майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Хмельницький, 2018. 38 с.
151. Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю. Інформаційно-телекомунікаційні технології в освітньому процесі та наукових дослідженнях. Вінниця : ООО «Планер», 2005. 366 с.
152. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я : теорія та технології : монографія. Луцьк : Волин. обл. друкарня, 2009. 219 с.
153. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.
154. Даниленко Л. І. Теоретико-методичні засади управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки. Київ, 2005. 42 с.
155. Даниленко Л. Менеджмент інновацій в освіті. Київ : Шк. світ, 2007. 120 с.
156. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
157. Дахин А. Н. Педагогическое моделирование : сущность, эффективность и ... неопределенность. *Педагогика*. 2003. № 4. С. 21-26.

158. Делия В. П. Формирование и развитие инновационной образовательной среды гуманитарного вуза. Москва : ООО «ДЕПО», 2008. 484 с.

159. Дементий Л. И. К вопросу о личностной готовности студентов к профессиональной деятельности. *Активность и жизненная позиция личности : сб. науч. трудов*. Москва : И-тут психол. АН СССР, 1988. С. 88-95.

160. Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Методические основы оздоровительной физической культуры. Донецк, 2001. 360 с.

161. Демінська Л. О. Аксіологічні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2014. 515 с.

162. Демінський О. Ц. Дидактичні засади оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.09 / Ін-т педагогіка АПН України. Київ, 2003. 36 с.

163. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя : ЛІПС. Лтд., 2001. 308 с.

164. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.

165. Дерка Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 548 с.

166. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). Київ : Райдуга, 1994. 53 с.

167. Державна програма «Вчитель» : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 28 березня 2002 р., № 379. *Офіційний вісник України*. № 13. С. 109-130.

168. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> (дата звернення 12.01.2020).

169. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство. Москва : ФиС, 1981. 375 с.

170. Джури́нський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.04 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. 43 с.

171. Диба Т. Г. Сучасні аспекти формування змісту неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 5-6. С. 16-21.

172. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.

173. Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 35. С. 55-64.

174. Дічек Н. П. Одухотворення педагогіки – головна мета новаторства в Сухомлинського. *Наукові записки Кіровоградського*

державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. 2008. Вип. 78(1). С. 30-35.

175. Докучаєва В. В. Теоретико-методологічні основи проєктування інноваційних педагогічних систем : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Луганськ, 2007. 44 с.

176. Долинський Б. Т. Методологія здоров'язберігаючої діяльності майбутнього вчителя початкової школи : [монографія]. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 266 с.

177. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2003. 17 с.

178. Драгнєв Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2013. 475 с.

179. Драгнєв Ю. В., Єрмаков С. С., Чекунов М. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти: стан та перспективи : колект. моногр. / [за ред. Ю. В. Драгнєва]. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2012. 201 с.

180. Драшев Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору : теорія і практика : монографія / Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка». Луганськ : Вид-во ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2013. 476 с.

181. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк. 2017. 247 с.

182. Дубасенюк О. А., Вознюк О. В. Інтегративний підхід до професійного розвитку особистості педагога в умовах цивілізаційних. *Науковий часопис НПУ імені М. М. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість*. Київ, 2010. Вип. 12 (22). С. 17-20.

183. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти. Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.

184. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 «Теорія навчання». Київ, 2015. 258 с.

185. Дудорова Л. Ю. Теоретичні і методичні основи формування готовності майбутніх учителів до організації шкільного туризму : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2014. 40 с.

186. Дяченко-Богун М. М. Теоретичні і методичні засади реалізації здоров'язбережувальних технологій у процесі діяльності майбутніх учителів біології : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Умань, 2016. 40 с.

187. Дьюи Дж. Демократия и образование. Москва : ПедагогикаПРЕСС, 2000. 384 с.

188. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск : Изд-во БГУ, 1976. 176 с.

189. Евдокимова Е. С. Технология проектирования в ДОУ. Москва : ТЦ Сфера, 2006. 64 с.
190. Емец А. И. Формирование педагогической направленности личности учителя физической культуры в процессе спортивной специализации : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1985. 24 с.
191. Ерёгина С. В. Профессиональная ориентация студентов физкультурных вузов : дисс.... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 443 с.
192. Ефременко В.Н. Динамика изменения психофизиологических показателей студентов, занимающихся баскетболом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2014. Вип. 3 (46) 14.С.27-31.
193. Євтух М. Б. Педагогічна освіта. *Енциклопедія освіти*. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 646.
194. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем. Київ, 2016. 236 с.
195. Єфіменко П. Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2002. 250 с.
196. Єфімова В. М. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язберігавальних технологій у професійній діяльності : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Республік. ВНЗ Крим. гуманіт. ун-т. Ялта, 2013. 44 с.
197. Жабakov В. Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2007. №10. С. 23-25.
198. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Київ, 2004. 266 с.
199. Жалдак М. І. Педагогічний потенціал інформатизації навчального процесу. Оцінювання якості програмних засобів навчального призначення для загальноосвітніх навчальних закладів : монографія. Київ, 2012.
200. Жарський Е. Професор Іван Боберський, його роль і значення для української фізичної культури. *Альманах Ради Фізичної Культури (1945 – 1948)*. Мюнхен : Молоде Життя, 1951. С. 11-14.
201. Желанова В. В. Середовищний підхід у вищій освіті: сутність та логіка реалізації. У О. А. Дубасенюк (Ред) : *Теорія і практика професійної майстерності в умовах цілежиттєвого навчання*. Житомир : Вид-во Рута, 2016. С. 98-115.
202. Життєва компетентність особистості: наук. метод. посіб. / за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова та ін. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
203. Жук Ю. О. Теоретико-методичні засади організації навчальної діяльності старшокласників в умовах комп'ютерно орієнтованого середовища навчання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2017. 468 с.
204. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1990. 104с.

205. Заболотний В. Ф. Формування методичної компетентності учителя фізики засобами мультимедіа : монографія / [Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова]. Вінниця : Едельвейс і К, 2009. 453 с.

206. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 24 с.

207. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання». Київ, 2013. 40 с.

208. Загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання. Професійна діяльність фахівців з фізичної рекреації / ТДМУ. URL: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn. (дата звернення 12.01.2020).

209. Загвязинский В. И. Педагогическое предвидение. Москва : Знание, 1987. 80 с.

210. Зайцева С. Н. Формирование индивидуального опыта творческой деятельности будущего учителя в процессе профессиональной подготовки (на примере учителя физической культуры) : дис.... канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 1991. 186 с.

211. Заїкін А. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів на засадах гендерного підходу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Х., 2010. 22 с.

212. Закон України «Про вищу освіту»: від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>

213. Закон України «Про освіту»: від 04.06.2014 р. № 1144-12. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.

214. Закон України «Про систему професійних кваліфікацій»: від 06.09.2012 р. № 5199-VI. URL : http://allsecurity.info/attachments/article/254/UK.zakon_5199-VI_06.09.2012pdf. (дата звернення 12.01.2020).

215. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://www.zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/> (дата звернення 12.01.2020).

216. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Київ, 2003. 19 с.

217. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

218. Зволинская Н. Н., Маслов В. И. Пути обновления квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 12. С. 40-44.

219. Зубалій М. Д., Боровик В. В. Історія впровадження уроків гімнастики в українські навчальні заклади. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2010. № 17(204). Частина II. С. 114-119.

220. Зубанова Н. Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1999. 17 с.
221. Зубченко Л. В. Формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури у фаховій підготовці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2013. 20 с.
222. Зязюн І. А. Наука і мистецтво педагогічної дії. *Професійна освіта : педагогіка і психологія. Польсько-український, україно-польський журнал* / за ред. Т. Левовицького, І. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. Ченстохова ; Київ, 2001. № 5. С. 357-380.
223. Зязюн І. А. Педагогічне наукове дослідження в контексті цілісного підходу. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2011. Вип. 1. С. 19-30.
224. Игнатенко Н. Я. Математические методы психолого-педагогических исследований. Ялта : РИО КГУ, 2009. 52 с.
225. Ильин В. С. Формирование личности школьника (целостный процесс). Москва : Педагогика, 1984. 144 с.
226. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. С.-Петербург : Питер, 2000. 512 с.
227. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Москва : Просвещение, 1987. 287 с.
228. История физической культуры и спорта / под ред. В. В. Столбова. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 359 с.
229. Іваній І. В. Здоров'язбережувальна компетентність фахівця з фізичного виховання та спорту. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 44 с.
230. Іванова Л. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 40 с.
231. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. Київ : ТОВ «Козарі», 2010. 276 с.
232. Іванська О. В., Сидорук А. В., Яковенко Т. С. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій. URL : <http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads.pdf>. (дата звернення 12.01.2020).
233. Ігнатенко С. О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
234. Інтерактивні технології : теорія та методика / Пометун О. І., Побірченко Н. С., Коберник Г. І., Комар О. А., Торчинська Т. А. Київ; Умань, 2008. 92 с.
235. Ісаченко М. А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 5. С. 258-259.
236. Іщук В. В. Проектування професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на засадах контекстного навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2014. 21 с.

237. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание. Ленинград : ЛГУ, 1991. 384 с.
238. Кадемія М. Ю. Використання інформаційно-комунікаційних технологій навчання у вищих навчальних закладах. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. № 21 (280). С. 46-52.
239. Калашнікова С.А. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки управлінців-лідерів в умовах сучасних суспільних трансформацій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.06; Держ. вищ. навч. закл. «Університету менеджменту освіти» ; Нац. акад. пед. наук України. Київ, 2011. 36 с.
240. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
241. Калицький Э. М. Трансформация современного образования в современном обществе : монографія. Минск: РЦПО, 1997. 113 с.
242. Каплинский В. В. Формирование коммуникативных умений будущих учителей на основе проблемных педагогических ситуаций : автореф. дис.... канд. пед. наук. Київ, 1993. 24 с.
243. Каргаполов Е. П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования : дис... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 518 с.
244. Карпинская Р. С. Методология биологического редукционизма. *Вопросы философии*. 1974. № 11.
245. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.
246. Карпушин Б. А. Педагогика и профессиональная подготовка студентов вузов физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 10. С. 11-14.
247. Карпюк Р. П. Концептуальні засади сучасної парадигми якості вищої фізкультурної освіти. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(2). С. 153-156.
248. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика : монографія. Луцьк : Волинська друкарня, 2008. 504 с.
249. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.
250. Касярум Н. В. Освітній простір як характеристика сучасної системи освіти. *Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку*. 2008. Вип. №1.
251. Каташов А. І. Педагогічні основи розвитку інноваційного освітнього середовища сучасного ліцею : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Луганськ, 2001. 22 с.
252. Катс Дж. Поколения и стили обучения. Москва : МАПДО ; Новочеркасск : НОК, 2011. 121 с.
253. Кацова Л. І. Формування професійного інтересу у майбутніх учителів у процесі педагогічної практики : автореф. дис... доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Харків, 2005. 39 с.

254. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2004. 21 с.

255. Кловак Г. Т. Основи педагогічних досліджень. Чернігів : Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації, 2003. 260 с.

256. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / за ред. С. О. Сисоевої. Запоріжжя : Вид-во Запорізького національного ун-ту, 2010. 386 с.

257. Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.

258. Ковалев Г. А. Психическое развитие ребёнка и жизненная среда. Москва : Педагогика. 1993. 130 с.

259. Коваленко Ю. О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Класичний приватний ун-т. Запоріжжя, 2008. 24 с.

260. Козак Л. В. Принципи інноваційної професійної діяльності викладача вищої школи. URL : [e-learning.kubg.edu.ua/.../Л.В.%20Козак%](http://e-learning.kubg.edu.ua/.../Л.В.%20Козак%20) (дата звернення 12.01.2020).

261. Козак Н. Г. Здоров'язберігаюче виховання підлітків основної школи в навчально-виховному процесі : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Полтава, 2016. 269 с.

262. Козаков В. А., Артюшина М. В., Котикова О. М. та ін. Психологія діяльності та навчальний менеджмент / за заг. ред. В. А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003. 829 с.

263. Козленко М. П., Вільчковський Є. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Вища школа, 1984. 326 с.

264. Козлова О. Г. Підготовка вчителя до інноваційної діяльності в системі післядипломної освіти : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Інст педагогіки АПН України. Київ, 1999. 20 с.

265. Колосова Г. Хто такі «ікси» та «ігреки» і як їм порозумітися з «зетами» [Електронний ресурс] / Ганна Колосова. – Режим доступу : <https://www.pedrada.com.ua/article/1236-qqq-17-m3-15-03-2017-hto-tak-ksi-ta-greki-yak-m-porozumtisya-z-zetami>.

266. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : КІС., 2004. 112 с.

267. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Київ, 2003. 20 с.

268. Кондрацька Г. Д. Професійно-мовленнєва культура майбутнього фахівця фізичного виховання в системі вищої освіти: монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2017. 450 с.

269. Конеева Е. В. Формирование педагогической позиции специалиста по физической культуре в процессе вузовской подготовки : дисс.... д-ра пед. наук : 13.00.08 ; 13.00.04. Москва, 2001. 357 с.
270. Коноваленко Л. М. Шкідливі звички наших дітей. *Батьківські збори. Айболить*. 2004. № 6. С. 20-24.
271. Коновальська Л. О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2011. 24 с.
272. Коновальчук І. І. Теоретичні та технологічні засади реалізації інновацій у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2015. 516 с.
273. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.
274. Конох А., Притула О. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 10. С.49-51.
275. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konceptczya.html> (дата звернення: 1.02.2019).
276. Концептуальні засади розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір. Затверджено наказом МОН № 998 від 31.12.2004 р. URL : www.mon.gov.ua/images/education/.../knc.doc.
277. Концепція забезпечення якості вищої освіти України (за результатами проєкту Tempus «TRUST»: Національна система забезпечення якості і взаємної довіри в системі вищої освіти України). Львів, 2014. С. 540-570.
278. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір». URL : <https://www.kmu.gov.ua/npas/244717787> (дата звернення 12.01.2020).
279. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи*. 2004. № 40 (жовтень). С. 23-29.
280. Коржуев А. В., Попков В. А. Традиций и инноваций в высшем профессиональном образовании. Москва : МГУ, 2003. 304 с.
281. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Москва : Терра-Спорт, 2000. 120 с.
282. Костицина Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры*. 2005. №10. С. 12-16.
283. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність : 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Розділ 5. Статистичні методи опрацювання результатів досліджень / за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ : КНТ, 2017. С. 409-458.

284. Костюченко В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 1997. 39 с.
285. Кох М. Н., Пешкова Т. Н. Методика преподавания в высшей школе. Краснодар : Куб ГАУ, 2011. 150 с.
286. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту* / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16. Т. 2. С. 108-111.
287. Краевский В. В. Методология педагогического исследования : пособие для педагога-исследователя. Самара : Изд-во СамГПИ, 1994. 165 с.
288. Крамаренко А. М. Теоретичні і методичні засади формування екологічних цінностей майбутніх учителів початкової школи у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2014. 40 с.
289. Краснопольський В. Е. Використання web-технологій у кейс-методі. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2012. №20. С. 12-21.
290. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Київ : Грамота, 2005. 448 с.
291. Кремень В. Г. Філософія національної ідеї. Людина. Освіта. Соціум. Київ: Грамота, 2007. 576 с.
292. Кремень В. Педагогічна синергетика : понятійно-категоріальний синтез. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. №3. С.3-19.
293. Кристопчук Т. Є. Тенденції і розвиток педагогічної освіти в країнах Європейського Союзу : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Київський університет імені Б. Грінченка. Київ, 2014. 39 с.
294. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2000. 43 с.
295. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41-44.
296. Кубанов Р. Методологічні засади використання системного підходу в дослідженні якості професійної підготовки студентів вищого навчального закладу. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 49. С. 13-18.
297. Куделко В. Е., Аркуша А. О. Фізична культура. *Фармацевтична енциклопедія* / Редкол. : (голова), переднє слово В. П. Черних. Київ : МОРІОН, 2005. 848 с.
298. Кузьмина Н. В. Методы системного педагогического исследования. Ленинград : ЛГУ, 1980. 170 с.
299. Кузьмина Н. В., Реан А. А. Профессионализм педагогической деятельности. С.-Петербург; Рыбинск : Науч.-исслед. центр развития творчества молодежи, 1993. 54 с.
300. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка. Київ : Знання-Прес, 2003. 418 с.

301. Кульневич С. В., Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. Москва : «Учитель», 1999. 560 с.

302. Курдюков Б. Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.08. Краснодар, 2004. 303 с.

303. Курнишев Ю. А. Педагогічні умови професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ, 2017. 20 с.

304. Куртова Г. Ю., Іванов Д.М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55.

305. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.

306. Кутек Т. Особливості освітнього процесу майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт». URL : <http://eprints.zu.edu.ua/7618/1/Львів%20нова.pdf>. (дата звернення 12.01.2020).

307. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02 / Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. Київ, 1997. 40 с.

308. Куц О. С., Липичак І. Є. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України : зб. наук. ст.* Львів, 2002. Вип. 6, т. 2. С. 539-541.

309. Кушнір В. А. Теоретико-методологічні основи системного аналізу педагогічного процесу вищої школи. Київ, 2003.

310. Лавріненко О. А. Педагогічна майстерність в історико-педагогічному вимірі : теорія, практика, поступ : монографія / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2009. 328 с.

311. Лазарев В.С. Системное развитие школы : монография. Москва : Питер. 2002. 300 с.

312. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Київ, 2000. 203 с.

313. Лапінський В. В. Електронні освітні ресурси – дидактичні вимоги і класифікація. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/2004> (дата звернення: 01.02.2020).

314. Латышева Н. Е. Формирование профессионально-педагогических умений по проведению спортивной ориентации детей и подростков у студентов ИФК в системе непрерывной педагогической практики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 1995. 177 с.

315. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1995. 304 с.

316. Леонтьєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою». Київ, 2005. 20 с.

317. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5-и т. / ред. коллегия : Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. Т. 1. Москва : Физкультура и Спорт, 1951. 95 с.
318. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.
319. Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». URL : http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/ (дата звернення 12.01.2020).
320. Литвин А. В. Інформатизація професійно-технічних навчальних закладів будівельного профілю : монографія. Львів : Компанія «Манускрипт», 2011. 498 с.
321. Литвин А. Методологія у проекції педагогічних досліджень. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 5. С. 20-35.
322. Литвин А. Т. Физическое воспитание в европейских странах в XIX и начале XX века. Київ : НУФВСУ, 2007.
323. Литвинова С. Г. Теоретико-методичні основи проектування хмаро орієнтованого навчального середовища загальноосвітнього навчального закладу: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.10 / ІІТЗН. Київ, 2016. 602 с.
324. Лищук И. В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Калининград, 2009. 25 с.
325. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5 - 9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Луганськ, 2004. 20 с.
326. Лодатко Є. О. Структурне моделювання педагогічного експерименту. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2014. № 2. С. 5-9.
327. Лосин Б. Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 2001. 335 с.
328. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва : ГЦОЛИФК, 1992. 120 с.
329. Луговий В. І. Педагогічна освіта в Україні : структура, функціонування, тенденції розвитку : монографія / за заг. ред. О. Г. Мороза. Київ : МАУП, 1994. 193 с.
330. Лузан П. Г., Сопівник І. В., Виговська С. В. Основи науково-педагогічних досліджень : навч. посіб. Київ : НАККіМ, 2012. 368 с.
331. Лук'янченко М. І. Іван Ставровський про формування здорового способу життя підростаючого покоління. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2011. № 10(221). С. 114-121.
332. Лукіна Т. Якість освіти. *Академія наук України* / голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком-Інтер, 2008. С. 1017-1018.
333. Луткова Н. В. Соотношение репродуктивных и творческих элементов познавательной деятельности при подготовке специалистов в институте физической культуры (на материале волейбола) : дисс.... канд. пед. наук : 13.00.04. Ленинград, 1990. 185 с.

334. Лянной Ю. О. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : автореф. дис.... д-ра пед. наук. 13.00.04. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 44 с.

335. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 9. С. 10-14.

336. Магин В. А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий : дисс.... д-ра пед. наук : 13.00.08. Москва, 2006. 390 с.

337. Мазур В. А., Ліщук В. В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2010. Вип. 3. С. 64-67.

338. Макаренко А. С. Педагогические сочинения : в 8 т. / сост. М. Д. Виноградова, А. А. Фролов. Москва : Педагогика, 1984. Т 4. 400 с.

339. Малихін О. В. Інформаційно-навчальне середовище як засіб ефективної організації самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Наукові записки. Серія «Педагогіка»*. 2010. № 3. С. 33-38.

340. Мальярчук Н. Н. Валеологія. Київ, 2008. 154 с.

341. Манжей И. В. Средоориентированный подход в физическом воспитании. *Теория и практика физической культуры*. 2005. №8. С. 7-11.

342. Мануйлов Ю. С. Средовый подход в воспитании : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01. Москва, 1997.

343. Манько В. М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін. *Соціалізація особистості : зб. наук. пр. Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова*. Київ : Логос, 2000. Вип. 2. С. 153-161.

344. Маркіян С. В. Інновації як фактор розвитку освіти. *Інновації як фактор розвитку освіти : матеріали VI Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф.* Харків, 2006. С. 114.

345. Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва : МГФ «Знание», 1996. 308 с.

346. Марон А. Е., Монахова Л. Ю., Федотова В. С. Педагогическая праксиология: структура знания и модели реализации в профессиональном обучении. *Человек и образование*. 2012. № 2 (31). С. 27-31

347. Мартиненко С. Європейський простір вищої освіти: тенденції розвитку та пріоритети. *Освітологія*. 2013. Вип. 2. С.163-167.

348. Маслов В. И., Зволинская Н. Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 12. С. 2-11.

349. Маслов В. М. Методология непрерывной педагогической практики студентов института физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 5-6. С. 34-35.

350. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2007. 90 с.

351. Маслюк Р. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в системі «Педагогічний коледж – педагогічний університет» : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Умань, 2015. 286 с.
352. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
353. Матвієнко О. В. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до педагогічної взаємодії у навчально-виховному середовищі школи першого ступеня : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 34 с.
354. Матвійчук Т. Ф. Інноваційні технології в підготовці студентів напряму «Фізичне виховання». Львів : СПОЛОМ, 2013. 36 с.
355. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителів фізичної культури. Львів : СПОЛОМ, 2014. 82 с.
356. Махмутов М. И., Безрукова В. С. Принципы обучения как системообразующий фактор взаимосвязи общего и профессионального образования в среднем профтехучилище. *Взаимосвязь общего и профессионального образования учащихся средних ПТУ*. Москва, 1983. С. 15-31.
357. Медведєва І. М., Павленко Т. В. Направленість та структура процесу навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2013. Вип. 112. Том 1. С. 211-215.
358. Мединський С. В. Діяльність американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації й танців крізь призму часу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2012. № 3 (19). С. 35-38.
359. Международная Ассоциация Университетов Физической Культуры и Спорта (The International Association of Universities of Physical Culture and Sport). URL: <http://iasuni.com>. (дата звернення 12.01.2020).
360. Мелешко В. Середовищний підхід: досвід експериментальної роботи у сільській школі. *Рідна школа*. 2008. № 1/2. С. 24-27.
361. Мельничук Д., Бойко Д. Особливості формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/9147/1/Статт.pdf>. (дата звернення 12.01.2020).
362. Методологія наукової діяльності / Д. В. Чернілевський, О. Є. Антонова, Л. В. Барановська [та ін.] ; за ред. Д. В. Чернілевського. Вид. 2-ге, допов. Вінниця : Вид-во АМСКП, 2010. 484 с.
363. Миронюк Т. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів біології засобами інноваційних технологій в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Умань, 2017. 324 с.
364. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх учителів у системі виховної роботи закладів вищої освіти фізичного виховання : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 255 с.
365. Михайлова Н. Н. Внедрение здоровьесберегающих технологий как актуальное направление технологизации профессионального образования. URL : <http://www.oim.ru/avtor.aspxnom=191> (дата звернення 12.01.2020).

366. Михеев А. И. Формирование педагогического мастерства тренера : метод. разработка. Москва : ГЦОЛИФК, 1986. 36 с.

367. Михеев В. И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике. Москва : КомКнига, 2006. 200 с.

368. Міжнародна класифікація занять для країн-членів ЄС (ISCO-88 (COM)). Професійні стандарти: теорія і практика розроблення: колективна монографія / Л. І. Коротка, Г. І. Лук'яненко, Л. Б. Лук'янова, С. В. Мельник, І. М. Савченко. Київ, 2011. 310 с.

369. Міненок А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2007.

370. Міністерство освіти і науки України. URL : http://www.kmu.gov.ua/control/publish/artikle?art_id=244859529. (дата звернення 12.01.2020).

371. Мірошникова А. Головні риси сучасних школярів та як їх спрямувати в корисне русло. URL : <https://osvitoria.media/opinions/yak-vchytelyam-porozumitysya-z-tsyfrovyim-pokolinnyam-ditej-porady-psyhologa/>. (дата звернення 12.01.2020).

372. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми : Університетська книга, 2015, 316 с.

373. Міцкевич Н. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. URL : <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18218/1/5.pdf> (дата звернення 12.01.2020).

374. Молдован А. Д. Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах. *Young Scientist*. 2017. № 3.1 (43.1) С. 213-217.

375. Моляко В. О. Концепція виховання творчої особистості. *Радянська школа*. 1991. № 5. С. 47-51.

376. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу : монографія. Полтава : Видавництво ПНПУ, 2017. 339 с.

377. Мосіюк О. Модель інноваційного процесу педагога. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2012. № 66. С. 181-184.

378. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 42 с.

379. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 388 с.

380. Мусієнко О. Вплив занять Хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози. *Молода спортивна наука України*. 2007. Т. 4. С. 191-195.

381. Мушкета Р. Підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів : автореф. дис. ... доктора

пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2007. 40 с.

382. Набока О. Г. Професійно-орієнтовані технології навчання у фаховій підготовці майбутніх економістів: теорія і методика застосування : монографія. Слов'янськ : Підприємець Маторін Б. І., 2012. 303 с.

383. Назаркина Н. И. Дидактические условия сочетания репродуктивной и продуктивной познавательной деятельности студентов при проведении обучающих игр в ИФК : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1996. 24 с.

384. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Тернопіль : Астон, 2010. 160 с.

385. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затверджено Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 із змінами і доповненнями від 21 жовтня 2005 р. № 1505/2005. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/U1148_04.html. (дата звернення 12.01.2020).

386. Національна стратегія розвитку освіти в Україні до 2021 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення 12.01.2020).

387. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2010. Вип. 3. С.129-132.

388. Никифорова Л. А. Формування професійної культури майбутніх учителів фізичного виховання у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Одеса, 2017. 21 с.

389. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века : монография. С.-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. 217 с.

390. Ничкало Н. Г. Неперервна професійна освіта : міжнародний аспект : монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ : Віпол, 2000. С. 58-80.

391. Нова українська школа : концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л. [та ін.]. Київ : МОН України, 2016. 34 с.

392. Нова українська школа : poradnik dla vchytelja / за ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера. 2018. 160 с.

393. Новый тлумачний словник української мови у 3 т. Т. 2 [уклад. В. Яременко, О. Сліпушко]. Київ: Аконт, 2005. 927 с.

394. Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология. Москва : СИНТЕГ. 663 с.

395. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи). М. : МЗ-Пресс, 2004. 67 с.

396. Новичкова Н. М. Педагогическая практика как полифактор подготовки педагога-гуманиста. *Профессиональное образование*. 2012. № 5. URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-praktika-kak-polifaktor-podgotovkipedagoga-gumanista>. (дата звернення 12.01.2020).

397. Новописьменный С. А. Формування базових компетентностей майбутніх учителів з основ здоров'я у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». 2016. 306 с.

398. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'я-збережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

399. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «Теорія і методика фізичної культури». Луцьк : Вежа, 2002. 122 с.

400. Оглоблин К. А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования : автореф. дис... доктора пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования (педагогические науки)». Санкт-Петербург, 2008. 43 с.

401. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2010. Вип. 3. С. 20-23.

402. Однолеток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 107-109.

403. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX — перша пол. XX століття) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 19 с.

404. Окса М. М. Генеза вивчення загально педагогічних дисциплін у вузах України в XX столітті : монографія. Мелітополь : МДПУ, 2004. 313 с.

405. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.

406. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір вищого навчального закладу. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2012. 131 с.

407. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2007. 352 с.

408. Омельченко С. О. Здоров'язбережувальний соціальний простір. *Енциклопедія для фахівців соціальної сфери*. 2-е вид. / За заг. ред. проф. І. Д. Звереві. Київ, Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.

409. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. 205 с.

410. Омельчук О. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення природничо-наукових дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2014. 20 с.

411. Омеляненко В. Г. Шляхи оптимізації програми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : [збірник наукових праць] / за ред. Г. М. Арзютова*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 14. С. 79-81.

412. Онищенко В. Д. Фундаментальні педагогічні теорії : монографія. Львів : Норма, 2014. 356 с.

413. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. /

Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. Черкаси : Черкас. нац. ун-т імені Б. Хмельницького, 2016. 92 с.

414. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2007. 216 с.

415. Орлова И. В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. СПб. : Речь, 2006. 128 с.

416. Осадча Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Луганський нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2005. 20 с.

417. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Житомир, 2017. 251 с.

418. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.

419. Освітнє середовище для підготовки майбутніх педагогів засобами ІКТ: [монографія] / Р. С. Гуревич, Г. Б. Гордійчук, Л. Л. Коношевський, О. Л. Коношевський, О. В. Шестопад; за ред. проф. Р. С. Гуревича. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2011. 348 с.

420. Осипова Т. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до педагогічного наставництва : [монографія]. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. 412 с.

421. Основи законодавства України про охорону здоров'я. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> (дата звернення 12.01.2020).

422. Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посібник / за ред. А. Є. Конверського. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 352 с.

423. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. № 4. С. 3-8.

424. Отчеты о научно-исследовательской работе «Разработка модели системы воспитания в высшем учебном заведении (на опыте Казанского Государственного Университета)». URL : http://old.kpfu.ru/infres/nikolaev/2002/gl2_2_1.htm (дата звернення 12.01.2020).

425. Павлюк Є. О. Професійне становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2016. 403 с.

426. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2011. 215 с.

427. Панасюк І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси, 2009. 20 с.

428. Панченко Г. І. Проблеми удосконалення підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до організації та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітній школі.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 11. С. 86-90

429. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 20 с.

430. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.

431. Паринова Л. В., Ефремов А. Ю. Профессионально-личностный подход к подготовке специалиста : (теоретическое обоснование концепции). Воронеж : ВГТУ, 2006. 138 с.

432. Пархоменко К.А., Рибалко П. Ф. Формування знань про фізичне здоров'я в процесі фізичного виховання старшокласників *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» м. Суми, Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка 24-25 квітня 2014 року*

433. Педагогіка / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. Москва : Академия, 2002. 576 с.

434. Педагогіка / под ред. Ю. К. Бабанского. Москва : Просвещение, 1983. 608 с.

435. Педагогіка фізичної культури / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. Кам'янець-Подільський : Вид. ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с.

436. Педагогічна майстерність / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. 3-тє вид., допов. і переробл. Київ : СПД Богданова А. М., 2008. 376 с.

437. Педагогічна практика / за ред. О. А. Комар. Умань : ПП Жовтий О. О., 2012. 200 с.

438. Педагогічна практика студентів факультету фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / Н. Є. Пангелова, І. Г. Петренко, М. Т. Данилко, В. В. Троценко ; Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. Київ : Оріяни, 2003. 128 с.

439. Педагогічні технології у неперервній освіті : монографія / [С. О. Сисоєва, М. А. Алексюк, П. М. Воловик, О. І. Кульчицька та ін.]; за ред. С. О. Сисоєвої. Київ : Віпол, 2001. 502 с.

440. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : дис... д-ра пед. наук: 13.00.01. ; 13.00.04. Ижевск, 2003. 490 с.

441. Петунин О. В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 1996. 48 с.

442. Печерська Г. О. Професійні ціннісні орієнтації вчителів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* 2013. Т. 2, № 10 (91). С. 252-257.

443. Печко О. М. Формування професійного мислення майбутніх учителів фізичної культури засобами педагогічних ситуацій : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2015. 238 с.

444. Пехота О. М., Кіктенко А. З., Любарська О. М. Освітні технології. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.

445. Пехота О. М., Старєва А. М. Особистісно-орієнтоване навчання : підготовка вчителя : монографія. Миколаїв: Іліон, 2007. 276 с.

446. Пидкасистый П. И. Самостоятельная деятельность учащихся. Дидактический анализ процесса и структуры воспроизведения творчества. Москва : Педагогика, 1972. 180 с.

447. Півненко Ю. В. Генезис та класифікація моделей і технологій в контексті розвитку здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 7-11.

448. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій / О. М. Пехота, В. Д. Будак, А. М. Старєва та ін.; за ред. І. А. Зязюна, О. М. Пехоти. Київ : А.С.К., 2003. 240 с.

449. Підласий І. П. Практична педагогіка або три технології : інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти. Київ : Слово, 2004. 616 с.

450. Підлісна В., Гуска М. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 149-153.

451. Пільова С. Г. Формування організаційної компетентності майбутніх учителів у процесі професійної підготовки : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2011. 252 с.

452. Платонов В. М. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 2. С. 40-43.

453. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 4. С. 5-10.

454. Плекаємо педагогічну майстерність : навч. посібник / Семиченко В. А., Снісаренко О. С., Брюховецька О. В., Кудусова А. Ш. Вінниця : Планер, 2010. 674 с.

455. Поваренков Ю. П. Психология становления профессионала. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2000. 98 с.

456. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учеб. для студ. пед. вузов : в 2 кн. Москва : ВЛАДОС, 1999. Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения. 576 с.

457. Покоління Z : як правильно ставити задачі сьогодняшнім двадцятилітнім. URL : <https://vc.ru/10701-generation-z>. (дата звернення 12.01.2020).

458. Поліщук А. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентів. URL : www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf. (дата звернення 12.01.2020).

459. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук*. Київ : К.І.С., 2004. С. 64-70.

460. Попова С. Н. Теория поколений – ключ к оптимизации процесса обучения современного студента. URL : <http://www.nop-dipo.ru/en/node/581>. (дата звернення 12.01.2020).

461. Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19> (дата звернення 12.01.2020).

462. Поташник М. М. Требования к современному уроку. Москва : Центр педагогического образования, 2007. 272 с.
463. Принципи фізичного виховання. URL : [/http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek/3.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek/3.pdf). (дата звернення 12.01.2020).
464. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 275 с.
465. Приступа Є., Рокіта А. Тенденції підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Європі. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 15. С. 124-130.
466. Приходченко К. І. Творче освітньо-виховне середовище: теоретичний і практичний концепти : монографія. Донецьк : Вид-во «Ноулідж» (донецьке відділення), 2011. 382 с.
467. Приходько В. В. До визначення наскрізної мети занять молоді фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 178-183.
468. Приходько В. В. Місія сучасних університетів у формуванні особи лідера, інтелігента та патріота своєї країни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3 К (84). С. 389-394.
469. Приходько В. В. Обґрунтування трансформації вузівського «Фізичного виховання» як невід'ємної частини реформи національної вищої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)»*. 2015. Вип. 3 К 1 (56). С. 303-307.
470. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С.293-305.
471. Приходько В. В. Трансформація фізичного виховання студентів як невід'ємна частина реформи вищої школи України, що обстоює шлях демократичного розвитку. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції*, 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ : ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. С. 285-291.
472. Приходько В. В., Дзюбенко Н. І. Особистісно орієнтований підхід до реформи дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі. *Адаптивні можливості дітей і молоді : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*, 15-16 вересня 2016 р. : Одеса, 2016. С.70-73.
473. Приходько В. В., Тимофєєв О. В., Чернігівська С. А. До методології реформування дисципліни «Фізичне виховання» в українській вищій школі. *Гілея. Науковий вісник. Збірник наукових праць*. Київ, 2018. Вип. 136 (№ 9). С. 226-232.
474. Приходько В. В., Томенко О. А., Михайличенко О. Удосконалення організації та змісту наукових досліджень з фізичної культури і спорту в Україні як важлива передумова їх реформування. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2016. № 3 (57). С.419-429.

475. Приходько В. Обоснование применения принципа маятника в физкультурно-оздоровительных занятиях и практике здравоохранения. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С.176-180.

476. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи у контексті компетентнісного підходу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С.215-220.

477. Приходько В., Чернігівська С., Арзютов Г. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України. *Науковий часопис пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-пед. проблеми фізич. культури (Фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 12 (67). С.96-105.

478. Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : указ Президента України від 08.11.2002 № 998/2002 (із змінами, внесеними згідно з Указом Президента N 1071/2005 (1071/2005) від 11.07.2005). URL : [http : // zakon5.rada.gov.ua/laws/show/998/2002](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/998/2002). (дата звернення 12.01.2020).

479. Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266.

480. Професійна педагогічна освіта : компетентнісний підхід : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 412 с.

481. Профессиональная педагогика / под ред. С. Я. Батышева. Москва : Профессиональное образование, 1997. 512 с.

482. Прохорова М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 1993. 44 с.

483. Прошкін В. В., Харченко С. Я. Педагогічні технології в сучасних наукових дослідженнях : досвід та інновації : монографія / за ред. С. Я. Харченка / Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 390 с.

484. Прошкін В. В., Харченко С. Я. Системний підхід у сучасних педагогічних дослідженнях в Україні : монографія / за ред. С. Я. Харченка / Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. 450 с.

485. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посібник / автор-упор. Сіткарь В. І. Вид. 2-е, доп. і перер. Тернопіль : ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2011. 300 с.

486. Пфейфер Н. Э. Профессионально-педагогический потенциал специалиста по физической культуре и его формирование в условиях высшего педагогического образования : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 1996. 283 с.

487. Пшоловский Т. Принципы современной деятельности (Введение в праксеологию) / пер. с польск. Київ, 1993. 271 с.

488. Радіонова О. Сутність проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2011. Випуск 9 (III). С. 58-61.

489. Радул В. В., Кравцов В. О., Михайліченко М. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2007. 252 с.

490. Рекомендація Європейського парламенту та Європейської ради про ключові компетентності для навчання протягом життя (2006/962/ЄС). URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/994_975/.

491. Решетник С. Критерії, показники та рівні готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ міністерства внутрішніх справ України до службової діяльності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2 (8). С. 217-223.

492. Рибалко П. Ф. Аналіз системоутворюючих компонентів педагогічного керівництва самовихованням дітей та підлітків в структурі діяльності скаутської організації. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка. 2012. № 4 (22).

493. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» (ДДПУ)*. 2019. № 4 (96). С. 66-77.

494. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно-оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176-186.

495. Рибалко П. Ф. Особистісно орієнтована позашкільна життєдіяльність дитини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2012. Вип. 97, Т.1. С. 225-227.

496. Рибалко П. Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 9 (93). С. 235-245.

497. Рибалко П. Ф. Про важливість організації фізкультурно-оздоровчого середовища у ЗЗСО вчителями фізичної культури // *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації*: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 січня 2020 року, м. Мелітополь. 2020. С.104-105.

498. Рибалко П. Ф. Про принципи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО // *Україна майбутнього: сучасні тенденції інноваційного розвитку* : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 12-14 вересня 2018 р., м. Суми. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 124-125.

499. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. С.38-42

500. Рибалко П. Ф. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища у закладах середньої освіти : монографія. Суми, 2019.

501. Рибалко П. Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. 181-184.

502. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка.* 2019. № 19.

503. Рибалко П. Ф. Фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти крізь призму роботи вчителя фізичної культури // *Україна майбутнього: сучасні тенденції інноваційного розвитку : Матеріали міжнародного науково-практичного форуму, 13-15 вересня 2019 року, м. Бердянськ-Суми 2019.* С. 116-117

504. Рибалко П. Ф. Цінності та ідеали патріотичного виховання молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2011. № 8 (18).

505. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧДПУ, 2011. Вип. 91. Т.1 С. 392-394.

506. Рибалко П. Ф., Гаркавіна Є. М. Мандрівки веселковою країною. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 104 с.

507. Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Гученко А. Б., Гвоздецька С. В. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 135. С. 213-216.

508. Рибалко П. Ф., Ганчева В.І., Жуков В. Л. Теоретичні та методичні засади рекреації та оздоровлення підлітків засобами активного туризму. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2018. Вип. 151(2). С. 123-126.

509. Рибалко П. Ф., Гаркавіна Є. М. Оздоровча діяльність в умовах пришкольного оздоровчого табору з дітьми середнього шкільного віку. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології.* Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка. 2012. № 8 (26).

510. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Суми : СумДПУ ім. А. С.Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 340-347.

511. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С. 197-204.

512. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка : навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.

513. Рибалко П. Ф., Жуков В. Л., Красілов А. Д. Самостійне оздоровче тренування. Суми : Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.

514. Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В., Жуков В. Л. Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11

Середня освіта. Фізична культура : Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома, 2017. 211 с.

515. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing". 2020. С 333-352.

516. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Козерук К. В., Ващенко О. І. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 149. С. 63-67.

517. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми : ФОП Цьома С.П., 2018. 146 с.

518. Рибалко П., Лянной М., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280-289.

519. Рибалко П., Рашевська Ю., Кас'ян В. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 8 (92). С. 123-133.

520. Рибалко П., Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 5. С. 183-195.

521. Рибалко П., Шрамченко О. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти : практичні засади. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 7. С. 216-231.

522. Рибалко П.Ф. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти // *Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця (НПК-2019)* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 грудня 2019 р., м. Суми; у 2-х частинах. Суми : ФОП Цьома С. П., 2019. Ч. 2. С.81-82

523. Рибалко П.Ф. Сергєєв С. С., Обґрунтування ефективності управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітньому навчальному закладі «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених: у 2т. м. Суми, Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка 24-25 квітня 2015 року*.

524. Роль освіти в цивілізаційному вихованні молоді. Вища освіта України як фактор цивілізаційного визначення молоді. Монографія / М. Михальченко, Т. Андрущенко, О. Бульвінська, М. Лукашевич. Київ : Педагогічна думка, 2010. С. 257-277.

525. Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : автореф. дис. ... д-ра пед.

наук: 13.00.01 / Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2002. 42 с.

526. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. 3-е изд. Москва : Питер, 2003. С. 3-280.

527. Савченко В. А. Формування професійної майстерності вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти. URL : <http://osvita-dnepr.com/index.php/metodichnirekomendatsiji>. (дата звернення 20.12.2019).

528. Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2004. 42 с.

529. Сагуйченко В. Роль регіональних інститутів післядипломної педагогічної освіти у розвитку партнерства школи та громадськості. *Проблеми забезпечення неперервності та наступності процесу формування смисложиттєвих цінностей на різних рівнях вітчизняної системи освіти*: зб. наук. пр./ за ред. В. Ю. Пушкіна. Дніпропетровськ, 2009. С. 24-26.

530. Сапа А. В. Поколение Z – поколение эпохи ФГОС. *Инновационные проекты и программы в образовании*. 2014. №2. С. 24-30.

531. Сапожников С. В. Тенденції розвитку вищої педагогічної освіти в країнах Чорноморського регіону : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Республіканський вищий навчальний заклад «Кримський гуманітарний університет» (м. Ялта), 2014. 42 с.

532. Сватъєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

533. Свєртнєв О. А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Полтава, 2009. 20 с.

534. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота: 5-9 кл. Київ : Шкільний світ, 2007. 140 с.

535. Свиридова А. Я. Организация самостоятельных занятий населения физической культурой. *Физическая культура и здоровье*. Киев, 1988. С. 137-143.

536. Свиридчук О. В. Здоров'язбережувальне середовище як засіб становлення особистості. *Андрагогічний вісник : наукове електронне періодичне видання*. 2014. Вип. 5. С. 139-145.

537. Свістельник І. Інноваційні процеси в інформаційній діяльності ЗВО фізкультурного профілю. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т. 4. С. 132-135.

538. Семеніхіна О. В. Професійна готовність майбутнього вчителя математики до використання програм динамічної математики : теоретико-методичні аспекти : монографія. Суми : ВВП Мрія. 2016. 268 с.

539. Сергієнко Л. П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. №3-4. С. 23-32.

540. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навчально-методичний комплекс. Миколаїв: Вид-во Південнослов'янського інституту КСУ, 2009. 126 с.
541. Сериков В. В. Личностно ориентированное образование : поиск новой парадигмы : монография. Москва, 1998. 289 с.
542. Сидоренко Л. І. Матеріали по світоглядно-методологічним концепціям біології. Методологія редукціонізму. URL : <http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/biol-aspl.html>. (дата звернення 20.12.2019).
543. Сидорук А. В., Маковецька Н. В. Аналіз стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до анімаційної діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III(28), Issue: 55. С. 49-52.
544. Сидорчук Н. Г. Система професійно-педагогічної підготовки студентів університетів у контексті єдиного Європейського освітнього простору : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Житомир, 2014. 518 с.
545. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка). Полтава, 2008. 64 с.
546. Сиротенко Г.О. Шляхи оновлення освіти : науково-методичний аспект. Харків : Основа, 2003. 93 с.
547. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості. Київ : Міленіум, 2006. 344 с.
548. Сікорський П. І. Теоретико-методологічні основи диференційованого навчання / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Львів : Каменяр, 1998. 196 с.
549. Скаткин М. Н. Проблемы современной дидактики. Москва : Просвещение, 1984. 97 с.
550. Сластенин В. А. Антропологический поход в педагогическом образовании. *Народное образование*. 1994. № 9. С. 124-126.
551. Сластенин В. А., Исаев И. Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя высшей школы как объект теоретического исследования. *Теория и практика высшего педагогического образования : межвузовский сборник научных трудов*. Москва : Прометей, 1993. С. 3-18.
552. Словник української мови : в 11 томах / О. Є. Марцинівська та ін., ред. рада : О. П. Петровська та ін. Том 4. Київ : Наукова думка, 1973. 839 с.
553. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва : АРКТИ, 2005. 320 с.
554. Собко С. Г. Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2006. 20 с.
555. Собянин Ф. И. Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04. С.-Питербург, 2002. 53 с.
556. Соколова И. Ю., Гиль Л. Б. От самопознания к самореализации и здоровьесбережению : учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, аспирантов, кураторов, педагогов. Томск : ТПУ, 2010. 100 с.
557. Солдатенко М. М. Розвиток педагогічної майстерності : аспект самоосвіти: навч.-метод. посіб. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України, 2010. 80 с.

558. Солдатова Г. Покоління Z : психолог розповіла, як Інтернет змінив сучасних дітей. URL : <https://ukr.media/science/272956/>. (дата звернення 20.02.2020).

559. Соловійов В. Психолого-педагогічні умови підвищення готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до педагогічної діяльності. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2013. № 3. С. 152-161.

560. Солопчук М. С., Заїкін А. В., Солопчук Д. М. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 10. С. 233-235.

561. Солтик О. О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2003. 21 с.

562. Сопотницька О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в ігрових видах спорту : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2016. 367 с.

563. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 150-155.

564. Спільна декларація про гармонізацію архітектури Європейської системи вищої освіти (Париж, Сорбона, 25 травня 1998 р.).

565. Стасенко О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Кіровоград, 2010. 21 с.

566. Степанко А. В. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до фізичного виховання учнів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Тернопільський НПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2009. 23 с.

567. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : дис.... докт. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2017. 629 с.

568. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция : монография. Киев : Олимпийская литература, 2015. 704 с.

569. Стоянов В. А. Моральні якості майбутнього вчителя фізичної культури в системі професійних якостей. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. № 10. С. 63-65.

570. Стрельников В. Ю. Проектування вчителем інтерактивних технологій навчання на основі електронних освітніх ресурсів. *Фізико-математична освіта : науковий журнал*. 2017. Випуск 4(14). С. 349-352.

571. Сухомлинський В. О. Допомога вчителю в удосконаленні педагогічної майстерності. Вибр. твори : в 5 т. Київ : Радянська школа, 1977. Т. 4. 643 с.

572. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного

виховання і спорту. *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія : Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. пр.]*. Запоріжжя, 2012. № 1 (7). С. 104-111

573. Сущенко А. В. Перспективи спортивно-фізкультурної підготовки як інструменту самоосвіти фахівців гіподинамічних професій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр.* / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. пед.) та ін. Запоріжжя, 2016. Вип. 51 (104). С. 281-286.

574. Сущенко А. В., Сватъєв А. В., Папуча В. М., Мазін В. М. Перспективні концепти оновлення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту / Під загальн. ред. А. В. Сущенка. Запоріжжя : Видавництво ЗНУ, 2014. 333 с.

575. Сущенко А. В., Гришко Ю. В. Проблема організації особистісно-зорієнтованого педагогічного процесу на заняттях з фізичного виховання для майбутніх фахівців гіподинамічних професій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр.* / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. пед.) та ін. Запоріжжя. 2017. Вип. 53 (106). С. 506-513.

576. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. ... канд. філософ. наук : спец. 09.00.03 «Соціальна філософія». Запоріжжя, 1997. 25 с.

577. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.

578. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста. *Высшее образование сегодня*. 2004. № 3. С. 20-26.

579. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

580. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 206 с.

581. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 420 с.

582. Томашевський В. М. Моделирование систем. Київ : Видавнича група BVH, 2005. 352 с.

583. Трещева О. Л., Павлова И. В. Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 10. С. 15-17.

584. Тур Р. Й. Педагогічна рефлексія – основа формування творчого саморозвитку особистості. *Управління школою*. 2004. № 13. С. 22-24.

585. Турчак А. Л. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. 215 с.

586. Указ Президента «Про Положення про національний заклад (установу) України». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/451/95> (дата звернення 20.02.2020).

587. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку освіти»: Доктрина від 17.04.2002 р. № 347/2002. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>(дата звернення 20.02.2020).
588. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. (дата звернення 20.02.2020).
589. Урум Н. С. Підготовка майбутніх вчителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2008. 20 с.
590. Утишева Е. В. Физкультурное образование (Социально-педагогические и социологические проблемы) : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Питербург, 1999. 350 с.
591. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : в 2-х т. Т. 1. Київ : Рад. школа, 1983. 488 с.
592. Федик О. Вплив змістовно-динамічних характеристик мотиваційної сфери студента факультету фізичного виховання на його професійне становлення. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фіз. культури і спорту*. Львів : НВФ «Українські технології», 2003. Т. 2. С. 112-117.
593. Федоров А. И. Спортивно-педагогическая информатика : Теоретикометодологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту : монография. Москва : Теория и практика физической культуры, 2003. 448 с.
594. Федотова В. С. Праксиологическая модель организации исследовательской деятельности студентов. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2010. Вып. 12 (102). С. 36-39.
595. Филанковский В. В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.01; 13.00.04. Майкоп, 2000. 36 с.
596. Философский энциклопедический словарь / гл. ред. : Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. Москва : Сов. энцикл., 1983. 840 с.
597. Фізичне виховання і здоров'я / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [та ін.] ; ред. О. Д. Дубогай ; МОНМСУ. Київ : УБС НБУ, 2012. 272 с.
598. Філософія освіти / за заг. ред. В. Андрущенко, І. Передборської. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 329 с.
599. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури / за ред. С. М. Філя. Харків : «ОВС», 2003. С. 104.
600. Формування здорового способу життя молоді : проблеми, перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко [та ін.]. Київ : Укр. ін-т соц. досліджень, 2010. 207 с.
601. Франчук Т. Й. Феномен „цілісності” в педагогічному процесі, основи формування цілісного освітнього простору. *Вісник Черкаського університету*. Черкаси : вид. відділ ЧНУ, 2007. Вип. 101. С. 51-56.
602. Хазова С. А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту : монография. Москва : Академия Естествознания, 2010.

603. Хакен Г. Синергетика / под ред.: Ю. Л. Климонтовича, С. М. Осовца. Москва : Мир, 1980. 404 с.
604. Хартія основних прав Європейського Союзу // Юридична енциклопедія : [у 6 т.] / ред. кол. Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. Київ : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2004. Т. 6. 768 с.
605. Хозяинов Г. И., Кузьмина Н. В., Варфоломеева Л. Е. Акмеология физической культуры и спорта. Москва : Академия, 2005. 208 с.
606. Холодов Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04; 13.00.01. Москва, 1996. 60 с.
607. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Изд. центр «Академия», 2001. 480 с.
608. Хоменко П. В. Теоретичні і методичні основи природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у вищому педагогічному навчальному закладі: дис. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Полтава, 2014. 587 с.
609. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика : научное издание. Москва : УНЦ ДО, 2005. 222 с.
610. Циба В. Т. Соціологія особистості: системний підхід (соціально-психологічний аналіз) / Міжрегіональна академія управління персоналом. Київ : МАУП, 2000. 149 с.
611. Циплюк А. М. Підготовка майбутніх вихователів до створення здоров'язберезувального середовища у дошкільному навчальному закладі : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луцьк, 2017. 269 с.
612. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : затв. Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98. URL : http://uazakon.com/documents/date_21/pg_iwgzsa/index.htm. (дата звернення 20.02.2020).
613. Цукер А. А. Образовательное пространство школы. *Управление школой*. 2004. № 27-28.
614. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1994. 16 с.
615. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2000. 376 с.
616. Чаговец А. І. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01. Житомир, 2007. 20 с.
617. Чайка В. М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія / за ред. Г. В. Терещука. Тернопіль : ТНПУ, 2006. 275 с.
618. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2014. 20 с.

619. Черевичко О. Г. Функції пам'яті та уваги у студентів навчального відділення плавання НТУУ «КПІ». *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 122-125.
620. Чернишов О. І. Стратегічні напрямки здоров'язбереження в освіті. *Здоров'я через освіту* : матеріали Міжгалузевої регіональної наук.-практ. конференції. Київ, 2012. С. 13-15.
621. Черняков В. В. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами педагогічних ситуацій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2011. 20 с.
622. Чичикин В. Т. Теоретические основы формирования профессиональной готовности специалиста в системе физкультурно-педагогического образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1995. 34 с.
623. Чобітько М. Г. Особистісно орієнтована професійна підготовка майбутнього вчителя : теоретико-методологічний аспект : монографія / МОН України; АПН України; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Черкаси : Брамо-Україна, 2006. 560 с.
624. Шабалина О. Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.08. Москва, 2003. 320 с.
625. Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі / М-во освіти і науки України, Нац. гірн. ун-т. Дніпропетровськ : НГУ, 2014. 120 с.
626. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности. Москва : Логос, 1998. 320 с.
627. Шамис Е. Теория поколений. Необыкновенный Икс. URL : <https://books.google.com.ua/books?> (дата звернення 20.02.2020).
628. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Формування інформаційної готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : матер. регіон. наук.-практич. семінару 28-29 листопада 2006 р. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 119-120.
629. Шапран О. І. Доброскок І. І., Коцур В. П., Нікітчина С. О. Інноваційні педагогічні технології : теорія та практика використання у вищій школі. Переяслав-Хмельницький : Видавництво С.В. Карпук, 2008. 285 с.
630. Шахов В. І. Базова педагогічна освіта майбутнього вчителя : загальнопедагогічний аспект : монографія. Вінниця : Едельвейс, 2007. 383 с.
631. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Інститут педагогіки і психології професійної освіти. Київ, 1997. 50 с.
632. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Богдан, 2008. 276 с.
633. Щербаков А. И. Психологические основы формирования личности советского учителя в системе высшего педагогического образования. Ленинград : Просвещение, 1967. 266 с.
634. Щербаков И. И. Физкультурному образованию – непрерывный характер. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 7. С. 7-9.
635. Эсаулов А. Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов. Москва : Высш. шк. 1982. 223 с.

636. Юдин Э. Г. Системный подход и принцип деятельности : методологические проблемы современной науки : монографія. Москва : Наука, 1978. 392 с.
637. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. Київ : Наукова думка, 2009. 214 с.
638. Ягупов В. В. Педагогіка. Київ : Либідь, 2002. 560 с.
639. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. Москва : Терра-спорт, 2003. 176 с.
640. Яловик В. Т. Формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Івано-Франківськ, 1996. 24 с.
641. Ярошинська О. О. Теоретичні і методичні засади проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи : автореф. дис. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Умань, 2015. 42 с.
642. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / Под ред. В. И. Панова. Москва : Молодая гвардия, 1997. 176 с.
643. Ясененко В. М. Педагогічні умови ефективності організації підготовки майбутніх фахівців військової логістики у вищих військових навчальних закладах. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса, 2005. № 7–8. С. 221-231.
644. Ячнюк І. О. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури як один з компонентів професійного становлення. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 316-319.
645. Antonovsky A. Health. Stress and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 225 p.
646. Atkinson M. Parkour, Anarcho-Environmentalism and Poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*. 2009. Vol 33, Issue 2. PP. 169-194.
647. Babich V., Boychuk Yu.D., Poluljassenko Yu., Zaytsev V. Development of diagnostic tools and determination of the state of formation of social health of male and female students assigned to a special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2). Art 164. P. 1099-1107.
648. Babich V., Boychuk Yu.D., Poluljassenko Yu., Zaytsev V., Dubovyi O., Dolynnyi Yu. A methodology for reducing the neuro-psychic stress of students with deviations in the state of somatic health. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2). Art 179. P. 1203-1208.
649. Bain K. What the Best College Teachers Do. Cambridge, MA : Harvard University Press. 2004. 224 p.
650. Blazer C. Literature review on professional development for teachers. Miami, FL : Miami-Dade County Public Schools. 2005. 19 p.
651. Blumberg I. Mental «health» and mental «illness». *HospCommun. Psychiatry*. 1997. Vol. 130. № 3. P. 229-239.
652. Brobhy J. Motivating students to learn. Boston : McGraw-Kill, 1998. 277 p.
653. Claussn E. K. School health nursing. Perceiving, recording and improving 181 schoolchildren's health. Goteborg : The Nordic School of Public Health, 2008. 94 p.

654. Collinson V., Yumiko Ono. The Professional Development of Teachers in the United States and Japan. *European Journal of Teacher Education*. 2001. Vol. 24, No. 2. P. 223-248.

655. Dereka T. The building personal component in the structure of physical education specialists' acmeological competence. *The advanced science journal*. 2016. № 2. P. 59-62.

656. Dyba T. Historical and pedagogical analysis of acmeology development. *European applied sciences*. 2015. № 4. P. 28-31.

657. Dyba T. Professional training of specialists of physical training on the competence base. *The advanced science journal*. 2015. № 5. P. 99-102.

658. Franke E. School physical education as a promoter of sport for all among the population: *Paper to orld Congress on Sport for all* (Univ. of Osnabruck, Tampere, Osnabruck, Finland, June 4–7, 1990).

659. Grabowski H. Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli. Krakow: «Impuls», 2004. 70 s.

660. Grum B. I. Convention Thought and Practice in Physical Education Problems of Teaching and Implications of Change. *Quest*. 1998. Vol. 45. P. 17-23.

661. Hahn D. B., Payne W. A. Focus on health. Third edition. Boston : WCB Hill, 1997. 515 p.

662. Hardman K. Curriculum Development Model : Physical Education / Hardman, K., supported by Carreiro da Costa F. & Klein G., Patriksson, G., Rychtecky, A. // AEHESIS : Report of the Third Year / K. Petry, K. Froberg & A. Madella (Ed.) ; Institute of European Sport Development & Leisure Studies, German Sport University. Cologne, 2006. P. 201-238.

663. Healthy people 2010: National health promotion and disease prevention objectives. Washington, D. C.: NASPE, 2000. 12 p.

664. Ivanii I. Approaches of the professional-pedagogical culture to from students of physical culture specialties during the process of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). Art 28. P. 640-643.

665. Kozina Z., Repko O., Ionova O., Korobeinik V., Boychuk Yu.D. Mathematical basis for integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. 16 (1). Art 12. PP. 70-76

666. Kozina Z., V.Kalinichenko, M.Cretu, Yu. Boichuk, I. Prokopenko, R.Ahmetov, N. Tararak, T.Kutek, A.Osptsov, V.Kostiukevych, A. Guba, M.Trubchaninov, A.Polianskyi, V.Rostovska, A.Drachuk, I.Stasiuk. Psychophysiological Factors Of Special Working Capacity In Contact Command Game Kinds Of Sports (Rugby On An Example). *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS)*. 2018 (September-October). Volume 9, Issue 5. P. 665-679.

667. Kozina Zh., Chaika O., Cretu M., Korobeynikov G., Repko O., Sobko I., Boichuk Yu., Tararak N., Osptsov A., Trubchaninov M. Psychophysiological factors of adaptation in elite Paralympic sprint runners with visual impairments – a case study. *Physiotherapy Quarterly*. 2018. Vol. 26. № 4. Pp. 23-32.

668. Krawczyk Z. Absolwenci uczelni wychowania fizycznego. Warszawa. Panstwowe wydawnictwo naukowe. 1978. 136 s.

669. Laporte W. Physical Education in the European Union in a Harmonisation Process in EUPEA. *New letter*. 1999. Vol.4. P. 47-51.
670. Laskiewicz H. Plany studiów wychowania fizycznego w wybranych uczelniach europejskich w latach 1918-1939. *Wychowania Fizyczne i Sport*. 1995. № 4. P. 65-76.
671. Lugovyi V., Slyusarenko O., Orzhel O., Talanova Z. Education and research duality—the determining characteristic of higher education. *Education: Modern Discourses*, 2018. № 1. P. 71-88.
672. Lukianova L. Tendencje obecnego rozwoju i kierunki doskonalenia oświaty dorosłych. *Kształcenie zawodowe: pedagogika i psychologia = Професійна освіта: педагогіка і психологія : пол.-укр., укр.-пол. щорічник* / [за ред. Т. Левовицького, І. Вільш, І. Зязюна, Н. Ничкало]. Ченстохова-Київ, 2014.
673. Maslow A. H. Toward a psychology of being. 2-nd ed. NY, 1968.
674. Mould O. Parkour, the City, the Event. *Environment and Planning Journals: Society and Space*. 2009. Volume : 27. Issue : 4. P. 738-750. URL : <https://doi.org/10.1068/d11108>
675. Pedagogical Constitution of Europe. Association of Rectors of pedagogical universities in Europe. URL : <http://www.arpue.org/index.php/uk/chasopys-yevropeiski-pedahohichnistudii/pedahohichna-konstytutsiia-yevropy> (дата звернення 20.02.2020).
676. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. URL : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>. (дата звернення 20.02.2020).
677. Raven J. Competence in Modern Society – Its Identification, Development and Release. London : H. K. Lewis, 1984. 251 p.
678. Rybalko P., Balashov D., Bermudes D., Shukatka O., Kozeruk Yu., Kolyshkina A. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. *TEM Journal*. 2019. № 8(4). Pp. 1508-1516.
679. Saville S. J. Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*. 2008. Vol. 9. No. 8. P. 891-914.
680. Strategies of Change in Teacher Education : European Views / Gassner, O. (ed) ; Proceedings of the ENTEP/ BLK conf., 18-19 Jan., 2002, Austria. Feldkirsh : Padagogische Akademie Feldkirsh, 2002. 198 s.
681. Straus W., Hove N. Generations : the history of America's future. 1584 to 2069. New York : Perennial, 1991. 544 p.
682. Tzetzis G., Votsis E., Kourtessis T. The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes / George Tzetzis, vandros and homas. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2008. Vol. 7. P. 371-378.
683. Voinar I. Problems and Tendencies of Professionals Education in Physical Culture Area. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2011. Vol. 17 (1). P. 44-50.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник з проблеми вчителя фізичної культури організувати фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО

1. Як Ви визначаєте роль інноваційних технологій у професійній діяльності майбутніх вчителів фізичної культури?

- не визначив свого ставлення;
- не вважаю інноваційну діяльність важливою складовою професіоналізму майбутніх вчителів фізичної культури;
- впевнений у важливості ролі інновацій в професійній діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

2. Як Ви визначаєте важливість організації фізкультурно-оздоровчого середовища ЗЗСО?

- доцільно організовувати ФОС ЗЗСО за певних умов;
- не можу визначитися думку;
- важливо і доцільно організовувати ФОС ЗЗСО.

3. На Вашу думку, які чинники визначають готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО?

- знання предмета фізичної культури, психолого-педагогічних і методичних основ його викладання;
- уміння організувати інноваційний урок фізичної культури на засадах НУШ;
- високий рівень спортивної підготовленості з інноваційних видів рухової активності;
- високий рівень валеологічної підготовки;
- високий рівень комунікативних навичок із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища (педагоги, діти, їх батьки);
- установки на збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу;
- прагнення до власного фізичного і професійного розвитку;
- знання про методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування;
- уміння органічно інтегрувати фахові знання в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього навчального закладу на засадах НУШ;
- уміння формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я;
- уміння мотивації дітей щодо здорового способу життя на засадах НУШ.

4. Які знання, навички та вміння слід формувати у майбутніх учителів фізичної культури з метою їх підготовки до організації ФОС ЗЗСО?

- про принципи оздоровчого та спортивного тренування;
- про нетрадиційні системи фізичних вправ інноваційного характеру;
- навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;
- ознайомити з популярними у молоді різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення;
- ознайомити з формами та методами організації занять рекреаційного характеру;
- ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням здоров'язбережувальних педагогічних технологій;
- навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості;

- знання про експериментально апробовані, у тому числі інноваційні, освітні методики здоров'язбережувального спрямування;
- уміння органічно інтегрувати фахові знання в цілісний освітній процес на засадах НУШ окремої вікової групи і всього навчального закладу, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя.

Структура професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Методологічним базисом освітньої програми підготовки вчителя фізичної культури є Національна рамка кваліфікацій 2011 р. Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти передбачає здобуття особою теоретичних та/або практичних знань, умінь, навичок щодо організації уроків з фізичної культури, проведення уроків з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, залучення різних груп населення до занять фізичною культурою і спортом; профілактики захворювань та травматизму, надання долікарської допомоги, ведення здорового способу життя. Мета програми: здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів фізичної культури та надати студентам поглиблені знання з ряду спеціалізацій (організатор туристичної роботи, організатор спортивно-масової роботи, інструктор з фітнесу та рекреації, захисник Вітчизни).

Освітньо-професійна програма (ОПП) передбачає такі цикли підготовки, що забезпечує освітньо-кваліфікаційний рівень підготовки бакалавра з середньої освіти:

- 1) цикл загальної підготовки, що включає цикли дисциплін гуманітарної та соціально-економічної підготовки, цикл дисциплін математичної та природничо-наукової підготовки;
- 2) цикл професійної підготовки, що включає цикли дисциплін професійної підготовки; вибіркові навчальні дисципліни, що включають професійно орієнтовані дисципліни за вибором навчального закладу, дисципліни вільного вибору студента; практична підготовка.

Навчальні програми дисциплін за професійним спрямуванням фізичної культури орієнтовані на поєднання теоретичних знань з практичними навичками і вміннями, до них включено останні досягнення відповідної наукової галузі.

Таблиця Б.1

Дисципліни, які забезпечують реалізацію практичних засад підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації ФОС ЗЗСО

Практичні засади та принципи	Дисципліна навчального плану професійної підготовки
1	2
Використання інноваційних видів рухової активності	Теорія і методика викладання легкої атлетики
<i>Дотримання загально-дидактичних принципів, принципів підготовки майбутніх учителів ФК, принципів соціокільтурної спрямованості, принципів побудови занять фізичними вправами, специфічних принципів фізичної культури, принципів кінезіологічної спрямованості, принципів НУШ</i>	Вступ до спеціальності Теорія і методика викладання плавання Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав Теорія і методика викладання спортивних ігор Організація краєзнавчо-туристичної роботи Теорія і методика викладання гімнастики Теорія і методика фізичного виховання Олімпійський і професійний спорт Теорія і методика викладання атлетизму Організація і методика масової фізичної культури Спортивно-педагогічне вдосконалення
Використання інформаційних технологій і засобів, урахування впливу інформаційних технологій на пріоритети молоді та її фізичне, духовне, психічне і соціальне здоров'я	Вступ до спеціальності Історія фізичної культури Фізкультурно-спортивні споруди Спортивна метрологія Управління у фізичній культурі та спорті
<i>Дотримання загально-дидактичних принципів, принципів підготовки майбутніх учителів ФК, принципів соціокільтурної спрямованості</i>	
Використання практичних тренінгів і майстер-класів, зорієнтованих на опанування здоров'язбережувальних практик в освітньому процесі ЗЗСО в контексті НУШ	Психологія Педагогіка Валеологічна культура Основи педагогічної майстерності Основи психодидактики інклюзивної освіти Ритміка і хореографія
<i>Дотримання загально-дидактичних принципів, принципів підготовки майбутніх учителів ФК, принципів соціокільтурної спрямованості, принципів НУШ</i>	Анатомія людини з основами спортивної морфології Біохімія Фізіологія людини Біомеханіка Гігієна шкільна та фізичного виховання Фізіологічні основи фізичного виховання Вікова фізіологія

Дисципліни професійної підготовки

Таблиця Б.2.1

Дисципліни професійної підготовки

№	Дисципліни професійної підготовки	Кількість кредитів
1.	Психологія	6
2.	Педагогіка	8
3.	Основи педагогічної майстерності	3
4.	Основи психодидактики інклюзивної освіти	3
5.	Теорія і методика викладання легкої атлетики	5
6.	Анатомія людини з основами спортивної морфології	4
7.	Вступ до спеціальності	4
8.	Теорія і методика викладання плавання	4
9.	Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав	3
10.	Історія фізичної культури	5
11.	Теорія і методика викладання спортивних ігор	9
12.	Біохімія	6
13.	Організація краєзнавчо-туристичної роботи	4
14.	Фізкультурно-спортивні споруди	4
15.	Теорія і методика викладання гімнастики	4
16.	Теорія і методика фізичного виховання	13
17.	Фізіологія людини	4
18.	Біомеханіка	4
19.	Олімпійський і професійний спорт	5
20.	Ритміка і хореографія	4
21.	Гігієна шкільна та фізичного виховання	4
22.	Теорія і методика викладання атлетизму	4
23.	Фізіологічні основи фізичного виховання	5
24.	Спортивна метрологія	4
25.	Вікова фізіологія	4
26.	Організація і методика масової фізичної культури	5
27.	Спортивно-педагогічне вдосконалення	4
28.	Управління у фізичній культурі та спорті	5

Таблиця Б.2.2

**Підготовка за додатковою спеціалізацією за вибором студента:
Організація спортивно-масової роботи**

№	Вибіркові навчальні дисципліни	Кількість кредитів
1.	Теорія і методика викладання пляжного волейболу	4
2.	Фізкультурна діяльність у оздоровчо-виховних закладах	4
3.	Валеологічна культура здоров'я	5
4.	Варіативний модуль за шкільною програмою «Фізична культура»	4
5.	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній культурі	4
6.	Програмно-нормативні основи фізичної культури і спорту	3
7.	Травматизм при руховій діяльності	3
8.	Теорія і методика викладання міні-футболу	4
9.	Фізіологічні основи харчування	3
10.	Основи підготовки у дитячо-юнацькому спорті	3
11.	Теорія і методика викладання настільного тенісу	3

Опис курсів, що орієнтують професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури на організацію ФОС ЗЗСО

Дисципліна «Фізіологія людини». Мета: програма визначає обсяг знань і навичок, які повинні одержати студенти для розуміння нервових регуляторних механізмів при вивченні будь-якої з систем органів.

Предмет: нервові регуляторні механізми систем органів тіла людини.

Змістові модулі: ЗМ 1. Вступ. Предмет, методи і основні етапи розвитку фізіології. Фізіологія на сучасному етапі розвитку науки. Значення фізіології як науки. Загальна фізіологія збудження. Фізіологія системи крові. Функціональна характеристика крові. Склад і властивості крові. Фізіологія серцево-судинної системи. Загальні властивості серцевого м'яза. Робота серця. Зовнішні прояви діяльності серця. Рух крові по судинах. Нейрогуморальна регуляція кровообігу.

ЗМ 2. Фізіологія дихання. Значення дихання. Фізіологія травлення. Значення травлення і методи дослідження і класифікація травних процесів. Секреторна функція кишечника. Обмін речовин і енергії. Обмін речовин. Фізіологія ендокринних залоз. Виділення. Організм людини в сучасних умовах. Фактори ризику. Гіпокінезія. Аліментарні фактори. Емоційний стрес. Ксенобіотики.

ЗМ 3. Загальна фізіологія нервової системи. Проведення збудження і гальмування і центральній нервовій системі. Фізіологія центральної нервової системи. Спинний мозок. Функціональне значення відділів головного мозку. Ретикулярна формація і лімбічна система мозку. Вегетативна нервова система. Кора великих півкуль головного мозку. Фізіологія вищої нервової діяльності. Функціональна система організму і її роль в організації акту поведінки. Вища нервова діяльність. Дві сигнальні системи діяльності та їх єдність. Пам'ять, її види, механізми пам'яті. Нейрофізіологічна організація психічної діяльності.

ЗМ 4. Фізіологія аналізаторів. Слуховий, нюховий, смаковий аналізатори. Внутрішні аналізатори. Характеристика внутрішніх аналізаторів. Фізіологія рухового аналізатора. Структурна організація м'язів. Механізм м'язового скорочення. Сила і робота м'язів. Ієрархічний принцип регуляції роботи м'язів.

Дисципліна «Валеологічна культура». Мета: сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної валеології, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички в своїй педагогічній діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у дітей свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Предмет: освітнє середовище і здоров'я, профілактика захворювань, рекреація та оптимізація здоров'я особистості.

Змістові модулі: ЗМ 1. Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людей. Валеологія як наука. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Діагностика індивідуального здоров'я. Прогнозування здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

ЗМ 2. Ендоекологія здоров'я. Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація. Генетика та конституція: здоров'я та хвороби. Ендокринна основа конституції людини. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура. Психічне здоров'я. Основи фізичного оздоровчого тренування.

ЗМ 3. Екологічна валеологія. Основи підтримки здорового стану хребта. Гіпоксичне тренування, гіпобарична гіпоксія в медичній практиці. Порушення постави і остеохондроз : причини і профілактика.

ЗМ 4. Методика викладання валеології . Сенс життя людини. Валеологія сім'ї. Стили виховання і здоров'я дітей. Освітнє середовище і здоров'я. Характеристика умов виховання і навчання дітей у віці з 3 до 18 років як провокація хронічних захворювань і депресій. Основи методики викладання валеології. Психовалеологічні аспекти. рекреаційної роботи в школі. Функції валеолога в школі. Методи валеологічного виховання, впровадження здорового способу життя дітей.

Дисципліна «Біохімія». Мета: вивчення хімічного складу живих організмів і хімічних процесів, що відбуваються у живих організмах та лежать в основі їх життєдіяльності, обмін речовин і пов'язаний із ним обмін енергії.

Предмет: хімічний склад живих організмів і хімічних процесів, що відбуваються у живих організмах, обмін речовин і обмін енергії.

Змістові модулі: ЗМ 1. Біохімія як наука. Історія розвитку біохімії. Хімічний склад живих організмів. Білки. Нуклеїнові кислоти. Ферменти. Хімія вуглеводів. Хімія ліпідів. Вітаміни. Гормони.

ЗМ 2. Загальні поняття про обмін речовин і енергії в організмі. Біологічне окиснення. Обмін вуглеводів. Обмін ліпідів (жирів). Обмін білків. Обмін нуклеїнових кислот. Водно-сольовий обмін. Інтеграція та регуляція процесів життєдіяльності

У контексті дослідження вкажемо, що вивчення цих дисциплін дозволяє студентам опанувати необхідні валеологічні знання. При цьому студенти опановують уміння та навички пояснювати учням покоління Z на уроці за вимогами НУШ вплив тієї чи іншої виконуваної рухової дії на організм, пояснювати біохімічні та біофізичні процеси, що відбуваються у тканинах організму під час виконання рухових дій, навички пропагувати здоровий спосіб життя.

Дисципліна «Гігієна». Мета: дати основні теоретичні поняття про гігієнічні чинники навколишнього середовища, сформувати практичні навички використання гігієнічних знань для збереження здоров'я і збільшення тривалості життя.

Предмет: гігієнічні чинники навколишнього середовища, гігієна окремих видів спорту.

Змістовні модулі: ЗМ 1. Основи комунальної гігієни. Предмет "Гігієна", її завдання, методи дослідження та історія розвитку. Гігієна повітряного середовища. Гігієна води та водопостачання, гігієна ґрунту та очищення населених місць.

ЗМ 2. Гігієна харчування. Гігієна харчування. Кількісна і якісна оцінка раціону. Особливості і харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань.

ЗМ 3. Гігієнічне забезпечення фізичної культури і спорту. Гігієна житла і населених місць. Гігієна спортивних споруд. Особиста гігієна, здоровий спосіб життя. Загартовування. Біологічні чинники навколишнього середовища. Гігієна фізичної культури і спорту. Гігієна окремих видів спорту.

Дисципліна «Ритміка і хореографія». Мета: формування системи знань і умінь майбутнього фахівця щодо проведення різноманітних видів вправ під музичний супровід, збагачення уроків фізичного виховання естетичним змістом, навчання школярів виразних, точних і гарних рухів.

Предмет: техніка виконання та методика проведення різноманітних видів вправ під музичний супровід.

Змістовні модулі: ЗМ 1. Основи методики розвитку та техніка виконання рухів. Розвиток музичної пам'яті, координації рухів шляхом відтворення ритмічного малюнку рухами. Спеціальні гімнастичні кроки: м'який, високий, гострий, пружний і приставний. Спеціальні хореографічні позиції рук та ніг: І Виконання спеціальних танцювальних вправ у поєднанні з музичним

супроводом: крок польки вперед; бокові й поперемінні кроки польки вправо і вліво; крок польки з поворотами; крок галопом; крок мазурки; «шаркаючий» крок; боковий крок «припадання». Техніка виконання та методика навчання елементів українського танцю («Бігунець»; «Голубець»; присядка (для хлопців), припадання (для дівчат); «Вихилялочка»). Вдосконалення техніки виконання та методики навчання елементів українського танцю. Техніка виконання та методика навчання елементів російського танцю («Каблучний» крок. Трійний притоп. Дрібний крок. Перемінний крок. Припадання.). Вдосконалення техніки виконання та методики навчання елементів російського танцю. Техніка виконання елементів молдавського національного танцю (Основні кроки. Підскоки та біг. Лодочка.). Вдосконалення техніки виконання та методики навчання елементів молдавського танцю. Основні вправи для розвитку рівноваги: динамічні, статичні, змішані. Техніка виконання та методика навчання елементів білоруського танцю. Стрибки з переступанням на місці. Підскоки з просуванням назад.

ЗМ 2. Техніка виконання та методика навчання вправ з предметами. Техніка виконання та методика навчання вправ з м'ячем. Техніка виконання та методика навчання вправ з мотузкою. Способи утримування мотузки; покачування та махи (однією та двома руками); оберти мотузкою (вперед, назад та навхрест); кидки та ловля; «вітрячок» (поперечний та горизонтальний). Техніка виконання та методика навчання вправ з обручем.

ЗМ 3. Техніка виконання та послідовне вивчення танцювальних комплексів під музичний супровід. Техніка виконання та послідовне вивчення базового танцювального комплексу під музичний супровід. Техніка виконання та послідовність вивчення колістенічних вправ та танцювального комплексу в стилі «Фанк». Техніка виконання та послідовність вивчення танцювального комплексу в латиноамериканському стилі. Техніка виконання та послідовне вивчення сучасного танцювального комплексу під музичний супровід.

У контексті дослідження вкажемо, що вивчення цих дисциплін мотивує їх до організації ФОС ЗЗСО, дозволяє студентам опанувати необхідні психолого-педагогічні знання, уміння та навички використовувати оздоровчі технології та формує здатність до рефлексії.

Дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту». Мета: формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Предмет: базові професійно-педагогічні знання, вміння та навички з обраного виду спорту.

Змістовні модулі: 1. Вступ в дисципліну ТiMOBC зі спеціалізації «атлетичних видів спорту». Вступ в дисципліну з спеціалізації „атлетичних видів спорту”. Гігієна і профілактика травматизму на заняттях атлетичних видів спорту. Історія зародження і розвитку атлетичних видів спорту. Класифікація, систематика, термінологія в атлетичних видів спорту.

2. Планування, облік та змагальна діяльність в атлетичних видах спорту. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Планування, облік та контроль спортивного тренування силових видах спорту .

У контексті дослідження вкажемо, що вивчення цих дисциплін формує необхідні спортивні знання, уміння виконувати інноваційні рухи.

Віртуальне навчальне середовище

Інформатизація освітньої діяльності передбачає надання електронних послуг всім учасникам навчального процесу. Платформа e-School.info [Інтернет-портал. Київ : ТОВ «Київська Енергетична Агенція», 2016. URL: <https://e-schools.info/>] призначена для інформаційної підтримки адміністрації школи, вчителів, учнів та їх батьків та схвалена до використання Інститутом модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України (Лист № 2.1/12Г-740 від 03.10.2016 р.).

Робота системи ґрунтується на використанні так званих «хмарних» технологій. Ці технології засновані на централізованому зберіганні та обробці інформації та не висувають значних вимог до апаратного та програмного забезпечення користувачів. Для роботи з системою e-School.info достатньо браузера, встановленого на комп'ютерному пристрої (стаціонарні комп'ютери, ноутбуки, планшети, смартфони тощо). Отже, для забезпечення інформаційної діяльності можуть бути залучені апаратні засоби, які знаходяться в особистому володінні учасників навчального процесу, що знизить витрати бюджету на придбання засобів інформатизації.

Система e-School.info може бути використана як платформа для створення повноцінного багатофункціонального сайту навчального закладу. Інформаційні технології Web 2.0, що використовуються в системі e-School.info, дозволяють користувачам створювати власний контент. Всі учасники навчального процесу виступають як співрозробники сайту навчального закладу. Чим більше людей долучаються до використання сайту, тим більш інформативним він буде. Сайт, створений в системі e-School.info – це не просто набір статичних сторінок, а майданчик для комунікацій між вчителями, батьками, учнями. Завдяки системі e-School.info можливо організувати активну горизонтальну взаємодію учнів через мережу для обміну знаннями та організації колективної проєктної діяльності, отриманню навичок комунікації, роботи в команді, практичного застосування знань, мотивації до саморозвитку. Окрім представницької та освітньо-виховної функції сайт навчального закладу, створений на платформі e-School.info ефективно виконує інформаційну функцію, оскільки може містити розклад занять учнів та вчителів, теми уроків та домашні завдання, меню в шкільній їдальні та такі потужні сервіси, як електронний журнал і щоденник. Електронні журнали і щоденники використовують практично у всіх розвинених країнах світу. Їх впровадження передбачено Концепцією розвитку електронного урядування в Україні (розпорядження КМ України від 20 вересня 2017 р. № 649-р [Концепція розвитку електронного урядування в Україні. Інтернет-портал. Київ: Верховна Рада України 1994-2017. – URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/649-2017-%D1%80>]).

GIOS (від англ. Глобальна інноваційна онлайн школа») - сучасний автоматизований (інноваційний) засіб навчання, спілкування (учнів з учнями, учнів з репетиторами-тьюторами, учнів з батьками тощо), діагностики навчальних досягнень учнів (у різні проміжки часу з різних тем), підготовки до різного роду оцінювання (контрольні роботи, тематичне тестування, ДПА тощо) та здійснення самоконтролю та самокорекції [Глобальна інноваційна онлайн школа (GIOS). Режим доступу: gioschool.com]. Навчання за допомогою цієї платформи робить процес навчання індивідуалізованим і особистісно-орієнтованим, бо забезпечує розвиток і саморозвиток учня, виходячи з його неповторного досвіду та здібностей, інтересів і ціннісних орієнтацій, а також можливостей найповніше реалізувати себе. Навчання за допомогою онлайн школи здійснює позитивний вплив на внутрішню мотивацію учнів, яка обумовлюється відчуттям успішності та власної спроможності,

а також радістю від пізнання. Можливість здобувати знання у власному темпі, в зручний час і комфортному місці забезпечує успішний особистісний розвиток учнів, який спонукатиме їх до подальшого саморозвитку, свідомого, відповідального та самостійного навчання. За допомогою освітньої платформи GIOS учень має змогу ознайомитися з додатковими джерелами інформації з теми та перевірити, чи усвідомив він запропонований матеріал. Виконуючи завдання на платформі, учні мають самостійно робити усвідомлений вибір (правильної відповіді для закритих тестових завдань, послідовності виконання дій, помилкових тверджень тощо), що розвиває у них відповідальність і цілеспрямованість, стимулює оптимістичне ставлення до власних можливостей і підтримує інтерес до навчання загалом.

Переваги навчання за допомогою освітньої платформи «Глобальна інноваційна он-лайн школа».

1. Учні мають більше можливостей для самонавчання та самоконтролю. Вони можуть зупиняти лекції, переглянути їх неодноразово, записувати питання, що в них виникають, щоб в подальшому обговорити їх з своїми однокласниками і вчителями, чи з'ясувати за допомогою опорних схем чи додаткових джерел інформації.

2. Навчання на платформі надає більше можливостей для співпраці учнів. Ознайомлення з новим матеріалом вдома вивільнює час на уроці для групової та парної роботи, а також для обговорення незрозумілих нюансів. Стимулюється інтерактивна форма навчання «Навчаючи учусь» (учнів починають навчати один одного).

3. Уроки і контент стають доступним (якщо є відповідний технічний доступ) у будь-який час і в будь-якому місці. Уроки стають доступними учням, що змушені пропускати школу через погане самопочуття, карантин, особливі потреби (інклюзія) чи поїздки (спортсмени, музиканти тощо).

4. За умови використання пакету «Школа» або «Клас», вчитель швидко має доступ до статистики по кожному учню та по всім учням класу загалом.

5. Вільний доступ до відеоуроків батьків надає їм можливість (за потреби) допомогти учням або моніторити процес їхнього навчання. У такий спосіб створюється реальна можливість отримати відомості про якість освіти, що отримують їх діти.

Проектну та групову роботи ефективно організовувати в мережі з використанням платформи Е-записника OneNote та OneNoteClass. На ній вчитель може створювати онлайн-зошит для роботи, веб-квести, розміщаючи на потрібній сторінці всі види цифрових файлів, зокрема зображення, документи, аудіофайли тощо. Щоразу під час вставлення елементів з Інтернету застосунок OneNote зберігатиме посилання, щоб можна було завжди визначити, звідки було отримано ці дані. Це надзвичайно важливо для файлів, які мають неklasифікований текст, такий як «Домашня робота» або «Завдання».

Зміст дисципліни «Вступ до спеціальності»

Теоретичні аспекти фізичної культури. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності. Фізична культура як суспільне явище. Культура. Фізична культура. Галузь фізичної культури. Основні завдання фізичної культури. Функції фізичної культури. Засоби фізичної культури. Форми занять фізичними вправами. Фізичне виховання. Галузева термінологія. Історія розвитку сучасної термінології фізичної культури. Визначення сучасних понять, які характеризують галузь фізичної культури. Законодавча база розвитку галузі фізичної культури та спорту в Україні. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» та його основні положення. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

Професійна діяльність з галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Система вищої освіти. Розвиток вищої освіти за роки незалежної України. Входження України в європейський освітній простір. Болонський процес. Система освіти в галузі. Вища школа, як соціальний інститут виховання майбутніх фахівців. Навчальний план підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі. Завдання вищого навчального закладу щодо професійної підготовки конкурентоздатних майбутніх учителів фізичної культури. Кадрове забезпечення галузі. Діяльність вищого навчального закладу. Структура вищого навчального закладу. Статут вищого навчального закладу. Ліцензування та акредитація вищого навчального закладу. Навчання та інші види діяльності студента. Характеристика навчальної діяльності студентів. Лекції як основна форма навчання. Семінарські заняття, їх функції. Курсові та дипломні роботи. Науково-дослідницька робота студентів. Види практики. Професійна діяльність фахівців галузі. Характеристика професійної діяльності вчителя фізичної культури. Основні функції вчителя фізичної культури. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Система знань, вмінь та навичок, які необхідні вчителю фізичної культури. Права та обов'язки вчителя фізичної культури.

Зміст дисципліни «Загальна теорія здоров'я»**Модуль 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві.**

Змістовий модуль 1.1. Історія розвитку вчення про здоров'я. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я із стародавніх часів до наших днів. Розвиток вчення про здоров'я від реліктових культур цивілізації до цивілізованих культур Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю. Стратегія оздоровлення народів Сходу та лікування в класичній Греції та Римі. Шляхи вирішення проблеми здоров'я людини у Стародавній Персії. Набутки медицини Стародавнього Китаю та їх значення для сучасності. Аюрведа – медицина Стародавньої Індії: витоки та внесок у сучасну науку про здоров'я. Відкриття зцілювачів Тибету та оцінка їх нащадками. Класична епоха: лікування в Греції; значення для сучасності. Медицина в Римі: передумови розвитку і становлення, історичний внесок у практику лікування. Досягнення лікарів Середньовіччя та епохи Відродження у вирішенні проблем здоров'я людини. Сучасний етап: можливості нової стратегії оздоровлення. «Ера розуму і досліджень» (XVII-XIX ст.): культурні передумови й основні здобутки в галузі оздоровлення людини. XX ст. та початок XXI ст.: проблеми, відкриття та пошуки шляхів вирішення питань здоров'я людини. Поняття і визначення поняття здоров'я. Різноманітність уявлень про сутність здоров'я. Здоров'я та хвороба. Визначення поняття «здоров'я» ВООЗ. Розвиток поглядів на визначення поняття «здоров'я»: від найдавніших часів до наших днів.

Змістовий модуль 1.2. Системне уявлення про здоров'я людини. Здоров'я та його механізми з позицій системного підходу. Людина як біосистема; розуміння цілісності людини. Біологічна організованість, як оптимальний взаємозв'язок та гармонійність між функціями та органами організму. Здоров'я як стан фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя. Здоров'я як результат взаємодії з оточуючим середовищем. Принципи формування індивідуального здоров'я. Принципи оцінювання стану здоров'я людини: комплексність та системність, функціональність, багаторівневність, індивідуальність, історичність. Основні рівні та моделі здоров'я людини: медична, біологічна, біосоціальна, ціннісна та інтегрована.

Змістовий модуль 1.3. Критерії формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Критерії здоров'я людини. Основні критерії оцінки фізичного здоров'я людини: функціональний стан основних органів і систем організму; рівень фізичного розвитку та його гармонійність; резистентність організму по відношенню до негативних чинників навколишнього середовища. Загальні принципи виявлення кількості здоров'я. Поняття «кількість здоров'я». Класифікація станів організму: стан абсолютного здоров'я, стан напруги, стан передхвороби, стан хвороби. Показники здоров'я: антропологічні дані, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, загальна витривалість, ефективність роботи імунної системи, наявність хронічних захворювань тощо. Шкала оцінювання функціонального стану організму людини. Функціональні резерви організму людини. Адаптаційний потенціал людини як критерій її здоров'я.

Змістовий модуль 1.4. Чинники, що визначають здоров'я людини. Характеристика чинників, що впливають на здоров'я людини. Генетичні чинники. Стан навколишнього середовища. Умови та спосіб життя людини. Спадковість у системі чинників, які впливають на здоров'я людини. Спадкова зумовленість фізичного здоров'я людини. Значення медико-генетичного консультування, його завдання та етапи. Стан навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Основні методи визначення якості та обсягу забруднень. Характер забруднення навколишнього середовища. Негативні наслідки

радіаційного забруднення навколишнього середовища. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Медичне забезпечення. Медичний скринінг. Профілактичні заходи. Особливості харчування. Рухова активність. Режим праці та відпочинку. Шкідливі звички.

Змістовий модуль 1.5. Сучасний стан здоров'я населення України. Стан здоров'я населення України. Соціально-економічні чинники, що впливають на формування стану здоров'я населення України. Демографічне становище сучасної України. Особливості захворюваності населення України. Інвалідизація населення України та її причини. Професійні захворювання. Політика держави у покращенні здоров'я населення. Напрямки роботи державної політики в галузі здоров'я. Програма «Здоров'я нації» як складова політики уряду в підтримання здоров'я населення. Організація системи охорони здоров'я України. Державна система медичних та профілактичних заходів.

Змістовий модуль 1.6. Профілактика основних захворювань дітей в ембріональному періоді. Здоров'я дитини як світова проблема, шляхи її вирішення. Методи виявлення і попередження можливих аномалій розвитку дитини в ембріональному періоді. Пренатальний період. Вроджені порушення відомої генетичної етіології (хромосомні аномалії, помилки метаболізму, хвороби ізоімунізації за групами крові). Вроджені порушення, зумовлені недостатністю харчування.

Змістовий модуль 1.7. Формування здоров'я дитини. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення. Здоров'я дитини як індивідуальна і суспільна проблема. Здоров'я новонароджених та грудних дітей. Значення першого року життя для формування фундаменту здоров'я дорослої людини. Захисні функції новонародженої і грудної дитини. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини. Дитячі інфекційні захворювання. Основні інфекційні хвороби, якими хворіють діти. Інфекції дихальних шляхів. Інфекції, які впливають на центральну нервову систему. Інфекції, які впливають на слух. Інфекції, які впливають на зір. Сутність роз'яснювальної роботи з питань запобігання інфекційним захворюванням дітей.

Змістовий модуль 1.8. Здоров'я та фізичний розвиток школяра. Формування здоров'я школяра. Фактори формування здоров'я у шкільному дитячому та підлітковому віці. Особливості розумової праці школяра. Розумова і фізична працездатність школяра. Експрес-оцінка рівня фізичного розвитку дітей та підлітків. Втома та механізми її подолання. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.

Змістовий модуль 1.9. Здоров'я молоді: основні фактори ризику. Аналіз стану здоров'я молоді в Україні. Чинники виникнення ризиків для здоров'я у молодому віці. Фізичний розвиток, моральність та духовність: аспекти гармонії молодих людей. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства. Заходи державної політики щодо становища здоров'я молоді в Україні. Репродуктивне здоров'я молоді.

Змістовий модуль 1.10. Здоров'я людей похилого віку. Старіння як явище біологічне. Здоров'я і тривалість життя. Біологічна програма людини. Характеристика старіння. Старіння як етап спадкової програми людини. Поняття про біологічний і календарний вік людини. Критерії віку. Проблеми здоров'я людей похилого віку. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння. Фактори зменшення життєвої активності та фізичних можливостей. Психогігієна довголіття.

Модуль 2. Складові здоров'я людини та їх взаємозв'язок.

Змістовий модуль 2.1. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Поняття про фізичне здоров'я людини та його рівні. Особливості фізичного розвитку людини. Будова тіла людини. Конституція. Основні системи організму людини, які визначають її працездатність і здоров'я. Функціональні резерви організму. Роль фізичної культури у підтримці фізичного здоров'я людини. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я.

Змістовий модуль 2.2. Оздоровчі системи. Поняття про традиційні і сучасні оздоровчі системи. Характеристика східних оздоровчих систем. Сучасні засоби оздоровлення. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми. Загальна характеристика сучасних засобів фізичного виховання, що використовуються в оздоровчому тренуванні: аеробних, анаеробних і силового спрямування. Фізичні вправи в оздоровчому тренуванні.

Змістовий модуль 2.3. Психічне здоров'я людини та його складові. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «психічне здоров'я». Індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Методи оцінки психічного здоров'я. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.

Змістовий модуль 2.4. Позитивне мислення і здоров'я людини. Роль позитивного мислення у формуванні здоров'я людини. Феномен мислення. Формування «образу власного Я» в контексті створення позитивного мислення. Вплив на вербальні конструкти негативного мислення. Основні методи психорелаксації та саморегуляції. Методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика; релаксація (розслаблення); йога; аутогенне тренування; медитація. Основи раціональної психотерапії. Гіпноз і навіювання. Музикотерапія.

Змістовий модуль 2.5. Психофізична регуляція організму. Психофізіологічна єдність організму. Поняття психофізіологічної єдності організму. Основні механізми психофізичної регуляції організму. Емоційновольова регуляція психофізичного стану організму. Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи.

Змістовий модуль 2.6. Духовне здоров'я людини. Особливості світогляду людини як складова її здоров'я. Поняття про «духовність». Роль духовності у формуванні здоров'я людини. Моральність і здоров'я. Духовні закони і здоров'я. Взаємозалежність між духовним життям і фізичним здоров'ям людини.

Змістовий модуль 2.7. Соціальне здоров'я людини. Законодавчі акти світової спільноти та України щодо соціального здоров'я населення. Соціальний статус і соціальне середовище людини та їх вплив на її здоров'я. Людина в соціумі: типи взаємодії суб'єктів. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки.

Змістовий модуль 2.8. Формування культури здоров'я людини. Сутність поняття «культура здоров'я». Культура здоров'я як важливий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Особистісний аспект культури здоров'я. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги. Детермінанти культури здоров'я. Чинники, що обумовлюють розвиток культури здоров'я людини. Компоненти внутрішнього та зовнішнього функціонування культури здоров'я особистості. Концептуальна модель культури здоров'я.

Зміст дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання»**Модуль 1. Бігові види.**

Змістовний модуль 1.1. Теоретичні основи викладання легкої атлетики. Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання. Класифікація та загальна характеристика видів легкої атлетики. Історія виникнення і розвитку легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики у Стародавній Греції. Тенденції розвитку легкої атлетики у світі. Розвиток легкої атлетики в Україні. Основи техніки спортивної ходьби, бігу на середні і довгі дистанції. Основи техніки бігу на короткі дистанції і естафетного бігу.

Змістовний модуль 1.2. Методика навчання і послідовність вивчення техніки бігових видів легкої атлетики. Методика навчання загально розвиваючим та спеціально підготовчим вправам під час вивчення бігових вправ. Методика підбору та навчання загально підготовчих вправ на місці. Методика підбору та навчання загально підготовчих вправ у русі. Методика підбору та навчання спеціально підготовчих вправ. Методика підбору та навчання спеціально-підготовчих вправ біля бар'єру. Методика навчання техніці бігових вправ. Методика навчання спортивної ходьби і бігу на короткі дистанції. Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції. Методика навчання естафетного бігу.

Змістовний модуль 1.3. Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні техніки бігових видів легкої атлетики. Організація навчання. Етапи і засоби навчання. Помилки при навчанні і шляхи їх усунення. Навчання техніки бігових вправ. Техніка спортивної ходьби: рухи ніг, тазу, рук і плечей. Техніка бігу на короткі дистанції: біг по прямій, по повороту. Техніка високого старту: стартове прискорення. Техніка низького старту: стартовий розбіг. Техніка переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції. Техніка низького старту на повороті. Біг при виході з повороту напряму. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички.

Змістовний модуль 1.4. Організація і методика проведення занять під час вивчення бігових видів легкої атлетики. Організація і методика проведення заняття при засвоєнні техніки бігових вправ у легкій атлетиці Організація і методика проведення підготовчої частини заняття (уроку). Організація і проведення основної частини заняття (уроку) при засвоєнні техніки бігових вправ. Організація і методика проведення основної частини заняття (уроку) при засвоєнні тактичних дій ведення змагальної діяльності. Навчальна практика з суддівства.

Модуль 2. Стрибкові види.

Змістовний модуль 2.1. Теоретичні основи викладання легкої атлетики. Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання. Поняття про систему фізичного виховання та місце легкої атлетики у ній. Гігієнічне і оздоровче, освітнє та виховне значення легкої атлетики. Загальні поняття про фізичну підготовку і методика розвитку фізичних якостей. Фізична підготовка: Силові здібності. Швидкісні здібності. Спритність. Гнучкість. Витривалість. Спеціальна психічна підготовка: Морально-вольова підготовка. Спеціальна психічна підготовка. Техніка під час вивчення стрибкових вправ у легкій атлетиці. Основи техніки стрибків у довжину з розбігу, у висоту з розбігу і потрійного стрибка.

Змістовний модуль 2.2. Методика навчання і послідовність вивчення техніки стрибкових видів легкої атлетики. Методика навчання загально розвиваючим та спеціально підготовчим вправам під час вивчення стрибкових вправ. Методика підбору та навчання загально підготовчих вправ на місці. Методика підбору та навчання загально підготовчих вправ у русі. Методика підбору та навчання спеціально підготовчих вправ. Методика навчання техніці стрибкових вправ. Методика навчання стрибків у довжину з розбігу. Методика навчання стрибків у висоту з розбігу. Ознайомлення з методикою навчання потрійного стрибка.

Змістовний модуль 2.3. Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні техніки стрибкових видів легкої атлетики. Організація навчання. Етапи і засоби навчання. Помилки при навчанні і шляхи їх усунення. Навчання техніки стрибкових вправ. Техніка стрибків у довжину способом «прогнувшись». Техніка стрибків у довжину способом «ножиці». Ознайомлення з технікою потрійного стрибка: багатократні стрибки, техніка елементарної схеми потрійного стрибка з короткого розбігу, переходу від розбігу до першого відштовхування і техніки «скачку», техніка «стрибка», поєднання «скачок-стрибок», «скачок-крок», «крок-стрибок», визначення довжини повного розбігу. Техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»: техніка відштовхування, перехід через планку і приземлення. Ознайомлення з технікою стрибка у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп»: техніка бігу по дузі в умовах відцентрової сили, відштовхування при дугоподібному розбігу, техніка переходу через планку у стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».

Змістовний модуль 2.4. Організація та методика проведення занять під час вивчення стрибкових видів легкої атлетики. Організація і методика проведення заняття при засвоєнні техніки стрибкових вправ у легкій атлетиці. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття (уроку). Організація і проведення основної частини заняття (уроку) при засвоєнні техніки стрибкових вправ. Організація і методика проведення основної частини заняття (уроку) при засвоєнні тактичних дій ведення змагальної діяльності. Навчальна практика з суддівства.

Модуль 3. Метальні види.

Змістовний модуль 3.1. Особливості викладання легкої атлетики. Організація проведення змагань. Види змагань і їх характеристика. Складання положення про змагання. Значення змагань. Планування змагань. Підготовка змагань. Правила змагань та методика суддівства. Правила змагань з різних видів легкої атлетики. Техніка під час вивчення металевих вправ у легкій атлетиці. Основи техніки штовхання ядра, метання гранати.

Змістовний модуль 3.2. Методика навчання і послідовність вивчення техніки металевих видів легкої атлетики. Методика навчання загально розвиваючим та спеціально підготовчим вправам під час вивчення металевих вправ. Методика підбору та навчання загально підготовчих вправ на місці. Методика підбору та навчання загально підготовчих вправ у русі. Методика підбору та навчання спеціально підготовчих вправ. Методика навчання техніці металевих вправ. Ознайомлення з методикою навчання штовхання ядра. Методика навчання метання гранати.

Змістовний модуль 3.3. Навчання технічним діям та аналіз основних помилок при навчанні техніки металевих видів легкої атлетики. Організація навчання. Етапи і засоби навчання. Помилки при навчанні і шляхи їх усунення. Навчання техніки металевих вправ. Ознайомлення з технікою штовхання ядра засобом «зі скачка»: утримання та виштовхування, фінальне зусилля. Ознайомлення з технікою скачкоподібного розгону: штовхання ядра зі скачка. Техніка метання гранати: тримання та кидання, фінальне зусилля., техніка переходу від розбігу до кидка, розбіг і відведення гранати, метання гранати з розбігу.

Змістовний модуль 3.4. Організація та методика проведення занять під час вивчення металевих видів легкої атлетики. Організація і методика проведення заняття при засвоєнні техніки металевих вправ у легкій атлетиці. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття (уроку). Організація і проведення основної частини заняття (уроку) при засвоєнні техніки металевих вправ. Організація і методика проведення основної частини заняття (уроку) при засвоєнні тактичних дій ведення змагальної діяльності. Навчальна практика з суддівства.

Програмні результати вивчення дисципліни
«Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи»

Таблиця Д.1

Програмні результати вивчення дисципліни
«Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи»

	Компетентності	Знання та уміння
1	2	3
Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи	ПРН 1. Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності освітніх установ у сфері фізичної культури. Методи навчання: наочні, практичні. Методи оцінювання: опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.

1	2	3
	і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. ФК 1. Здатність формувати розуміння студентами теоретико-методичних основ фізичного виховання учнівської молоді, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей;	
	Здатність розробити спортивно-оздоровчі, рекреаційні, програми, що до створення фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи; - застосовувати спортивні та рухливі ігри в оздоровчих заходах, та святах; - навчати практичних умінь і навичок, методик техніки фізичних вправ, методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей; - формувати і закріплювати на практичних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль	ПРН 4. Володіє сучасними методами оцінювання змін функціонального стану учня в процесі фізичного виховання. Методи навчання: словесний метод та метод наочності на лекційних заняттях, науково-дослідницький метод під час самостійної роботи. Методи оцінювання: практичні завдання, виконання науково-дослідницького завдання у вигляді реферату. ПРН 7. Вміє організувати процес фізичного виховання відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, підбирати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів і рівня їх підготовленості, конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах освітніх установ. Методи навчання: словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота.

1	2	3
		Методи оцінювання: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів. ПРН 12. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у освітніх установах. Методи навчання: словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи оцінювання: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування доповідей, обговорення результатів самостійної роботи.
	ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочне (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль	Оволодіння комунікативно-мовленою культурою спілкування (пізнавальні, експресивні, управлінські), засобами переконання, методами впливу на свідомість. Методи навчання: словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи контролю: оцінювання ситуаційних завдань, доповідей

1	2	3
Автономія та відповідальність	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій учнів закладів загальної середньої освіти (у тому числі й з відхиленням у стані здоров'я).	

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури

_____ М. О. Лянной
« ____ » _____ 2019

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Організація фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) другий
(магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

Навчально-наукового інституту
фізичної культури

« ____ » _____
Голова: Мороз Л.В., к. пед.н., доц.

Суми – 2019

Розробники: Рибалко П.Ф, к.пед.н, доцент кафедри ТМФК

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Магістр	Вибіркова	
Загальна кількість годин - 90		Рік підготовки: -	
		Семестр	
		Лекції	
		10 - год.	6 - год.
		Практичні, семінарські	
		18 - год.	6 - год.
		Самостійна робота	
		60 - год.	76 - год.
		консультації	
		2 - год.	2- год.
		Вид контролю: - залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна **«Організація фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи»** освітянський діапазон підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури, спрямованої на підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкурентно спроможності на ринку праці. **Метою даної дисципліни** є сформувані необхідні знання, уміння і навички організаційно-методичної і викладацької діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи з дитячим та підлітковим контингентом, оволодіння фахівцем прогресивними технологіями та майстерністю створення та управління фізкультурно – оздоровчим середовищем освітніх установ; забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності по створенню та управлінню фізкультурно-оздоровчим середовищем освітньої установи; створювати і закріплювати практичні навички проведення занять, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів; формувати практичну діяльність з інформаційно – пропагандистської роботи за місцем проживання і в зонах організованого відпочинку населення; вміти організувати спортивно-масові свята, фізкультурно-оздоровчі заняття та заходи для дітей та підлітків в тому числі і з обмеженими можливостями.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Дисципліна **«Організація фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи»** базується на раніше вивчених дисциплінах, таких як «Вступ до спеціальності», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи» тощо, та інші, які сформували певні професійні та психолого-педагогічні компетентності.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до освітньої програми підготовки магістрів з фізичного виховання дисципліна **«Організація фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи»** формує:

- програмні результати знань (ПРЗ);
 - програмні результати умінь (ПРУ),
 - програмні результати комунікації (ПРК), які представлено у таблиці.
- На основі програмних результатів у процесі навчання формуються:
- загальні компетентності (ЗК)
 - фахові компетентності (ФК), а саме:

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. ФК 1. Здатність формувати розуміння студентами теоретико-методичних основ фізичного виховання учнівської молоді, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей;	ПРН 1. Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності освітніх установ у сфері фізичної культури. Методи навчання: наочні, практичні. Методи оцінювання: опитування, поточний контроль, тестування, перевірка рефератів.
--------	--	--

Уміння	Здатність розробити спортивно-оздоровчі, рекреаційні, програми, що до створення фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи; - застосовувати спортивні та рухливі ігри в оздоровчих заходах, та святах; - навчати практичних умінь і навичок, методик техніки фізичних вправ, методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей; - формувати і закріплювати на практичних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.	ПРН 4. Володіє сучасними методами оцінювання змін функціонального стану учня в процесі фізичного виховання. Методи навчання: словесний метод та метод наочності на лекційних заняттях, науково-дослідницький метод під час самостійної роботи. Методи оцінювання: практичні завдання, виконання науково-дослідницького завдання у вигляді реферату. ПРН 7. Вміє організувати процес фізичного виховання відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, підбирати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів і рівня їх підготовленості, конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах освітніх установ. Методи навчання: словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи оцінювання: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування доповідей, обговорення результатів самостійної роботи студентів. ПРН 12. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у освітніх установах. Методи навчання: словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи оцінювання: опитування, поточний контроль у тому числі і самостійної роботи, перевірка рефератів, заслуховування, доповідей, обговорення результатів самостійної роботи.
--	---	---

Комунікація	ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність. Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочне (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях). Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.	Оволодіння комунікативно-мовленою культурою спілкування (пізнавальні, експресивні, управлінські), засобами переконання, методами впливу на свідомість. Методи навчання: словесні (лекційні та семінарські заняття), вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота. Методи контролю: оцінювання ситуаційних завдань, доповідей.
Автономія та відповідальність	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій учнів закладів загальної середньої освіти (у тому числі й з відхиленням у стані здоров'я).	

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.
82-89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74-81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64-73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.

60-63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
0-34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, для заліку, курсового проєкту (роботи), практики
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів для заліку

Поточний контроль						Разом	Сума	
Р 1		Р 2		Р 3				
Т1	Т2	Т1	Т2	Т1	Т2	75	100	
10	10	15	10	15	15			
Контроль самостійної роботи								
4	4	4	4	4	5	25		

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: усні опитування на практичних заняттях; тематичне тестування; захист індивідуального заняття; написання рефератів.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ I. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ.

Тема 1. Трансформація освітнього простору в Україні

Тема 2. Фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.

Розділ II. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ.

Тема 1. Концептуальні і нормативно-правові засади проєктування фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи та особливості його організації.

Тема 2. Моделювання процесу організації фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах.

Розділ III. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ.

Тема 1. Інформаційно-освітнє середовище як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.

Тема 2. Провідні форми, методи і засоби в організації фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів та тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		лек	пр	кон	сам		лек	пр	кон	сам
Розділ 1. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ										
Тема 1. Трансформація освітнього простору в Україні	12	2	2		10	29	2	2		12
Тема 2. Фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.	14		2		10					13
Разом за 1	26	2	4		20	29	2	2		25
Розділ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ										
Тема 1. Концептуальні і нормативно-правові засади проектування фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи та особливості його організації	18	2	4		12	19	2	2		15
Тема 2. Моделювання процесу організації фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	12	2	2		8	10				10
Разом за розділом 2	30	4	6		20	29	2	2		25
Розділ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ.										
Тема1. Інформаційно-освітнє середовище як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	16	2	4	2	10	32	2	2	2	12
Тема2. Провідні форми, методи і засоби в організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи	18	2	4		10					14
Разом за розділом 3.	34	4	8	2	20	32	2	2	2	26
ВСЬОГО	90	10	18	2	60	90	6	6	2	76

Лекційний курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
Розділ І. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Трансформація освітнього простору в Україні	2	2
2	Тема 2. Фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.		
Розділ ІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Концептуальні і нормативно-правові засади проєктування фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи та особливості його організації	2	2
2	Тема 2. Моделювання процесу організації фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	2	
Розділ ІІІ. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Інформаційно-освітнє середовище - як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	2	2
2	Тема 2. Провідні форми, методи і засоби в організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	2	
Разом		10	6

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
Розділ І. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Трансформація освітнього простору в Україні	2	2
2	Тема 2. Фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.	2	
Розділ ІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Концептуальні і нормативно-правові засади проєктування фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи та особливості його організації	4	2
2	Тема 2. Моделювання процесу організації фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	2	
Розділ ІІІ. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Інформаційно-освітнє середовище - як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	4	2
2	Тема 2. Провідні форми, методи і засоби в організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	4	
Разом		18	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість год	
		Денна	Заочна
Розділ І. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Трансформація освітнього простору в Україні	10	25
2	Тема 2. Фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.	10	
Розділ ІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Концептуальні і нормативно-правові засади проєктування фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи та особливості його організації	12	25
2	Тема 2. Моделювання процесу організації фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	8	
Розділ ІІІ. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОЇ УСТАНОВИ			
1	Тема 1. Інформаційно-освітнє середовище - як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	10	26
2	Тема 2. Провідні форми, методи і засоби в організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	10	
Разом		60	76

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
3. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. *Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.
4. Балашов Д. І. Хронологічний аналіз застосування інноваційних видів рухової активності з гімнастичною спрямованістю в професійній підготовці фахівців фізичної культури. *Вісник Черкаського університету. Серія : «Педагогічні науки»*. Черкаси, 2017. № 13-14. С. 15-22.
5. Безлюдний, О. Новий учитель - нова школа. Підготовка сучасних педагогів залежить від високої якості послуг вишу // *Урядовий кур'єр*. 2017. 29 листопада (№ 225). С. 9.
6. Бермудес Д. В., Лоза Т. О. Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Young Scientist*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 40-44.
7. Беседін Б. Навчальні технології ХХІ століття: «змішане навчання» // *Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. № 5 (85)*. С. 208-215.
8. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : навч.-метод. посібн. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
9. Галузева концепція розвитку неперервної педагогічної освіти : затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 14.08.2013 № 1176. URL : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/36816.

10. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис*. Додаток 3. Т. VII. Тематичний випуск : Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ : Гнозис, 2011. С. 84-93.
11. Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях. Вінниця : ООО «Планер», 2005. 366 с.
12. Даниленко Л. І. Теоретико-методичні засади управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки. Київ, 2005. 42 с.
13. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. № 3. С. 70-74.
14. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.
15. Державна програма «Вчитель» : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 28 березня 2002 р., № 379. *Офіційний вісник України*. № 13. С. 109-130.
16. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. *Зібрання законодавства України. Постанови та розпорядження кабінету міністрів України 45/2006 від 8-15 листопада 2006 р. №1594*. Київ : Український інформаційно-правовий центр, 2006. №1. С. 51-74.
17. Драгнев Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2013. 475 с.
18. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 24 с.
19. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14, із змінами, внесеними згідно із Законами № 2608-VI від 19.10.2010, ВВР, 2011, № 11, ст.69 ; № 3236-VI від 19.04.2011, ВВР, 2011, № 42, ст.435 ; № 5460-VI від 16.10.2012, ВВР, 2014, № 2-3, ст.41 ; № 76-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 6, ст.40 ; № 77-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 11, ст.75 ; № 453-VIII від 19.05.2015, ВВР, 2015, № 30, ст.277.
20. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Вчитель*. 2010. № 9. С. 19-36.
21. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.
22. Іванська О. В., Сидорук А. В., Яковенко Т. С. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій. URL : <http://nauka.uagat.com/wp-content/uploads.pdf>.
23. Інформатизація освіти і зародження нового освітнього середовища як основи Нової української школи // *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2017. № 4. С. 3-7.
24. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / за ред. С. О. Сисоевої. Запоріжжя : Вид-во Запорізького національного ун-ту, 2010. 386 с.
25. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.

26. Кремень В. Г. Педагогічна освіта в контексті цивілізаційних змін. *Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти : педагогічна майстерність, творчість, технології : зб. наук. праць*. Харків : НТУ «ХПІ», 2007. С. 3-8.
27. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280-289.
28. Мельничук Д., Бойко Д. Особливості формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/9147/1/Статт.pdf>.
29. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Тернопіль: Астон, 2010. 160 с.
30. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затверджено Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 із змінами і доповненнями від 21 жовтня 2005 р. № 1505/2005. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/U1148_04.html.
31. Ордановська, А. В. Сучасний учитель - агент змін Нової української школи // *Основи здоров'я*. 2018. № 10. С. 4-6.
32. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. № 4. С. 3-8.
33. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 20 с.
34. Педагогіка фізичної культури / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. Кам'янець-Подільський : Вид. ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с.
35. Ремех Т. О. Сутність і структура громадянської компетентності учня нової української школи// *Український педагогічний журнал*.-2018. № 2. С. 34-41.
36. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. Гуманізація навчально – виховного процесу. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66-77.
37. Рибалко П. Ф. Про фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти // *Україна майбутнього: сучасні тенденції інноваційного розвитку : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 13-18 вересня 2019 року, м. Бердянськ*. 2018. С. 139-140
38. Рибалко П. Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 181-184.
39. Рибалко П. Ф. Фізкультурно-оздоровче середовище закладу загальної середньої освіти крізь призму роботи вчителя фізичної культури // *Україна майбутнього: сучасні тенденції інноваційного розвитку : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 13-18 вересня 2019 року, м. Бердянськ*. 2018. С. 59-60.
40. Рибалко П. Ф., Гаркавіна Є. М. Мандрівки веселковою країною. Навч.-метод. посібник. Суми : Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 104 с.
41. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016, № 3 (57). С. 340-347.

42. Сидорук А. В., Маковецька Н. В. Аналіз стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до анімаційної діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III(28), Issue: 55. С. 49-52.
43. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 150-155.
44. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
45. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.
46. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Формування інформаційної готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : матер. регіон. наук.-практич. семінару 28-29 листопада 2006 р. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 119-120.
47. Школа успішної особистості як шлях розвитку інноваційного навчального закладу: з досвіду роботи учасників обласної цільової програми «Інноваційні школи Черкащини» // *Рідна школа*. 2017. № 7/8. С. 3-112.

Додаткові

1. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України : збірник наук. праць у галузі фізичної культури і спорту*. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т.4. 710 с.
2. Балашов Д. І. Аналіз етапів розвитку системи управління спортивно-оздоровчим туризмом. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конф. Суми, 29-30 квітня 2010 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. Т. 2. С. 171-178.
3. Балашов Д. І., Шищенко І. В. Експериментальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності: аналіз результатів методами математичної статистики. *Фізико-математична освіта*. 2017. № 3. Ч. 2. С. 12-20.
4. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52 – 56.
5. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2000. 46 с.
6. Бріжата І. А. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту як педагогічна система : зміст і структура. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 23-26.
7. Бугайчук, А. Перепідготовка вчителя. Професійна підготовка для вчителя Нової української школи // *Початкова освіта «ШС»*. 2018. № 8. С. 22-29.
8. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002 рр.) : зб. наук. пр.* Харків : ОВС, 2002. Ч. І. С. 301-310.

9. Власенко А. П., Жуков В. Л., Рибалко П. Ф. Шляхи підвищення рухової активності школярів середнього шкільного віку // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених: у 2 т. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016.
10. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2011. № 2 (14). С. 24-25.
11. Галузевий стандарт вищої освіти. Освітньо-кваліфікаційна характеристика «бакалавр» за спеціальністю 6.0101100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» напряму підготовки 0101 «Педагогічна освіта» / О. С. Куц, О. М. Вацеба, І. Є. Лапчак та ін. Голова групи розробників Ф. В. Музика. Вид. офіційне. Введ. 01.09.2004. Київ : МОН України, 2004. 47 с.
12. Гаркавіна Є. М., Рибалко П. Ф. Оздоровча діяльність в умовах пришкільного оздоровчого табору з дітьми середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, № 8 (26), 2012.
13. Гриневич Л. Нові ролі, нові соціальні зв'язки, Нова українська школа : [інтерв'ю з міністром освіти і науки України Лілією Гриневич] // Освіта України. 2018. 20-27 серпня (№ 32). С. 5.
14. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*. 2012. Вип. 64. С. 103-107.
15. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні : затв. указом Президента України від 22 червня 1994 р. № 334/94. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/334/94>.
16. Дмитрук С. В., Дмитрук О. Ю. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. К. : ЦУЛ, 2012. 328 с.
17. Карпюк Р. П. Підготовка вчителя фізичної культури до розв'язання професійних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2004. 188 с.
18. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика / монографія. Луцьк : Волинська друкарня, 2008. 504 с.
19. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.
20. Концептуальні засади розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір. Затверджено наказом МОН № 998 від 31.12.2004 р. URL : www.mon.gov.ua/images/education/.../knc.doc.
21. Кузь В. Г. Нова українська школа за концепцією розвитку освіти на період 2015-2025 рр. // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. 2017. № 1. С. 21-26.
22. Кучеренко І. Особистісно зорієнтоване навчання - домінантна модель реалізації концепції «Нова українська школа». *Дивослово*. 2018. № 11. С. 9-14.
23. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2015. 272 с.
24. Носко М. О., Давидова Н. А. Проблеми і шляхи підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2012. Вип. 92, Т. 1. С. 184-187.

25. Однолєток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 107-109.
26. Приступа Є., Рокіта А. Тенденції підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Європі. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 15. С. 124-130.
27. Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : указ Президента України від 08.11.2002 № 998/2002 (із змінами, внесеними згідно з Указом Президента N 1071/2005 (1071/2005) від 11.07.2005). URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/998/2002>.
28. Рибалко П. Ф. Аналіз системоутворюючих компонентів педагогічного керівництва самовихованням дітей та підлітків в структурі діяльності скаутської організації. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 4 (22), 2012.
29. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 Чернігів : ЧДПУ, 2011. С. 392-394. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
30. Сорочан Т. М. Феномен педагогічної майстерності як методологія трансформації професіоналізму педагогів Нової української школи // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. 2019. № 1. С. 5-12.
31. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... доктора пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.
32. Чепурна Н. Концептуальні основи інноваційного розвитку сучасного навчального закладу. *Рідна школа*. 2017. № 7/8. С. 7-10.
33. Шапран О. І. Доброскок І. І., Коцур В. П., Нікітчина С. О. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі. Переяслав-Хмельницький, Видавництво С.В. Карпук, 2008. 285 с.
34. Шахов В. І. Базова педагогічна освіта майбутнього вчителя : загальнопедагогічний аспект : монографія. Вінниця : Едельвейс, 2007. 383 с.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.
36. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНКУ ХДАДМ, 2012. № 9. С. 104-107.
37. Шулікін, Д. Стандарти, навчальні плани і програми: чому і навіщо? *Освіта України*. 2017. 3-10 Квітень (№ 13). С. 4.
38. Ячнюк І. О. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як один з компонентів професійного становлення. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 316-319.
39. Atkinson M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism and Poiesis. *Journal of URL : Sport and Social Issues*. Vol 33, Issue 2. PP. 169-194. URL : doi.org/10.1177/0193723509332582

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проектор, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять; презентації лекцій в Powerpoint.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

САМОСТІЙНЕ ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ

навчально - методичний посібник
для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей

Суми – 2017

УДК - 796.015.59:378.17

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сум ДПУ імені А.С. Макаренка Протокол № від*

Укладачі: *Рибалко П.Ф.*, к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка.

Жуков В.Л. ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка

Красілов А.Д., ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка, заслужений тренер України з пауерліфтингу.

Р49 Самостійне оздоровче тренування: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / / П.Ф. Рибалко, В.Л. Жуков, А.Д. Красілов // – Суми: 2017. – 102 с.

У цьому посібнику визначені оптимальні межі індивідуальних засобів впливу на організм студентів з метою підвищення їх функціонального стану, а отже і здоров'я. Універсальність розроблених методик оздоровлення дозволить застосовувати їх у будь-якому віці, в будь-яких умовах впродовж життя.

Засвоєння теоретичного та практичного матеріалу методичний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів при самостійній тренувально - оздоровчій роботі студентів, а також, в подальшому, при їх професійній діяльності. Його можуть також використовувати люди з малорухомим способом життя.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО

ТРЕНУВАННЯ10

1.1. Проблеми здоров'я людини10

1.2. Природно-біологічні основи оздоровчого тренування.....17

1.3. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування.....35

1.4. Методологічні основи оздоровчого тренування38

РОЗДІЛ 2 САМОСТІЙНЕ ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ50

2.1. Критерії оцінки стану здоров'я50

2.2. Основні складові ІТОП58

ДОДАТКИ76

Анкета для майбутніх вчителів фізичної культури та викладачів ЗВО

1. Що Ви розумієте під поняттям «фізкультурно-оздоровче середовище»?
 - спеціально розроблене фахівцем середовище _____
 - задоволення потреб у здоров'язбереженні _____
 - чинники, що впливають на здоров'я _____
 - уміння відстежувати зміни здоров'я _____
 - уміння складати програму зміцнення здоров'я _____
 - володіння здоров'язбережувальними технологіями _____
 - уміння створювати ФОС _____
 - профілактика хвороб та здоров'язбереження _____
 - інше _____
2. Які знання важливі для формування у майбутніх вчителів фізичної культури готовності до організації фізкультурно-оздоровчого середовища у закладі загальної середньої освіти?
 - поняття «фізкультурно-оздоровче середовище»,
 - комфортна атмосфера освітнього процесу,
 - здоров'язбережувальні компетентності,
 - здоровий спосіб життя,
 - інше _____
3. Як, на Вашу думку, потрібно організовувати фізкультурно-оздоровче середовище у закладі загальної середньої освіти?
 - мати уявлення про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я,
 - створення в закладі освіти особливої комфортної атмосфери,
 - комплекс дій з метою збереження здоров'я,
 - формування компетентності «бути здоровим»,
 - створення можливостей для реалізації умов здоров'язбереження,
 - заняття фізичною культурою та спортом,
 - рухова активність,
 - виховання здорових, життєрадісних, усебічно розвинутих людей,
 - потрібно виховувати любов до себе,
 - інше _____
4. Що Ви розумієте під поняттям «готовність майбутнього вчителя фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища»?
 - формування навичок здорового способу життя;
 - валеологічне виховання;
 - формування здоров'язбережувальних навичок, умінь та компетенцій;
 - використання у вищій школі здоров'язбережувальних технологій;
 - педагогічний супровід здоров'язбережувального навчання і виховання;
 - умови, що забезпечать оптимальний для гармонійного, інтелектуального, фізичного, духовно-морального розвитку особистості;
 - здоров'язбережувальна освіченість;
 - створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти;
 - інше _____
5. На Вашу думку, що є головними мотивами організовувати фізкультурно-оздоровче середовище ЗЗСО?
 - фізична активність;
 - турбота про здоров'я;
 - збалансувати свій режим дня;

- підвищення рівня здоров'я;
 - схуднення;
 - застосування знань про здоров'я;
 - інші варіанти відповідей.
6. Щоб Ви хотіли б змінити в освітньому процесі ЗВО із зазначеної тематики?
- збільшити число заходів із питань збереження і зміцнення здоров'я,
 - збільшити кількість заходів спортивного характеру,
 - нічого не змінити,
 - інше.
7. Які способи/форми/методи організації ФОС у ЗЗСО Ви б обрали?
- активні заняття з інноваційних видів рухової активності й оздоровлення як обов'язкові,
 - навчання у спортивних секціях,
 - проведення майстер-класів, тренінгів, конференцій здоров'язбережувальної тематики,
 - усі засоби уже застосовуються,
 - інше.

Анкета № 1 для майбутніх вчителів фізичної культури

1. Що Ви розумієте під поняттям «фізкультурно-оздоровче середовище»?
 - спеціально розроблене фахівцем середовище _____
 - задоволення потреб у здоров'язбереженні _____
 - чинники, що впливають на здоров'я _____
 - уміння відстежувати зміни здоров'я _____
 - уміння складати програму зміцнення здоров'я _____
 - володіння здоров'язбережувальними технологіями _____
 - уміння створювати ФОС _____
 - профілактика хвороб та здоров'язбереження _____
 - інше _____
2. Що повинна включати програма фізичних занять для учнів ЗЗСО?
 - фізична активність;
 - спеціально-підготовчі вправи;
 - вправи для розвитку фізичних якостей;
 - загально розвивальні вправи;
 - інше.
3. Які основні компоненти поживних речовин повинні входити до щоденного меню людини?
 - речовини, які забезпечують енергію;
 - білки, жири, вуглеводи;
 - білки, жири, вуглеводи, які забезпечують енергію;
 - інше.
4. Скільки часу повинен займати раціон їжі людини при ЗСЖ?
 - 15 хвилин;
 - 25 хвилин;
 - залежить від порції;
 - залежить від настрою людини;
 - інше.
5. Що Ви розумієте під поняттям «інноваційні рухові дії»?
6. Які продукти необхідно використовувати для перекусу при ЗСЖ?
 - фаст-фуди;
 - горіхи, фрукти, знежирений сир або йогурт;
 - можна зовсім не перекусувати;
 - кава або чай;
 - інше.
7. За якими напрямками відчувається потреба в здоров'язбереженні молоді?
 - уведення здоров'язбережувальних знань у зміст виховання,
 - відпрацювання здоров'язбережувальних технологій,
 - навчально-методичне забезпечення здоров'язбережувального характеру,
 - розробка здоров'язбережувальних методів виховання особистостей і колективу,
 - розробка діагностики рівня виховання,
 - інше.
8. Які напрями слід увести в освітній процес для організації ФОС:
 - здоров'язбережувальні знання,
 - здоров'язбережувальні форми, засоби, технології,

**Анкета для визначення оцінки рівня мотивації професійного навчання за
В. Каташевим**

№ з/п	Запитання анкети	Відповіді
1 запитання. Що спонукало Вас обрати цю професію?		
1	Боюся залишитися в майбутньому без роботи	1 2 3 4 5
2	Прагну знайти себе в цьому профілі	1 2 3 4 5
3	Тут цікаво вчитися	1 2 3 4 5
4	Вчу, оскільки всі вимагають	1 2 3 4 5
5	Вчу, оскільки більшість предметів необхідна для обраної професії	1 2 3 4 5
6	Вважаю, що необхідно вивчати усі предмети	1 2 3 4 5
2 запитання. Як Ви пояснюєте своє ставлення до роботи на заняттях?		
7	Активно працюю, коли відчуваю, що пора звітуватися	1 2 3 4 5
8	Активно працюю, коли розумію матеріал	1 2 3 4 5
9	Активно працюю, тому що подобається вчитися	1 2 3 4 5
3 запитання. Як Ви пояснюєте своє відношення до вивчення профільних предметів?		
10	Якщо було б можливо, то пропускав би непотрібні мені заняття	1 2 3 4 5
11	Вивчати потрібно тільки те, що є необхідним для професії	1 2 3 4 5
12	Вивчати потрібно усе, оскільки хочеться пізнати більше, і це цікаво	1 2 3 4 5
4 запитання. Яка робота на заняттях тобі найбільше подобається?		
13	Слухати лекції викладача	1 2 3 4 5
14	Слухати виступи студентів	1 2 3 4 5
15	Самому аналізувати, міркувати, прагнути вирішити проблему	1 2 3 4 5
5 запитання. Як ти відносишся до спеціальних предметів?		
16	Вони важко піддаються розумінню	1 2 3 4 5
17	Їх вивчення необхідне для освоєння професії	1 2 3 4 5
18	Спеціальні предмети роблять процес навчання цілеспрямованим і цікавим	1 2 3 4 5
6. Тепер про все!		
19	Чи часто буває на занятті так, що нічого не хочеться робити?	1 2 3 4 5
20	Якщо на початку заняття ти був активним, то чи залишаєшся ти таким до кінця?	1 2 3 4 5
21	Зіткнувшись труднощами при розумінні нового матеріалу, чи прикладеш ти зусилля, щоб зрозуміти його до кінця?	1 2 3 4 5
22	Чи вважаєш ти, що важкий матеріал краще б не вивчати?	1 2 3 4 5
23	Чи вважаєш ти, що в твоїй майбутній професії багато що з того, що вивчається, не стане в нагоді?	1 2 3 4 5
24	Чи вважаєш ти, що треба мати глибокі знання зі спеціальних дисциплін, а з решти – по можливості?	1 2 3 4 5
25	Якщо ти відчуваєш, що у тебе щось не виходить, то пропадає бажання вчитися?	1 2 3 4 5
26	Як ти вважаєш: головне - отримати результат, не важливо, якими засобами?	1 2 3 4 5
27	Чи користуєшся при вивченні нового матеріалу додатковими книгами, довідниками?	1 2 3 4 5

<i>№ з/п</i>	<i>Запитання анкети</i>	<i>Відповіді</i>
28	Чи важко ти втягуєшся в роботу і чи потрібні тобі які-небудь поштовхи?	1 2 3 4 5
29	Чи буває так, що в університеті вчитися цікаво, а удома не хочеться?	1 2 3 4 5
30	Якщо ти не вирішив важку задачу, а можна піти в кіно або погуляти, то чи продовжиш ти розв'язувати задачу?	1 2 3 4 5
31	При виконанні домашнього завдання ти сподіваєшся на чиюсь допомогу і не проти списати у товаришів?	1 2 3 4 5
32	Чи любиш ти розв'язувати типові за зразком?	1 2 3 4 5
33	Чи подобаються тобі завдання, при вирішенні яких необхідно висувати гіпотези, обґрунтовувати їх теоретично?	1 2 3 4 5

ТЕСТУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗНАНЬ

1. Які види об'єднує легка атлетика?
 - 1) біг,стрибки, метання;
 - 2) біг, стрибки, метання, ходьба, багатоборства;
 - 3) біг, стрибки з трампліна, метання;
 - 4) різновиди бігу, горизонтальні і вертикальні стрибки, метання снарядів, штовхання ядра.
2. Техніка безпеки передбачає:
 - 1) формування знань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя;
 - 2) комплекс заходів, спрямованих на цікаве проведення вільного від навчання (праці) часу;
 - 3) система організаційних і технічних засобів, які запобігають дії на студентів небезпечних виробничих чинників.
3. Які стрибки відносяться до горизонтальних?
 - 1) стрибки у довжину;
 - 2) стрибки у висоту;
 - 3) стрибки у довжину і потрійний стрибок;
 - 4) потрійний стрибок.
4. Чим відрізняється ходьба від бігу?
 - 1) довжиною кроку;
 - 2) фазою польоту;
 - 3) технікою виконання вправи;
 - 4) дистанцією.
5. Естафета – це ...
 - 1) командне змагання;
 - 2) вид легкої атлетики;
 - 3) фізична вправа;
 - 4) різновид бігу на короткі дистанції.
6. Зі скількох періодів складається один цикл бігу?
 - 1) 1; 2) 2; 3) 4; 4) 6.
7. Скільки фаз містить один цикл бігу?
 - 1) 2; 2) 4; 3) 6; 4) 8.
8. Яка середня довжина кроку в бігу на середні дистанції?
 - 1) 150-190 см; 2) 170-210 см; 3) 185-220 см; 4) 190-230 см.
9. У разі прохолодної погоди під час проведення занять з легкої атлетики необхідно збільшувати час на:
 - 1) розминку; 2) заминку; 3) виконання легкоатлетичних вправ;
 - 4) виконання спеціально-бігових вправ.
10. При якій температурі не можна займатися фізичною культурою і спортом та брати участь у змаганнях:
 - 1) вище +28-30°C – нижче 15°C;
 - 2) вище +25-30°C – нижче 15-20°C;
 - 3) вище+30-35°C – нижче 18-20°C.
11. Який кут нахилу тулуба під час бігу на середні дистанції?
 - 1) 2-5°; 2) 4-5°; 3) 8-14°; 4) 15-18°.
12. Як ставиться нога на опору в бігу на середні дистанції?
 - 1) з передньої частини стопи без опускання на стопу;
 - 2) на всю стопу;
 - 3) з передньої частини стопи з опусканням на п'ятку;
 - 4) перекатом із п'ятки на носок.

13. Взуття повинно:
- 1) щільно облягати ступню, не заважати кровообігу;
 - 2) достатньо вентильованим, м'яким, легким, еластичним;
 - 3) зручним;
 - 4) всі відповіді вірні.
14. Чи можна виступати босим на змаганнях з легкої атлетики?
- 1) так; 2) ні; 3) ваш варіант.
15. Із якого вихідного положення розпочинається біг у спринті?
- 1) із низького старту; 2) із високого старту; 3) за вибором спортсмена;
 - 4) з обох положень.
16. Скільки варіантів розстановки стартових колодок виділяють у легкій атлетиці?
- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.
17. Скільки суддів фіксує час переможця кожного забігу?
- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.
18. Вважається, що спортсмен порушив правила змагань під час бігу, якщо він:
- 1) перетинає шлях супернику;
 - 2) штовхає суперника;
 - 3) біжить не по своїй доріжці на повороті;
 - 4) в усіх перерахованих випадках.
19. Вкажіть, за якою частиною тіла бігуна фіксується час на фініші:
- 1) голова; 2) шия; 3) тулуб; 4) руки.
20. Які з перерахованих видів змагань не відносяться до легкої атлетики?
- 1) крос; 2) стипль-чез; 3) стрибки з трампліна; 4) марафон.
21. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 110 м з/б:
- 1) 5; 2) 10; 3) 11; 4) 15.
22. Скільки часу надається спортсмену для виконання спроби у стрибках у довжину
- 1) 30 с; 2) 60 с; 3) 90 с; 4) 120 с.
23. Перший світовий рекорд з бігу на 100 м був зареєстрований:
- 1) 1904 р.; 2) 1908 р.; 3) 1912 р.; 4) 1900 р.
24. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 400 м з/б:
- 1) 10; 2) 20; 3) 30; 4) 40.
25. Які з перерахованих способів не належать до стрибків у довжину?
- 1) ножиці; 2) переступання; 3) прогнувшись; 4) зігнувши ноги.
26. Яку максимальну кількість спроб у кваліфікаційних змаганнях із стрибків у довжину може виконати кожний спортсмен?
- 1) 1; 2) 3; 3) 6; 4) 8.
27. Скільки прапорців повинен мати старший суддя в стрибках?
- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.
28. Термін «фосбері-флоп» у легкій атлетиці відноситься до:
- 1) стрибків у довжину;
 - 2) стрибків у висоту;
 - 3) бігу на середні дистанції;
 - 4) ваш варіант – ...
29. Світовий рекорд з бігу на 4x100 м у жінок належить команді:
- 1) Ямайки; 2) України; 3) США; 4) Росії.
30. Світовий рекорд з бігу на 200 м серед чоловіків належить:
- 1) Леоніду Бартенєву (Україна); 2) Кристофу Леметру (Франція);
 - 3) Асафі Пауелу (Ямайка); 4) Усейну Болту (Ямайка).

31. У звичайному низькому старті передня колодка встановлюється від стартової лінії на відстані:
1) 1 стопи; 2) 1,5 стопи; 3) 2 стоп; 4) довжини гомілки.
32. Перший крок після вибігання зі старту дорівнює:
1) 2,5-3 стопи; 2) 3,5-4 стопи; 3) 4-4,5 стопи; 4) 3-3,5 стопи.
33. До якого місця здійснюється вимірювання результату в штовханні ядра?
1) до внутрішнього краю обмежувального бруса;
2) до середини обмежувального бруса;
3) до зовнішнього краю обмежувального бруса;
4) до ноги спортсмена.
34. Якою ногою (по відношенню до планки) здійснюється відштовхування при стрибку у висоту способом «переступання»?
1) лівою; 2) правою; 3) будь-якою; 4) ваш варіант – ...
35. Які з перерахованих завдань не стосуються методики навчання стрибків у довжину?
1) навчити відштовхуванню;
2) навчити фінальному зусиллю;
3) навчити бігу по прямій з постійною і перемінною швидкістю;
4) навчити переходу від розбігу до відштовхування.
36. Вкажіть правильне місце знаходження спортсмена під час проведення занять/змагань з метання:
1) перебувати в зоні кидка;
2) перебувати поблизу зони метання;
3) повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання;
4) всі відповіді вірні.
37. Які дії не можна здійснювати під час занять фізичними вправами?
1) виконувати вправи на приладах без страховки;
2) виконувати вправи, маючи вологі долоні;
3) заходити до спортивного залу без спортивною взуття;
4) всі відповіді вірні.
38. Уважно прочитайте запропоновані твердження і позначте правильний варіант:
1) бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу;
2) не слід виконувати стрибки на вологому слизькому ґрунті;
3) не слід передавати прилади для метання кидком;
4) всі варіанти вірні.
39. Які з перерахованих видів відносяться до легкої атлетики?
1) біг з перешкодами;
2) бар'єрний біг;
3) біг по шосе;
4) всі відповіді вірні.
40. Термін «стипль-чез» у легкій атлетиці відноситься до:
1) стрибків у довжину;
2) стрибків у висоту;
3) бігу з перешкодами;
4) ваш варіант – ...

ТЕСТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЗНАНЬ

1. Знайдіть відповідність між назвами педагогічних наук та їх змістом. Відповідь подайте у вигляді поєднання числа та букви.

1. Загальна педагогіка	а) досліджує закони та закономірності виховання, навчання й освіти, організаційні форми й методи навчально-виховного процесу стосовно різних вікових груп
2. Вікова педагогіка	б) військова, спортивна, вищої школи, профтехосвіти та ін. педагогіка вищої школи, яка розкриває закономірності навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти, специфічні проблеми здобуття вищої освіти
3. Спеціальна педагогіка	в) вивчає головні теоретичні й практичні питання виховання, навчання і освіти, досліджує загальні проблеми навчально-виховного процесу
4. Галузеві педагогіки	г) вивчає і розробляє питання виховання, навчання та освіти дітей з різними вадами: сурдопедагогіка (навчання й виховання глухих і глухонімих), тифлопедагогіка (навчання і виховання сліпих і слабкозорих), олігофренопедагогіка, логопедія, виправно-трудова педагогіка

2. Назвіть триєдину мету уроку:

- а) патріотична, навчальна, гуманістична;
- б) навчальна, виховна, розвивальна;
- в) навчальна, державна, гуманістична.

3. Виберіть чотири основні компоненти педагогічної майстерності:

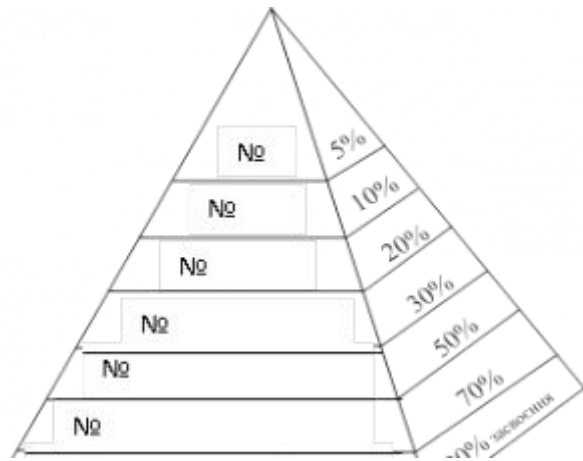
- а) педагогічна інтуїція;
- б) розвинене педагогічне мислення;
- в) педагогічні здібності;
- г) педагогічний оптимізм;
- д) гуманістична спрямованість;
- е) педагогічна емпатія;
- є) педагогічна техніка;
- ж) педагогічна культура;
- з) професійна компетентність

4. Знайдіть відповідність. Який тип стосунків між учителем та учнем відносять до особистісно зорієнтованої освіти:

- а) «об'єкт-об'єктні»;
- б) «об'єкт-суб'єктні»;
- в) «суб'єкт-суб'єктні»;
- г) «суб'єкт-об'єктні».

5. Перед Вами “Піраміда пізнання”, яка характеризує ефективність засвоєння інформації (у %) при використанні того чи іншого методу навчання. Проставте на піраміді номер методу (за поданим нижче списком), що відповідає певному відсотку засвоєння. Наприклад, №1 – 5%, №2 – 10%.

1. Наочне приладдя.
2. Лекції.
3. Виступ у ролі того, хто навчає.
3. Обговорення в групах (дискусії).
5. Аудіо-відео.
6. Читання.
7. Мозкові штурми тощо).
8. Навчання практикою (рольові ігри, програвання ситуацій, ділові ігри, практичні заняття).



6. З яким типом темпераменту учня можна було б застосувати наступні рекомендації:

«Надавати перевагу письмовому опитуванню перед усним, деякі письмові завдання закінчувати вдома. Дати можливість подумати, не ставити питання занадто, не вимагати швидкої відповіді?»

- а) холеричний;
- б) сангвінічний;
- в) меланхолійний;
- г) флегматичний.

7. Що встановлюють державні стандарти освіти:

- а) підвищення ролі вчителя у формуванні громадянського суспільства;
- б) поглиблення міжнародного співробітництва у сфері новітніх педагогічних технологій;
- в) вимоги до змісту обсягу і рівня освітньої і фахової підготовки в Україні;
- г) оптимізацію кадрового забезпечення навчальних закладів;
- д) модернізацію системи підготовки педагогічних працівників?

8. Вставте пропущене слово

... – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує високий рівень самореалізації професійної діяльності на рефлексійній основі.

9. Ситуація. Із розмови вчителя і батька (мами) учня: «Нам не вірять, коли ми розповідаємо, що у нас місяцями і, буває, навіть роками стоять нерозкоровані пляшки з вином, привезені кимось із гостей, що вперше потрапили у наш дім. І не тому, що у нас сухий закон або чиясь заборона. Просто ні до чого воно нам, це пляшкове щастя, ні до чого – і все. Так, як і цигарки, до речі. І у наших дітей-підлітків ставлення до цих атрибутів удаваної мужності визначене: ні цікавості, ні тяжіння, але достатньо свідомо відразу».

Яка відповідь була б найбільш тактовна:

- а) це просто нормально. Ненормально знати, що отрута, хвороба, і все-таки у себе її силоміць упихати;
- б) це вибір Вас та Ваших дітей, кожен має право обирати, як йому жити;
- в) не слід забувати, що дитина вчиться на своєму досвіді: не розуміє, як це «гаряче», поки не опечеться. Тому ваші діти свідомо зможуть вирішувати лише тоді, коли хоча б раз спробують алкоголь і порівняють свої відчуття «до» і «після»;
- г) поки що спрацьовує Ваш авторитет. Давайте поговоримо на цю тему, коли Вашим дітям буде років 25?

10. Ситуація. Ви стоїте на зупинці, де чекають автобуса знайомі Вам люди і група Ваших вихованців-шестикласників. Останні розважаються, сміються. Один з підлітків кидає жмут газетного паперу на іншого. Шестикласники сперечаються, але все закінчується сміхом.

Які Ваші дії в цій ситуації будуть найефективніші:

- а) звернете увагу дітей на непристойну поведінку і примусите їх прибрати папір;
- б) висловите здивування з приводу такої поведінки завжди слухняних шестикласників;
- в) звернетесь до оточуючих, засуджуючи поведінку підлітків;
- г) «не помітите» поведінки школярів?

11. Які повноваження мають органи самоврядування загальноосвітньої школи:

- а) вживають заходи, спрямовані на розвиток і правильне розміщення мережі загальноосвітніх шкіл, зміцнення їхньої навчально-матеріальної бази;
- б) беруть участь у визначенні державної політики в галузі освіти і науки;
- в) розробляють програми розвитку освіти, державні стандарти освіти;
- г) визначають зміст компоненту освіти, що надається закладом освіти понад визначений державою обсяг?

12. Ситуація. Ви – вчитель. На уроці під час пояснення нового матеріалу Ви помітили, що учні передають один одному записки. Одна записка упала, і учні побачили, що Ви це помітили.

Які Ваші дії будуть найбільш правильними:

- а) суворим зауваженням припиню такі дії школярів;
- б) припиню пояснення і надаю дві хвилини, щоб учні змогли висловити у записках свої думки до товаришів;
- в) підніму записку, прочитаю її перед усіма, присоромлю учнів;
- г) продовжу пояснення, ніби нічого і не сталося?

13. Ситуація. Уявіть, що Ви йдете вулицею зі своєю дитиною, яка їсть морозиво. Проминувши урну, дитина кидає обгортку від морозива.

Якими будуть Ваші дії:

- а) зробите вигляд, ніби нічого не сталося;
- б) скажете, щоб дитина підняла папірець і кинула його до урни;
- в) зробите зауваження, але не будете примушувати дитину піднімати папірець, йдете далі;
- г) з обуренням повернетесь, самі піднімете папірець і кинете його до урни?

14. Як Ви розумієте поняття «загальнолюдські цінності»:

- а) це етичні надбання людей, що належать до однієї національності;
- б) це увесь комплекс надбань людства у галузі науки, техніки, віросповідання;
- в) це набуті попередніми поколіннями надбання, незалежно від расової та національної приналежності, що визначають основу поведінки окремої людини або певних спільнот;
- г) правильної відповіді немає?

15. Ситуація. Уявіть, що Ви – вчитель. В учнів Вашого класу закінчилося новорічне свято. Потрібно прибрати класну кімнату. Якою буде Ваша пропозиція:

- а) прибиратиме в кімнаті технічка, це її функції;
- б) ви завчасно організували групу слухняних учнів, з ними і приберете кімнату;
- в) складено графік чергування учнів на півріччя, тому проблем Ви не бачите;
- г) запропонуєте всім швидко обрати, хто що хоче виконувати, регламентуючи тільки час виконання роботи?

16. Про яке джерело сучасної педагогіки говорить М. Г. Стельмахович: «Це багатотомний усний підручник навчання і виховання, який зберігається в пам'яті народу, постійно ним використовується, систематично збагачується й удосконалюється...»:

- а) народну педагогіку;
- б) праці видатних педагогів минулого;
- в) передовий педагогічний досвід;
- г) народну філософію?

17. К. Д. Ушинський зазначав: «...педагогіка буде, звичайно, першим, вищим з мистецтв, бо вона прагне задовольнити найбільшу з потреб людини й людства – їхнє прагнення до вдосконалень у самій людській природі: не до вираження довершеності на полотні або в мармурі, а до вдосконалення самої природи людини – її душі й тіла; а вічно передуючий ідеал цього мистецтва є довершена людина».

На чому ґрунтується К. Д. Ушинський:

- а) К. Д. Ушинський неправий, бо педагогіка – лише мистецтво, у ній немає жодних закономірностей;
- б) педагогіка формує і систематизує основні знання про виховання, а застосування цих закономірностей у практичній діяльності є мистецтво;
- в) педагогіка лише теоретико-прикладна наука, яка вивчає загальні закономірності виховання. А мистецтво передбачає художньо-образну форму відображення особистістю дійсності;
- г) правильної відповіді немає?

18. У наведеному нижче списку виберіть прізвища відомих педагогів:

- а) К.Д. Ушинський;
- б) М. Монтесорі;
- в) М. Ватутін;
- г) Я. Корчак;
- д) І. Мазепа;
- е) Ш.А. Амонашвілі.

19. Яка найголовніша, на Вашу думку, мета загальної середньої освіти?

Виберіть один із запропонованих варіантів:

- а) навчити добре аналізувати тексти, виділяти головне;
- б) навчити добре рахувати, проводити обчислення;
- в) навчити навчатися;
- г) навчити швидко читати;
- д) зберегти і покращити фізичне здоров'я дитини.

20. До якого принципу Ви віднесете правило: «Працюючи з усім класом, пам'ятай про кожного учня»?

- а) систематичність і послідовність навчання;
- б) свідомість і активність навчання;
- в) особистісне спрямування;
- г) міцність знань;
- д) правильної відповіді немає.

21. Доповніть речення одним із чотирьох нижчезазначених варіантів:

Процес, у ході якого готові знання передаються учням, із подальшим процесом закріплення, узагальнення, систематизації та контролю – це:

- а) сугестивне навчання (сугестія = навіювання);
- б) проблемне навчання;
- в) репродуктивне навчання;
- г) практичне навчання.

22. Ситуація. Ви йдете коридором школи. У кутку два п'ятикласники з'ясовують між собою стосунки, пускаючи вхід свої кулаки.

Продумайте тактичні лінії спілкування з вихованцями. Виберіть той тип реагування, який Вам знається найбільш доречним:

а) схоплю обох учнів за руки, розведу їх і проведу до учительської для розмови. Уже по дорозі викажу своє негативне ставлення до їхніх дій, називаючи хлопчиків бешкетниками, хуліганам;

б) не зверну увагу, пройду повз них, примовляючи про себе: «Це не мої учні, хай б'ються. Поб'ються і помиряться»;

в) спокійно підійду, обніму одного з хлопчиків, розчепивши його із супротивником, і пригорну до себе, щось скажу йому приємне і заспокоїливе на вушко;

г) рішуче підійду до хлопчиків, голосно крикну: «Негайно припиніть цю бійку. Я вам поставлю двійки за поведінку!».

23. Ситуація. Ви – класний керівник 7-го класу. Перерва. Педагог в учительській переглядає учнівські зошити. Раптом до кімнати заходить знервована жінка (мама Оксани Т.) і роздратовано звертається до класного керівника: «Що це у вас діється? Знову чіпляєтесь до моєї Оксани, нацьковуєте на неї інших учнів? А ще педагоги...» Виберіть лінію своєї поведінки у спілкуванні з мамою учениці (один із варіантів):

а) піднімусь із-за столу, намагатимусь вивести маму з учительської, аби інші вчителі не були свідками розмови: «Вийдемо, аби не заважати колегам. Поговоримо в іншому місці»;

б) швиденько піду назустріч мамі, посміхнуся і заспокоїливо скажу: «Добрий день, шановна Антоніно Петрівно! Сідайте ось тут. Мені приємно бачити вас. Які звістки від сина? Хороший учень був у нас...»;

в) продовжую перебирати зошити, не звертаю увагу на репетування: «Хай вивориться ця скандалістка. Тоді й поговоримо. Я їй таке видам про її Оксану. Дівця...»;

г) зустріну словами: «Ви знову зі скандалом! Настроїли свою Оксану проти всіх учнів і шукаєте винних. Підемо до дітей в клас і вони вам розкажуть таке про вашу доньку...».

24. Якщо вам потрібно буде зробити електронну презентацію під час проведення уроку, яку із нижче наведених програм Ви використаєте (Інтернет не підключено).

а) Eset

б) Mozilla Firefox

в) Outlook Express

г) Microsoft Office PowerPoint

д) ABBYY FineReader

е) Nero Express

25. До наочних методів навчання належать:

а) практичні та лабораторні роботи;

б) нестандартні уроки;

в) бесіди, інструктажі, лекції, пояснення;

г) ілюстрування, демонстрування.

26. Система наукових знань, умінь і навичок, визначених для засвоєння учнями, це:

а) метод навчання;

б) зміст освіти;

в) виховання;

г) засоби навчання.

27. Андрагогіка – це:

- а) галузь педагогіки, що займається проблемами освіти, навчання та виховання дорослих;
- б) наука, що вивчає особливості розвитку і становлення народної педагогіки;
- в) галузь педагогіки (зокрема дефектології) про особливості виховання й навчання дітей з вадами зору;
- г) галузь педагогіки (зокрема дефектології), що займається проблемами розвитку, навчання та виховання дітей з вадами слуху.

28. Принципи навчання:

- а) послідовність, системність, авторитарність, доступність, науковість;
- б) послідовність, системність, наочність, доступність, науковість;
- в) авторитарність, формальність, догматизм, доступність, науковість;
- г) послідовність, системність, догматизм, доступність, авторитарність.

29. Автором якої праці є В.О. Сухомлинський:

- а) «Місто сонця»;
- б) «Серце віддаю дітям»;
- в) «Еміль, або Про виховання»;
- г) «Педагогічна поема».

30. Стадії розвитку колективу за А.С. Макаренком (розставити у правильній послідовності):

- а) виділяються активісти, які підтримують керівника і беруть на себе частину його повноважень;
- б) кожний перебуває на рівні самовиховання, ставлячи колективну вимогу сам до себе;
- в) колектив повністю склався, більшість функцій керівника переходить до органів самоврядування;
- г) колективу ще немає, керівник змушений виступати у ролі «диктатора».

31. Ситуація. Ви – учитель початкових класів. Після уроків до вас підходить збентежений першокласник і, червоніючи, просить дати телефон однокласниці. На запитання, навіщо він йому потрібен, хлопчик, опутивши очі, зізнається, що йому дуже подобається однокласниця, але поговорити з нею в школі він не наважується, і додає: «Може, по телефону вийде...».

Як би ви поступили в такій ситуації на місці вчителя?

- а) дам телефон;
- б) відволічу хлопчика від цієї ідеї і переключу його увагу на щось інше, не пов'язане з дівчинкою, яка йому подобається;
- в) проведу із хлопцем виховну бесіду про необхідність відповідального ставлення до навчання і шкідливість відволікання від освітнього процесу на менш важливі питання, зокрема, особисті симпатії;
- г) скажу, що номер телефону у мене немає, але я постараюся допомогти. При найближчій нагоді дам хлопчикові і дівчинці спільне навчальне завдання.

32. Ситуація. У класі є слабкий учень, і діти не пропускають нагоди познущатися з хлопчика. Коли вчитель викликає його до дошки, він тільки затаївається, і мовчить, боячись, що всі будуть сміятися над його відповіддю. Учитель зітхає, дорікає і ставить «2». Як би ви діяли на місці вчителя, щоб вирішити проблему невпевненості учня в собі та надмірної сором'язливості?

- а) не викликати його до дошки, раз він соромиться, буду ігнорувати учня, поки він сам не виявить ініціативу і не визветься відповідати;
- б) викликати сором'язливого учня щоразу на кожному занятті – нехай вчиться відповідати і буде готовий до уроку;

в) дам учню посильне завдання творчого характеру, яке б відповідало його інтересам, щоб він міг реалізувати свій творчий та інтелектуальний потенціал, і таке, яке б зацікавило учнів класу. Попрошу учня зробити презентацію виконаного завдання;

г) дам на наступному уроці контрольну роботу, щоб виявити наявний рівень знань учнів, після чого оприлюдню результати і порівняю успіхи цього учня із рештою класу.

33. Ситуація. Мама з сином заходять в маршрутку (дитині приблизно 4 роки). Мати постійно робить сину зауваження: «Сядь рівно. Я сказала, повернись! Не махай ногами! Скільки можна повторювати тобі – не крутись! Зараз когось вимажеш. Зараз сам підеш до садочка!». Син абсолютно ігнорує слова матері, продовжує вести себе так, як йому заманеться. У чому, на вашу думку, причина такої поведінки дитини?

а) син робить усе наперекір мамі спеціально, випробовує її терпіння та хоче показати, що він – самостійний;

б) така поведінка дитини пояснюється постійним повторенням подібних «загроз» з боку матері, до яких він вже звик і розуміє, що ніякого реального покарання не буде;

в) син ображений на матір, хоче їй помститися, тому й веде себе неприпустимо, повністю усвідомлюючи це;

г) він такий лихий і невихований від народження. Це – гени.

34. Як би ви порадили поводитися мамі із попередньої ситуації?

а) застосувати до дитини фізичне покарання, бо у вихованні важливе не лише заохочення, інколи потрібно й карати, але злегка, щоб не нашкодити здоров'ю;

б) вибачитися перед дитиною, пообіцяти їй заохочення у вигляді морозива чи нової іграшки, тощо;

в) ігнорувати поведінку дитини, робити вигляд, що нічого такого не відбувається;

г) у зрозумілій формі пояснити дитині, що треба себе пристойно вести в громадському місці; захопити дитину якоюсь діяльністю (подивитися у вікно, порозказувати віршики, тощо), щоб вона не ниділа.

35. Індивідуальний підхід у навчанні – це:

а) врахування подібних, типових властивостей учнів;

б) врахування своєрідних особливостей кожної особистості;

в) нівелювання особистісних відмінностей особистості;

г) періодичне врахування і нівелювання індивідуальних особливостей учнів.

36. Із запропонованих варіантів оберіть один вид діяльності, що найбільше підходить людині у професії «людина-знакова система»:

а) бухгалтер;

б) перукар;

в) музикант;

г) вчитель;

д) художник;

е) менеджер з персоналу.

37. За авторитарного стилю педагогічної діяльності учень розглядається як:

а) об'єкт педагогічного впливу, виконавець наказів та повчань;

б) рівноправний партнер, якого залучають до прийняття рішень;

в) об'єкт самодіяльності, який може робити все, що заманеться;

г) об'єкт педагогічного впливу, якого треба постійно контролювати, перевіряти.

38. Одним із принципів навчання є принцип оптимізації (вибір такої методики навчання, яка дозволяє отримати найбільші результати при мінімально необхідних витратах часу і зусиль учнів; Ю. К. Бабанський). Визначте, за якою формулою можна зобразити процес оптимізації:

- а) $Q=t/V$;
- б) $Q=V/t$;
- в) $Q=V*t$;
- г) $t=Q*V$.

де Q – показник ефективності (оптимізації) навчання; V – обсяг виконаної учнем роботи; t – кількість часу, витраченого учнем.

39. Що, на Вашу думку, буде у перший період з навчанням учнів, які звикли до тотального контролю, якщо зняти всі перевірки?

- а) учні почнуть проявляти більше навчальної активності;
- б) учні зразу стануть старанними у виконанні завдань;
- в) відбудеться зниження навчальної активності;
- г) нічого не зміниться, учні вчитимуться, як і раніше.

40. Основною метою оцінки вчителем рівня знань учня є:

- а) стимулювати і спрямовувати навчально-пізнавальну діяльність учнів;
- б) хвалити або карати учнів за щось у конкретній ситуації;
- в) виражати думку вчителя щодо особистості учня;
- г) підтримувати в класі порядок і дисципліну;
- д) це єдиний засіб для того, щоб учні боялися і вчили уроки.

41. Ситуація. Як варто зреагувати вчителю на поведінку учня, що знаходиться у стані афекту (сильного емоційного збудження, «емоційного вибуху»)? Виберіть варіант відповіді:

- а) показати, що Вам зрозумілі переживання учня, зачекати, поки він заспокоїться, а потім обговорити ситуацію;
- б) насварити, примусити припинити так емоційно реагувати;
- в) зробити йому зауваження, присоромити. Навести у приклад інших;
- г) повністю ігнорувати поведінку учня. Вести себе так, ніби нічого не сталося.

42. Працюючи з «важкими» підлітками, варто:

- а) частіше використовувати жорсткі зауваження;
- б) розбирати в присутності товаришів негативні риси характеру конкретного учня;
- в) скоротити до мінімуму зауваження, виключивши із свого арсеналу докори і погрози;
- г) продемонструвати усьому класу, як деякі учні нерозумно, а іноді й безглуздо ведуть себе, відповідають на заняттях.

43. Хто із даних людей є представником української педагогіки:

- а) М. Ломоносов.
- б) Б. Грінченко.
- в) Л. Толстой.
- г) В. Сухомлинський.
- д) Д. Менделєєв.
- е) правильної відповіді немає.

44. Дидактика вивчає:

- а) вікові психологічні особливості учнів;
- б) входження особистості в соціальне середовище, прийняття норм, цінностей і правил цього середовища;
- в) закономірності засвоєння знань, умінь і навичок, формування переконань, визначає обсяг і структуру змісту освіти;
- г) типи державного устрою;

д) формування у вихованців почуття патріотизму, тобто доброго відношення до батьківщини та до представників спільних культури або країни.

45. Як називається принцип навчання, відповідно до якого навчання здійснюється успішніше, коли ґрунтується на безпосередньому спостереженні та вивченні предметів, явищ і подій:

- а) наочності;
- б) свідомості й активності;
- в) міцності;
- г) систематичності та послідовності;
- д) поваги до особистості.

46. Виберіть один варіант відповіді. Який підхід у вихованні, на Вашу думку, найбільше сприяє розвитку самостійності у дитини:

- а) дитина всьому має навчитися сама, без допомоги дорослих;
- б) допомогти дитині діяти самій, але бути в зоні досяжності, надаючи підтримку за потреби;
- в) показати дитині, як треба робити, а потім залишити її одну, більше не звертаючи на неї уваги;
- г) показати дитині, як треба робити, а потім вимагати дотримання інструкції, постійно контролювати.

47. Із нижченаведеного списку виберіть методи виховання:

- а) заохочення;
- б) покарання;
- в) системність;
- г) особистий приклад;
- д) цілеспрямованість;
- е) рефлексія;
- ж) переконання.

48. Виберіть твердження, що стосуються ознак авторитарної освіти:

- а) учні мають власну думку і виражають її, навіть якщо вчитель думає інакше;
- б) учні в усьому мають погоджуватися із педагогом, тому що він завжди правий;
- в) педагог та учні постійно взаємонавчаються і вдосконалюються;
- г) у спілкуванні педагога з учнями переважає монолог.

49. Ситуація. Бувають ситуації, коли школярі (особливо першокласники) охоче беруться за доручення дорослого, але не виконують завдання, тому що не засвоїли його змісту, швидко втратили до нього цікавість або просто забули. Що б Ви могли порадити у таких випадках вчителю:

- а) говорити простими короткими реченнями;
- б) після виголошення доручення перевірити, як учні зрозуміли завдання;
- в) не задавати завдань для дітей цього віку, почекати, поки діти підростуть і стануть уважнішими;
- г) якщо діти не виконали завдання, обов'язково їх покарати, щоб вони привчалися до того, що вчителя треба уважно слухати.

50. Ситуація. Виберіть одну найдодільнішу лінію поведінки. Ви заходите до класу щоб розпочати урок. Учні не готові до уроку: не витерта дошка, на підлозі ганчірка і папірці. Ваша перша дія:

- а) не зверну увагу на такі дрібниці, привітаюсь і розпочну урок;
- б) привітаюся, мовчки сама витру дошку і підберу папірці;
- в) привітаюся, зроблю зауваження, сама витру дошку і підберу папірці;
- г) висловлю своє невдоволення, з репліками осуду сама витру дошку і підберу папірці;

д) висловлю своє невдоволення, примушу кількох учнів негайно прибрати клас і витерти дошку;

е) привітаюсь, висловлю своє здивування з приводу безладу, запропоную розпочати урок заново: вийду на 2 хв., щоб учні підготувалися;

ж) привітаюсь, висловлю своє здивування безладдям і запропоную підготувати клас до уроку.

51. Ситуація. Виберіть одну найдоцільнішу лінію поведінки. Ви підходите до групи своїх вихованців, учнів 6-го класу, які не бачать вас, і чуєте у їхньому лексиконі вкрай брутальні слова. Учні побачили вас і зрозуміли, що вчитель почув їх лихослів'я. Ваші дії:

а) я висловлю своє обурення такою поведінкою: «Ви малеча, навчаєтесь у школі і так ганьбите себе. Хіба можна опускатись до рівня покидьків суспільства?»;

б) повідомлю учням, що почула ненормативну лексику, висловлю з цього приводу свої почуття і сподівання, що цього більше не буде. А через деякий час, достатньо підготувавшись, проведу з учнями бесіду про історію виникнення лихослівної лексики, невластивість її українській мові, українському менталітету, аргументую, що ця лексика була властива поневолювачам і використовувалася з метою принизити раба;

в) зроблю вигляд, що не чула їхньої лексики. Переведу розмову на інше. А через деякий час, достатньо підготувавшись, проведу з учнями бесіду про історію виникнення лихослівної лексики, невластивість її українській мові, українському менталітету, аргументую, що ця лексика була властива поневолювачам і використовувалася з метою принизити раба;

г) зроблю вигляд, що не чула їхньої лексики. Пізніше проведу індивідуальну бесіду зі своїми вихованцями, присоромлю їх;

д) запрошу до школи батьків лихословів. Виявлю своє невдоволення поведінкою дітей, пообіцявши обговорити це питання на класних батьківських зборах.

52. Визначте, хто є автором даних творів. Відповідь запишіть у вигляді: «1-Б» (якщо вважаєте, що А.С. макаренко є автором твору «Теорія і практика дошкільного виховання»).

1. А.С. Макаренко	А) «Я серце віддаю дітям»
2. Б.Д. Грінченко	Б) «Теорія і практика дошкільного виховання»
3. Софія Русова	В) «Яка тепер народна школа в Україні»
4. В.О. Сухомлинський	Г) «Енциклопедія шкільного роду»
5. О.А. Захаренко	Д) «Педагогічна поема»

53. Педагогіка – це:

а) наука про підготовку підлітків до життя;

б) мистецтво впливу вихователя на дитину з метою формування її особистості;

в) наука про зміст, форми і методи виховання, освіти і навчання;

г) наука про виховання в дітей чемності й дисциплінованості.

54. У педагогіці існує низка відносно самостійних розділів, пов'язаних із дослідженням окремих сторін навчально-виховного процесу. Знайдіть відповідність між назвою розділу та його змістом.

1. Дидактика	а) дослідження сукупності всіх організаційно-педагогічних проблем, пов'язаних з управлінням освітою, мережею й структурою навчально-виховних установ і керівництвом їхньою діяльністю
--------------	---

2. Теорія й методика виховання	б) розробка цілей, завдань, змісту, принципів, методів і організації освіти та навчання
3. Школознавство	в) формування етичних якостей людини, політичних переконань, естетичних смаків, організації різноманітної діяльності учнів

55. Оберіть одну правильну відповідь. Вчитель вирішив розпочати вивчення розділу з довільно обраної теми. Який принцип навчання було порушено?

- а) свідомості й активності;
- б) доступності;
- в) наочності;
- г) систематичності та послідовності;
- д) врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.

56. Ситуація на уроці. Вчитель у новому класі вирішив провести урок із використанням інтерактивних методів навчання. Він об'єднав дітей у підгрупи по 4-5 осіб, роздав завдання і повідомив тільки про те, що завдання треба розв'язати. Потім сів за свій стіл і почав готуватись до наступного етапу уроку, не звертаючи уваги на дітей. Коли прийшов час підводити підсумки, виявилось, що декілька підгруп зовсім не виконали завдання, тому що не зрозуміли його, кілька дітей посварилися й сиділи похмурі, дехто взагалі не брав участі у роботі.

Яких помилок, на Вашу думку, припущено вчителем у такій ситуації:

- 1. Не обговорив правила роботи у підгрупах.
- 2. Треба було дати інструкцію щодо виконання, перевірити, чи усі правильно її зрозуміли.
- 3. Треба було повідомити час виконання завдання; розподілити ролі у групі.
- 4. Впродовж виконання учнями роботи треба було підходити та перевіряти, як вони працюють, на якій стадії виконання тощо.
- 5. Вчитель усе зробив правильно.

57. Ситуація. Учениці сперечаються щодо прибирання класу: сьогодні у школі святковий вечір і тому обом хочеться мати більше часу для підготовки до вечора. Одна з них, зібрала речі та демонструє намір вийти з класу зі словами: «Ти живеш ближче, отже сьогодні почергуєш сама». Який стиль поведінки у конфліктній ситуації продемонструвала ця учениця? Оберіть одну відповідь:

- а) пристосування;
- б) конкуренція;
- в) співробітництво;
- г) компроміс.

58. Що є основним показником ефективності навчання:

- а) обсяг знань, інтерес до навчання, якість знань;
- б) високі підсумкові оцінки, нагороди, закінчення престижного закладу;
- в) отримання винагороди, успіх серед ровесників.

59. У чому полягають дидактичні здібності вчителя:

- а) у вмінні формувати класний колектив;
- б) у здатності доступно викласти матеріал, організувати пізнавальну діяльність;
- в) у глибоких знаннях свого предмету;
- г) у здатності розподіляти свою увагу;
- д) у здатності викликати подив і захоплення учнів.

60. Ситуація на уроці. Вчитель світової літератури у 8 класі характеризує героя твору, який не є позитивним персонажем. Учні бурхливо відреагували і стали показувати на свого однокласника, який самотньо сидить за останньою партою. Знявся галас. Як повинен вчинити педагог?

Із запропонованих п'яти варіантів оберіть лише два: X – оптимальний варіант поведінки вчителя, Y – допустимий варіант поведінки вчителя:

- а) зробити вигляд, що нічого не трапилось і далі проводити урок;
- б) призупинити урок, обуритись такою поведінкою учнів і вийти з класу;
- в) призупинити урок, зробити порушникам поведінки записи у щоденник і продовжити урок;
- г) проводити далі урок, але на наступний урок задати міні-твір про культуру взаємин у колективі;
- д) призупинити урок і поговорити з учнями про цінність людських відносин і взаємоповагу.

61. Оберіть усі правильні відповіді. Автором яких праць є В.О. Сухомлинський?

- а) «Серце віддаю дітям»;
- б) «Педагогічна поема»;
- в) «Сто порад учителеві»;
- г) «Батьківська педагогіка».

62. Вкажіть прізвища педагогів, про яких йде мова.

1. Український радянський педагог і письменник, один із засновників системи дитячо-підліткового виховання. У педагогічній практиці здійснював масове перевиховання дітей-правопорушників у трудовій колонії ім. М.Горького (1920-1928 рр. під Полтавою, з 1926 р. у Куряжі поблизу Харкова) і дитячій комуні ім. Ф.Е.Дзержинського (1927-1935 рр. у передмісті Харкова). Розробляв теорію і методику виховання в колективі, теорію сімейного виховання.

- а) М. Горький;
- б) М. Маклай;
- в) А.С. Макаренко;
- г) А.В. Луначарський.

2. Італійський педагог, автор популярної у зарубіжних країнах методики виховання дітей у дошкільних закладах та початковій школі, що ґрунтується на повному прийнятті індивідуальності дитини.

- а) М. Монтессорі;
- б) Ф. Коппола;
- в) Дж. Верді;
- г) М. Мastroянні.

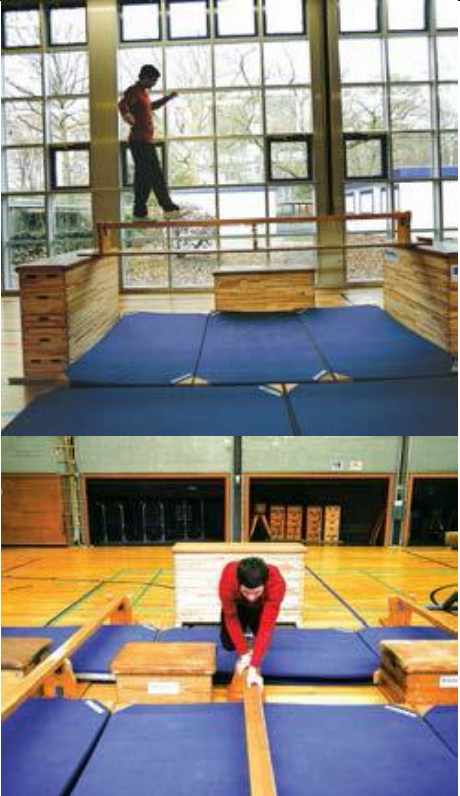
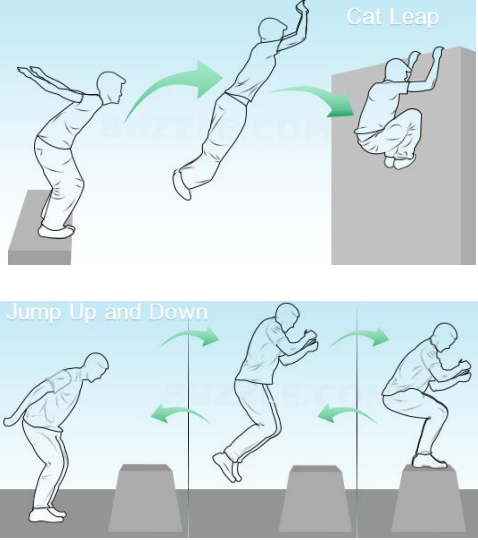
ТЕСТУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ

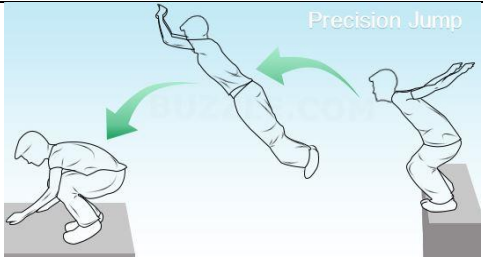
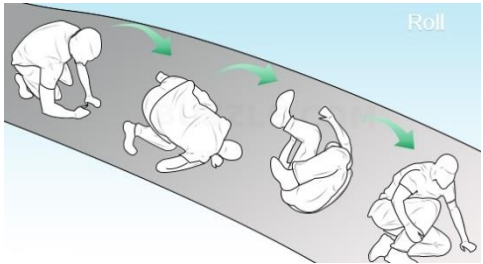
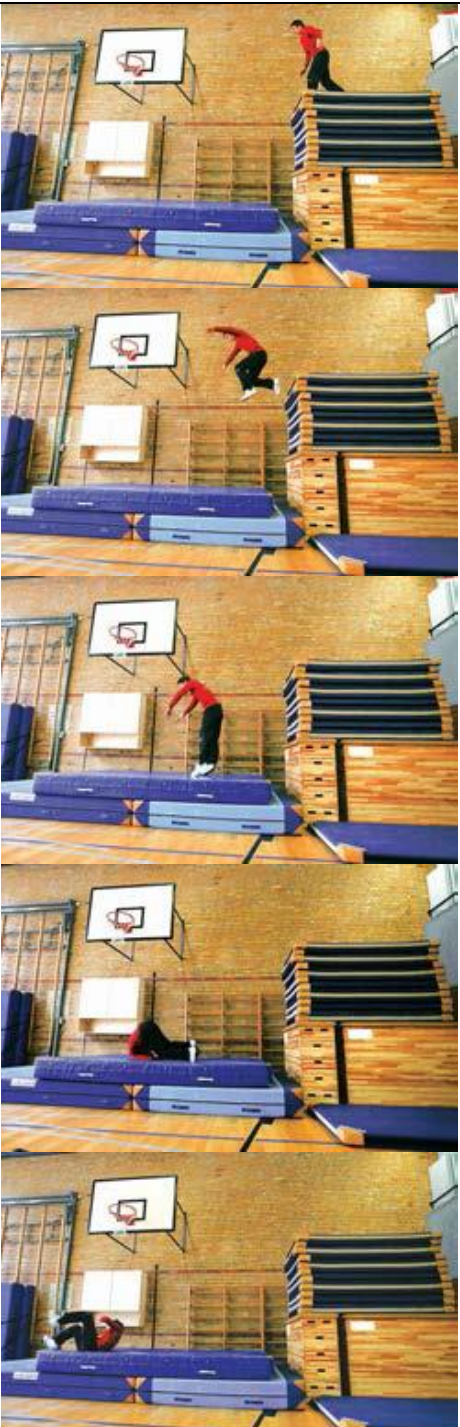
1. Здоров'я – це...
 - 1) потреба, яка є передумовою діяльності людини;
 - 2) відсутність хвороб та фізичних вад;
 - 3) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя;
 - 4) каталізатор життєвої активності, умова і невід'ємна частина фізичної культури і спорту.
2. Спосіб життя – це ...
 - 1) синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства;
 - 2) стиль життя;
 - 3) сукупності типових видів життєдіяльності людей;
 - 4) умови життя.
3. Що відносять до шкідливих звичок людини?
 - 1) алкоголізм, паління, наркоманія, переїдання, надмірне вживання кріпкого чаю чи кави;
 - 2) алкоголізм, переїдання, надмірне вживання кріпкого чаю чи кави;
 - 3) паління, алкоголізм;
 - 4) алкоголізм, паління, наркоманія, надмірне вживання кріпкого чаю чи кави.
4. Яка їжа належить до категорії «фаст-фуд»?
 - 1) шаурма, хот-доги, млинці з начинками, чіпси, сухарики, газовані напої, пиріжки, гамбургери та інше;
 - 2) торти, тістечка, цукерки;
 - 3) фрукти, овочі;
 - 4) страви, які подають у ресторанах швидкого харчування.
5. Які продукти необхідно використовувати для перекусу?
 - 1) фуст-фуд;
 - 2) горіхи, фрукти, знежирений сир або йогурт;
 - 3) можна зовсім не перекушувати;
 - 4) кава або чай.
6. Метаболізм – це ...
 - 1) процес обміну речовин в організмі;
 - 2) дихальний м'яз й одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл;
 - 3) сильна рефлексогенна зона;
 - 4) оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул.
7. Чи може швидка їжа викликати хвороби шлунку?
 - 1) так, тому що в шлунок потрапляють не подрібнені і не змочені слиною шматки їжі;
 - 2) ні, від їжі не можливо придбати хвороби шлунку;
 - 3) ні, не можливо;
 - 4) ваш варіант – ...
8. Які поживні речовини містять напівфабрикати?
 - 1) вітаміни, мінерали, білки, жири, вуглеводи;
 - 2) корисні жирні кислоти;
 - 3) не містять поживних речовин загалом;
 - 4) частково містять білки та вітаміни.
9. Як Ви вважаєте, скільки разів на тиждень (або на місяць) можна харчуватися «фаст-фудом»?
 - 1) раз на місяць;

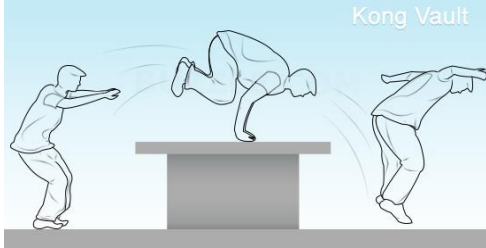
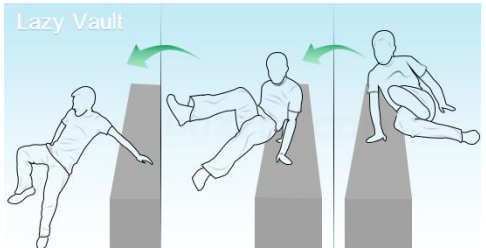
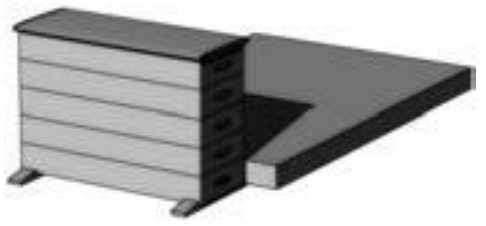
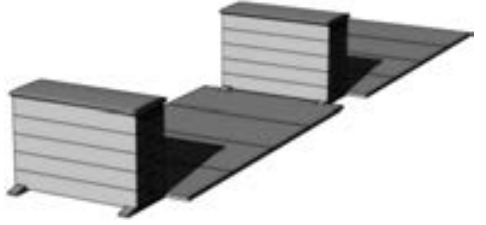
- 2) раз на тиждень;
 - 3) кожен день;
 - 4) не можна харчуватися загалом.
10. Харчові добавки – це ...
- 1) концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження;
 - 2) найменш шкідливий продукт для перекусу;
 - 3) незамінні жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, які відіграють важливу роль в організмі людини;
 - 4) група речовин природного походження або одержаних штучним шляхом, використання яких необхідне для вдосконалення технології, отримання продуктів спеціалізованого призначення.
11. БАДи – це ...
- 1) екологічно чисті продукти;
 - 2) концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження;
 - 3) швидка, рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника;
 - 4) група речовин, використання яких необхідне для вдосконалення технології щодо збалансованого харчування.
12. Чи підвищують БАДи стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища?
- 1) ні, не підвищують; 2) так, підвищують; 3) частково підвищують.
13. Що гарантує (не гарантує) цифровий код з індексом Е у харчовій промисловості?
- 1) застерігає, що ці продукти шкідливі для здоров'я людини;
 - 2) гарантує надходження до організму поживних речовин, які багаті на вітамін Е;
 - 3) гарантує перевірку на безпеку та може використовуватися з потреби лише у встановлених дозах;
 - 4) нічого не гарантує.
14. Чи відносять до харчових добавок амінокислоти?
- 1) так, відносять;
 - 2) ні, не відносять;
 - 3) частково відносять.
15. Фітотерапія – це ...
- 1) лікування і оздоровлення організму за допомогою лікарських трав;
 - 2) концентрати природних біологічно активних речовин;
 - 3) один із різновидів дієт;
 - 4) оздоровлення організму за допомогою загартування.
16. До якої групи харчових добавок відноситься Е500-599?
- 1) консерванти;
 - 2) регулювальники кислотності, розпушувачі;
 - 3) розпушувачі;
 - 4) запасні індекси для іншої можливої інформації.
17. Що відносить до природних харчових добавок?
- 1) сіль, цукор;
 - 2) сіль, цукор, вітаміни;
 - 3) ванілін, сахарин, аспартам;
 - 4) сіль, цукор, вітаміни, сахароза.
18. Які речовини входять до складу сигарет?
- 1) табак, нікотин;
 - 2) нікотин, аміак, синильна кислота, чадний газ, дьоготь, стирол, канцерогенні смоли, нервово-серцеві отрути;

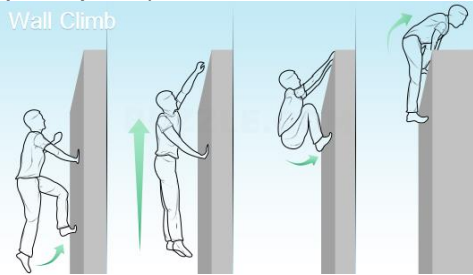
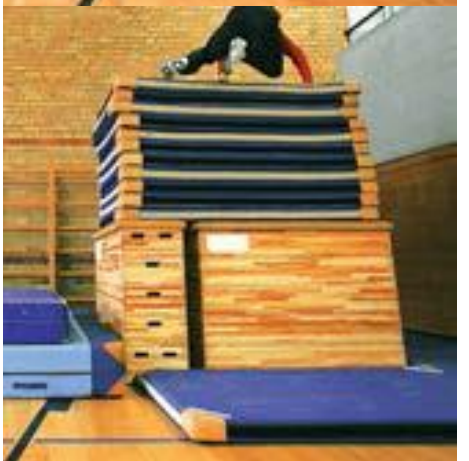
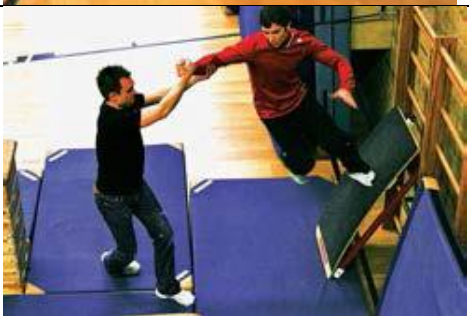
- 3) речовини, які не шкодять здоров'ю;
 - 4) аміак, стирол, табак, нікотин.
19. Як впливає нікотин на організм дівчат-підлітків?
- 1) не впливає;
 - 2) порушується розвиток організму;
 - 3) затримується розвиток грудних залоз, порушується менструальний цикл, суттєво страждає репродуктивна функція;
 - 4) впливає на уважність під час занять, координацію рухів та розвиток дисциплінованості.
20. Чи впливає тютюновий дим на зміну тембру голосу?
- 1) під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають;
 - 2) це відноситься лише до жіночої статі;
 - 3) не впливають.
21. Пасивні курці – це
- 1) люди, які палять;
 - 2) люди, які не палять;
 - 3) люди, які кинули палити;
 - 4) люди, які несвідомо вдихають тютюновий дим.
22. Чи впливає паління на зовнішній вигляд людини?
- 1) впливає;
 - 2) не впливає;
 - 3) не завжди;
 - 4) лише на колір обличчя.
23. Чи відносять алкоголь до сильнодіючих наркотиків?
- 1) так, відносять;
 - 2) ні, не відносять;
 - 3) ваш варіант – ...
24. Чи впливає алкоголь на прискорення ритму серцевої діяльності?
- 1) ні, не впливає;
 - 2) так, впливає;
 - 3) впливає тільки під час фізичного навантаження;
 - 4) інколи.
25. Чи виховує алкоголь морально-вольові якості?
- 1) так, виховує сміливість, силу волі, дисциплінованість, наполегливість;
 - 2) ні, не виховує;
 - 3) інколи.
26. Наркотична залежність – це ...
- 1) залежність від наркотичних засобів;
 - 2) незалежність від наркотичних речовин;
 - 3) багаторазове вживання наркотичних речовин;
 - 4) багаторазове вживання наркотичних речовин через ін'єкції.
27. Легкі наркотики – це...
- 1) наркотичні речовини, які курять;
 - 2) наркотичні речовини, які нюхають;
 - 3) речовини, які покращують пам'ять;
 - 4) речовини, які покращують настрій.
28. Які морально-вольові якості розвиваються під час уживання наркотичних речовин?
- 1) сміливість, розкутість, дисциплінованість;
 - 2) сила волі, дисциплінованість, сміливість;
 - 3) нетерпіння, невміння керувати своєю поведінкою, безініціативність;
 - 4) рішучість, завзятість, сміливість, сила волі, терпіння.
29. Який середній вік життя хронічного наркомана?
- 1) 55 років;
 - 2) 30 років;
 - 3) 40 років;
 - 4) 20 років.
30. Чи впливають наркотичні речовини на температуру тіла людини?
- 1) так, впливає;
 - 2) ні, не впливає;
 - 3) інколи.

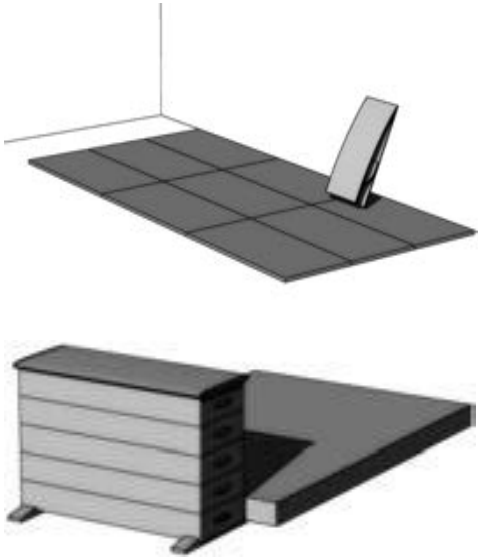
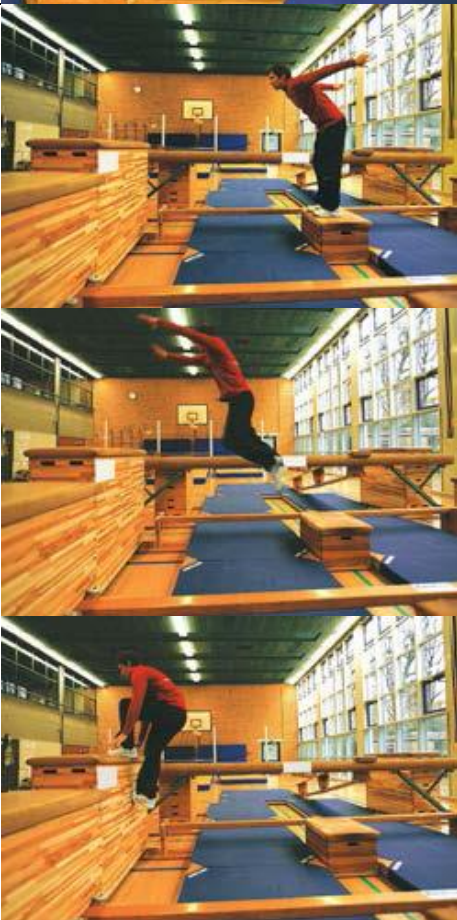
Система вправ для визначення умінь виконувати інноваційні рухи

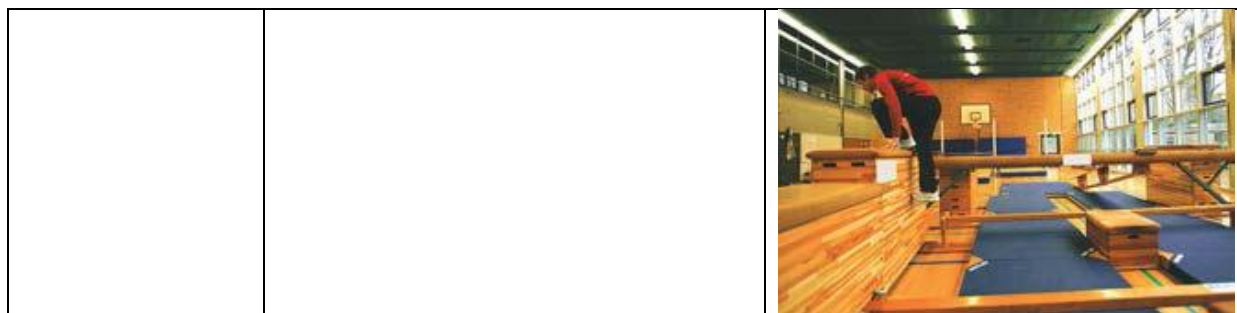
Назва елемента	Техніка виконання	Ілюстрація вправ
Балансування (Balance)	Утримання рівноваги на вузькій опорі (10 см – ширина, 80 см – висота), з метою встати на ній або пройти по ній ногами	
Стрибки (JUMPS)	Cat leap – стрибок на стіну (бруси, перекладину) з хватом руками за її край з упором стоп зігнутих ніг перед собою в стіну 	

		
Приземлення або посадки (LANDINGS)	Fly roll, Dive Roll – стрибок, після якого тіло витягується паралельно землі, а приземлення в перекид. Виконується з розбігу. У момент відштовхування виконується мах руками зустрічним рухом знизу вперед і нагору. Поштовх, що стопорить, після розбігу в сукупності з махом руками нагору та в сторони до відмови й наступним швидким прогинанням тіла з піднятою головою створюють обертання вперед і обумовлюють форму стрибка «прогнувшись». Ефективність вправи залежить від уміння якомога довше фіксувати прийняту позу в польоті. Приземлення повинне здійснюватися під кутом близько 30 градусів до вертикалі. Нахилиючи голову на груди й згинаючи руки, трейсер виконує перекид уперед на спину й завершує вправу Roll 	

		
Стрибки через перешкоди (Vaults)	Monkey vault. Опорний стрибок зігнувши ноги, з опорою на дві руки. При виконанні цього елемента з розбігу, спочатку виконується стрибок, потім ставляться руки на поруччя або парапет. Також с поворотом на 360° Kong Vault  Lazy Vault   	    

		
Подолання стіни (Wall Overcoming)	Wall Run (біг по стіні). Виконується з розбігу, при наближенні до стіни, необхідно одну ногу поставити на стіну приблизно на висоті стегна, з одночасним сильним відштовхуванням другою ногою вгору і вперед. Після чого опора тіла переноситься на ногу, що знаходиться на стіні, а друга нога виконує крок по стіні. Кроки виконуються до тих пір, поки трейсер не схопить за верхній край стіни (2-3 кроки)     	
Tic-Tac to Vault	Тік-так – будь-який крок на перешкоду (стіну) з відпригом в довільному напрямку. Нога що перебуває на стіні не тягнеться вниз, а лиш працює на згин і розгин(для максимально довгого часу перебування на стіні), виліт відбувається за 	

	рахунок невеличкою поштовху ноги на стіні, та виносу другої, вільної, ноги коліном в напрямку тік-таку 	
Crane	Крейн – елемент виконується з розбігу, з приходом як в акурасі, тільки на одну ногу. Друга нога впирається носочком в стіну	



Орієнтовний комплекс вправ подоланні перешкод в паркурі

№	Варіант 1	Варіант 2
1.		
2.		
3.		

Зразки виконання студентами завдань на популяризацію здорового способу життя

1. Гігієнічні основи раціонального харчування. Профілактика хвороб аліментарного походження. Основи харчування окремих груп населення (дітей, вагітних, спортсменів, осіб інтелектуальної праці та ін.)

2. Лікувальні та дієтичні властивості продуктів харчування. Лікувальне (дієтичне) та лікувально профілактичне харчування. Аналіз основних дієт.

1. Охарактеризуйте перший принцип раціонального харчування «Відповідність калорійності добового раціону харчування енерговитратами людини»

Згідно з теорією збалансованого харчування (О.О. Покровського), харчовий раціон повинен бути збалансованим, оптимально враховувати характер обміну речовин. Положення теорії покладені в основу фізіологічних норм потреби в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах для різних груп населення.

Добова потреба в енергії залежить від добових енергетичних затрат, які ідуть на основний обмін, засвоєння їжі і фізичну діяльність.

Енерговитрати і енергетичну цінність їжі вираховують в кілокалоріях.

Основний обмін — це енерговитрати організму в стані повного спокою, які забезпечують функції всіх органів і систем, підтримують температуру тіла. Для молодих чоловіків середньої маси тіла (70 кг) основний обмін становить — 1600 ккал, у жінок — 1400 ккал. Близько 200 ккал складають енерговитрати на засвоєння їжі, головним чином білків і в значно меншій мірі — вуглеводів і жирів.

Витрати енергії на фізичну діяльність залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку.

За енерготратами люди поділяються на 5 груп: I група — робітники переважно розумової праці (2700-2800 ккал); II група — легка фізична праця (2900-3100 ккал); III група — середня по важкості робота (3200-3500 ккал); IV — важка фізична праця (3600-3900 ккал); V — особливо важка робота (4000-4300 ккал).

Закон кількісної достатності харчування: енергоцінність раціону має відповідати енерговитратам організму (ізоенергетичний режим для дорослого; для зростаючого організму — надходження енергії збільшується). Маса тіла має бути оптимальною та в дорослої людини залишатися незмінною. Рекомендовано дотримуватись значення маси тіла в межах оптимального ІМТ (індексу Катле).

Закон якісної повноцінності харчування: у харчовому раціоні має бути достатня кількість усіх харчових речовин, необхідних для пластичних, енергетичних процесів та регуляції фізіологічних функцій.

2. Охарактеризуйте другий принцип раціонального харчування «Адекватність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах і їх збалансованість між собою»

Принцип адекватності харчування — відповідність хімічного складу їжі, її засвоєння та перетравлювання метаболічним процесам людини.

Згідно з теорією адекватного харчування за О.М. Угольєвим, важливу роль у життєдіяльності людини відіграють не тільки нутрієнти, але й баластні речовини. Встановлено, що крім основного потоку поживних речовин, які надходять з системи травлення до внутрішнього середовища організму, надходять також первинні і вторинні нутрієнти, токсини, екзогормони, важливість яких раніше недооцінювалась. Завдяки взаємодії організму людини та його ендоекології

(мікрофлори) в кишечнику синтезуються нові, у тому числі незамінні, а також і неаліментарні речовини.

Основні постулати теорії адекватного харчування

- харчування підтримує молекулярний склад і компенсує енергетичні та пластичні витрати організму на основний обмін, зовнішню роботу та ріст;
- необхідними компонентами їжі є не тільки нутрієнти, а й баластні речовини (харчові волокна);
- баланс харчових речовин досягається внаслідок звільнення нутрієнтів із структур їжі під час ферментативного розщеплення її макромолекул за рахунок порожнинного та мембранного травлення (у ряді випадків внутрішньоклітинного), а також у результаті синтезу нових речовин, у тому числі незамінних;
- існує ендоекологія організму-хазяїна, що утворюється мікрофлорою його кишечника.

Потреба організму в харчових речовинах і їх збалансованість між собою:

- загальна кількість білка - 20% від добової потреби; з них тваринного походження - 50-55% від загальної кількості білка в раціоні;
- загальна кількість жирів - 30%, з них 10% - рослинного походження;
- загальна кількість вуглеводів – 50%, з них 80% - рослинні полісахариди (крохмаль, клітковина, ягоди, фрукти) і лише до 20% – за рахунок цукру;
- збалансованість між мінеральними елементами, такими, як кальцій, фосфор, магній – 1:1:0,5, що зумовлює їх краще засвоєння організмом;
- збалансованість між вітамінами в раціоні оцінюється тільки при розрахунку енергетичної цінності раціону, тобто на 1000 ккал.

При складанні харчового раціону потрібно виходити з добової потреби в білках, жирах і вуглеводах, енергетичної цінності та хімічного складу харчових продуктів (тобто вмісту в них вітамінів, мінеральних речовин тощо), взаємозамінюваності продуктів.

3. Охарактеризуйте третій принцип раціонального харчування «Регламентований режим харчування».

Правильний режим харчування - важлива умова нормальної життєдіяльності. Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою в прийомах їжі. Проміжки між прийомами їжі не повинні перевищувати 4–5 годин.

Добовий пайок повинен бути роздільний на декілька раз. Це покращує засвоюваність, виключає небезпеку обтяження травного тракту введенням великих кількостей їжі і зберігає відчуття ситості впродовж тривалого періоду часу.

Найбільш сприятливе чотирьохразове живлення в день при наступному розподілі калорійності добового пайка, що рекомендується О.М. Молчановою: перший сніданок - 25% раціону, другий - 10%, обід - 40 - 45%, вечеря - 20 - 25%. Допустимо і триразове харчування, при якому сніданок повинен складати 30% добової калорійності, обід - 40 - 45% і вечеря - 20 -25%.

Потрібно враховувати, що травні залози повинні мати 9-10-часовий відпочинок протягом доби. Цей період відпочинку - нічний час. Останній прийом їжі має бути за 1-1,5 години до сну.

Розподіл добового харчового раціону по окремим прийомам проводиться залежно від характеру трудової діяльності та режиму дня. При цьому потрібно враховувати, що великий обсяг і енергетичну цінність їжа повинна мати під час сніданку та обіду.

4. Безпечність харчових продуктів в епідеміологічному і токсикологічному відношенні

Безпека харчових продуктів розглядається як гарантія того, що харчові продукти не будуть завдавати шкоди споживачеві, коли він відповідно до призначення, готує та/або їсть їх. Заходи безпеки харчових продуктів призначені для запобігання або пом'якшення навмисного зараження харчових продуктів.

Безпека харчових продуктів – це підготовка і зберігання їжі таким способом, який запобігає виникненню харчових отруєнь, хвороб. Тобто, це система безпеки між промисловістю та ринком, і потім між ринком і споживачем. Нешкідливість харчових продуктів включає походження їжі, гігієну харчування, добавки до харчового продукту і залишкові кількості пестицидів, а також управління урядовим імпортом, огляд експорту і системи сертифікації для продуктів.

Для споживача безпечність харчового продукту – стан харчового продукту, який є результатом діяльності виробництва та обігу за дотриманням вимог, встановлених санітарних заходів та технічних регламентів, що забезпечує впевненість у тому, що харчовий продукт не завдаватиме шкоди здоров'ю людини.

В Україні основні положення безпеки та якості продуктів харчування визначаються Законом України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23 грудня 1997 р. № 771/97-ВР з наступними змінами та доповненнями, згідно з якими безпечність харчового продукту – це стан харчового продукту, що є результатом діяльності з виробництва та обігу, що здійснюється з дотриманням вимог, встановлених санітарними заходами та/або технічними регламентами, та забезпечує впевненість у тому, що харчовий продукт не завдає шкоди здоров'ю людини (споживача), якщо він спожитий за призначенням.

Розрізняють загальні та гігієнічні вимоги до продуктів харчування.

Загальні вимоги до продуктів харчування:

1. Харчові продукти повинні відповідати фізіологічним потребам організму людини та задовольняти потреби у енергії та поживних речовинах.

2. Продукти харчування повинні відповідати встановленим вимогам щодо органолептичних та фізико-хімічних властивостей, гігієнічним нормам стосовно хімічного та біологічного складу.

3. У випадку розробки нових продуктів харчування або застосування нових технологій виробництва, пакування або зберігання, виробник повинен провести повний аналіз небезпечних факторів, поживної цінності та строку придатності продукту.

4. Новий продукт харчування не повинен становити загрозу для споживачів, вводити їх в оману.

5. Усі харчові продукти, готові до продажу та споживання, повинні супроводжуватись декларацією виробника.

6. Для продовольчої сировини рослинного та тваринного середовища необхідною є наявність сертифікатів відповідності та ветеринарних документів із інформацією щодо залишкової кількості пестицидів, агрохімікатів, важких металів у рослинній сировині та застосування пестицидів, ветеринарних препаратів, антибіотиків та гормонів для тваринної сировини.

7. Для обробки птиці не допускається використання розчинів, вміст хлору у яких перевищує норму, встановлену для питної води.

8. У процесі виготовлення продуктів харчування заборонено використовувати повторно заморожувану сировину.

9. Для виробництва продуктів дитячого та дієтичного харчування заборонене використання м'яса птиці механічного обвалювання, колагеновмісної тваринної сировини (шкурки, жилки, рубці та хрящі).

10. Для пакування харчових продуктів рекомендується використання матеріалів, дозволених для контакту із продуктами харчування.

Гігієнічні вимоги безпечності та поживної цінності продуктів харчування:

1. Продукти харчування повинні відповідати фізіологічним потребам організму людини у енергії та поживних речовинах.

2. Органолептичні властивості продуктів харчування не повинні змінюватись у процесі їх зберігання, транспортування та реалізації. Не допускається присутність сторонніх запахів, присмаків, зміни консистенції або кольору тощо.

3. При виробництві продовольчої сировини не допускається використання недозволених препаратів.

До стійких органічних забруднювачів відносяться такі пестициди, як: гексахлорциклогексан, ДДТ (дуст), ртутьорганічні пестициди, 2,4-Д кислота, її солі та ефіри. Тому, у всіх видах продовольчої сировини і продуктів харчування ці пестициди суворо контролюються.

Гігієнічні нормативи щодо мікробіологічних показників безпечності продуктів харчування містять такі групи мікроорганізмів:

- санітарно-показові: мезофільні аеробні та факультативноаеробні мікроорганізми, бактерії групи кишкових паличок, бактерії родини Enterobacteriaceae, ентерококи;
- умовно-патогенні мікроорганізми: E.coli, S.aureus, бактерії роду Proteus, B.cereus та сульфітредукуючі клостридії, Vibrio parahaemolyticus;
- патогенні мікроорганізми, у т.ч. бактерії роду Salmonella і Listeria monocytogenes, бактерії роду Yersinia та інші патогенні мікроорганізми;
- мікроорганізми, що вказують на зіпсованість продуктів харчування – дріжджі та плісняві гриби, молочнокислі мікроорганізми.

До продуктів та сировини для харчування дітей, вагітних та жінок у період лактації, ставляться спеціальні (окремі) гігієнічні нормативи безпечності та харчової цінності. У продуктах харчування допускається використання харчових добавок, перевірених та зареєстрованих у Міністерстві охорони здоров'я у кількостях, регламентованих законодавством.

Усі продукти харчування, які знаходяться у обігу в Україні, етикетуються державною мовою у доступній для споживача формі. На етикетці повинно бути вказані: назва продукту та його склад; кількість харчового продукту у встановлених одиницях виміру; часові характеристики придатності; умови зберігання; умови та рекомендації використання, якщо харчовий продукт потребує особливих умов використання; назва та повна адреса і номер телефону виробника, фактична адреса потужностей (об'єкта) виробництва; номер партії виробництва; інформація про наявність чи відсутність у складі харчового продукту генетично модифікованих організмів; поживна (харчова) цінність; застереження щодо споживання харчового продукту певними категоріями споживачів (дітьми, вагітними жінками, літніми людьми, спортсменами та алергіками).

5. Основні завдання санітарно-токсикологічної експертизи

Санітарно-токсикологічна експертиза є одним з найважливіших видів товарної експертизи, оскільки її метою є підтвердження безпеки товарів для споживачів. Необхідність санітарно-токсикологічної експертизи обумовлена правом громадян України на безпеку товарів, що підтверджується Законом України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини». Проблема безпеки набуває особливої актуальності у зв'язку з розширенням зовнішньоекономічних і торговельних зв'язків України із зарубіжними країнами, ввезенням в Україну значних обсягів продукції, з порушенням постачальниками

умов укладених угод, що стосуються якості та безпеки продовольчої сировини і харчових продуктів.

Найважливішим завданням Державної санітарно-токсикологічної експертизи харчових продуктів є визначення властивостей, які характеризують їх якість, харчову цінність та їх нешкідливість для здоров'я людини. Під безпечністю розуміють відсутність токсичної, канцерогенної, мутагенної, алергенної та іншої несприятливої дії на організм людини при споживанні харчових продуктів у загальноприйнятій кількості, межі якої встановлюються Міністерством охорони здоров'я України.

При проведенні санітарно-токсикологічної експертизи визначають хімічну, радіаційну, санітарно-токсикологічну безпечність.

Хімічна безпека — це відсутність шкідливої дії, яка виникає внаслідок дії хімічних речовин. Речовини, які приводять до небезпеки товарів, поділяють на такі групи: токсичні елементи; мікотоксини; нітрати і нітрити; пестициди, антибіотики; гормональні препарати; вищі спирти і альдегіди; складні ефіри; фурфурол і оксиметилфурфурол; мономері; заборонені харчові добавки; барвники для упакування, заборонені полімерні матеріали. До токсичних елементів відносяться миш'як, ртуть, кадмій, свинець, мідь, цинк, залізо.

Радіаційна безпека — відсутність негативної дії радіації на здоров'я і життя людини. Якісні показники радіаційної безпеки встановлені наказом МОЗ України №255 від 19.08.1997 р., вони визначаються допустимими рівнями радіонуклідів: цезію — 137 і стронцію — 90 у продуктах харчування і питній воді тощо.

Санітарно-токсикологічна безпека — відсутність недопустимого ризику, який може виникнути при різних біопшкодженнях споживних товарів. До них відносяться мікробіологічні та зоологічні пошкодження. Мікробіологічні захворювання викликаються мікроорганізмами, під час розвитку деяких з них харчові продукти втрачають свою санітарно-токсикологічну безпечність. При цьому в харчових продуктах накопичуються токсичні речовини, які викликають отруєння, деколи спричиняють смерть. Біопшкодження зоологічні викликають шкідники, комахи, гризуни, птахи, які спричиняють зменшення кількості продуктів харчування, забруднення залишками їх життєдіяльності.

Об'єктами санітарно-токсикологічної експертизи є:

- продовольча сировина, напівфабрикати, товари; допоміжні і пакувальні матеріали;
- добавки, контамітанти (забруднювачі);
- процеси: виробничі, технологічні і ті, що відбуваються під час транспортування, реалізації, зберігання;
- обладнання: технологічне, торговельне, транспортні засоби;
- персонал: виробничий і обслуговуючий.

Суб'єктами експертизи є працівники санітарно-епідеміологічних установ, науково-дослідних інститутів, вищих учбових закладів та інших установ і організацій; міністерства, відомства, організації, установи, підприємства незалежно від форм власності, приватні юридичні особи, які зацікавлені в проведенні санітарно-токсикологічної експертизи.

Проводять санітарно-токсикологічну експертизу органи санітарно-епідеміологічного нагляду.

В Україні якість харчової продукції гарантується законодавчими і нормативними актами, які зобов'язують виробників сировини і готової продукції випускати якісну продукцію, що відповідає вимогам стандартів.

6. Які захворювання аліментарного походження може спричинити порушення принципів раціонального харчування .

Аліментарні захворювання – це патологічні стани, зумовлені нестачею або надлишком необхідних для життєдіяльності харчових речовин, недостатньою або надлишковою енергетичною цінністю їжі.

Класифікація захворювань включає більше 2000 найменувань:

1. Первинні аліментарні захворювання – захворювання, причинно-патогенетичною основою яких є неадекватне (недостатнє або надмірне) споживання незамінних харчових речовин і (або) джерел енергії:

1.1. захворювання часткової недостатності харчування (білкова недостатність (квашіоркор), білково-енергетична недостатність (аліментарна дистрофія, аліментарний маразм), вітамінна недостатність (цинга, пелагра, бері-бері), мінеральна недостатність (ендемичний зоб, карієс);

1.2. хвороби надлишкового харчування (енергетична надлишковість (ожиріння, цукровий діабет, метаболічний синдром), білкова надлишковість (подагра, сечокислий діатез, сечокам'яна хвороба), жирова надлишковість (атеросклероз), вітамінна надлишковість (гіпервітаміноз А, Д, Е), мінеральна надлишковість (гіпермікроелементози): Sr – стронцієвий рахіт, хвороба (стронцій) Кашіна – Бека, чи Уровська хвороба Cd – Ітай – Ітай (кадмій) Hg – хвороба Мінамата (ртуть) F – флюороз (фтор));

1.3. хвороби, пов'язані з неправильним режимом харчування (гастрити, виразкова хвороба шлунку та 12-палої кишки).

2. Вторинні аліментарні захворювання – пов'язані з порушенням процесів травлення, засвоєння, транспорту нутрієнтів, зумовлених захворюваннями різних органів і систем:

2.1. мальдигестія і мальабсорбція нутрієнтів - захворювання органів травлення (хронічний ентерит, хвороба Крона, виразковий коліт, хронічний рецидивуючий панкреатит, інш.);

2.2. полінутрієнтна недостатність (полігіповітаміноз, білково-енергетична недостатність);

2.3. інфекційні захворювання, хірургічні операції, онкологічні хвороби, хіміо- та променева терапія;

2.4. генетично-обумовлені захворювання – цукровий діабет, ожиріння, гіпертонія, атеросклероз, порушення обміну і функцій вітамінів;

2.5. підвищена втрата нутрієнтів – вторинний залізодефіцит (анемія), гіпокальціємія.

3. Захворювання, які пов'язані аліментарними чинниками ризику – захворювання мультифакторіальної природи, генетично або спадково обумовлені: цукровий діабет, ожиріння, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, злоякісні захворювання, подагра, ферментопатії, харчова алергія.

4. Захворювання, що пов'язані з харчовою непереносимістю, в тому числі ферментопатії: істинна харчова алергія, харчова псевдоалергія, харчова ідіосинкразія, психогенна харчова непереносимість.

5. Захворювання, що пов'язані із споживанням недоброякісної та небезпечної їжі: харчові отруєння, харчові інвазії, харчові інфекції.

Основні недоліки в харчуванні людей :

- недооцінка шкідливості термообробки (тривале кип'ятіння);
- надмірне споживання білків і продуктів, які пройшли промисловою обробку (солодощі, вироби із високосортної муки тощо);
- надмірне споживання консервованих продуктів;
- додавання до харчових продуктів хімічних речовин з метою поліпшення їх смаку, запаху, загального вигляду;

- часте споживання алкоголю, чаю, какао, шоколаду;
- звичка багато їсти й перекушувати між сніданком і обідом, обідом і вечерею;
- недостатнє пережовування їжі.

7. Основи харчування окремих груп населення

Добові потреби дорослої працездатної людини в білках, жирах і вуглеводах у залежності від професійної діяльності і енерговитрат. За енерготратами люди поділяються на 5 груп: I група – робітники переважно розумової праці (2700-2800 ккал); II група – легка фізична праця (2900-3100 ккал); III група – середня по важкості робота (3200-3500 ккал); IV – важка фізична праця (3600-3900 ккал); V – особливо важка робота (4000-4300 ккал).

Особливості харчування дітей і підлітків

Харчування є одним із чинників, які справляють найбільший вплив на ріст, розвиток і стан здоров'я дітей і підлітків. Дітям необхідний суворий режим харчування, що є важливою умовою забезпечення їхнього дитячого організму поживними речовинами і максимального засвоєння їжі. Треба враховувати індивідуальну переносність окремих продуктів матер'ю і дитиною. У разі виникнення у дитини алергічних або псевдоалергічних реакцій у вигляді шкірних проявів, диспепсії, зумовлених харчуванням матері, котра годує грудним молоком, виключають продукти, що спричиняють ці явища.

Велику увагу у харчуванні дітей слід приділяти збалансованості нутрієнтного складу раціону. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно бути 1:1:4. Білки є у дітей основним пластичним матеріалом. Тому добова кількість повноцінних тваринних білків у раціонах дітей висока.

Харчове значення жирів у дітей різноманітне: вони використовуються для пластичних цілей, служать кращому засвоєнню у дитячому віці вітамінів А і Д, фосфоліпідів, поліненасичених жирних кислот та інших біологічно активних речовин. Недостача жиру у дитячому харчуванні впливає на імунологічні особливості організму, а надмірний вміст їх у їжі сприяє порушенню обміну речовин, травлення, погіршення використання білка. Частка рослинних жирів від загальної кількості жиру складає 15–30%.

За рахунок вуглеводів у дітей, старших 1 року, покривається у середньому 55% добової потреби в енергії. Близько 1/3 їх повинні складати легкозасвоювані вуглеводи (моно- і дисахариди), 2/3 – крохмал, таке співвідношення підтримує стабільний рівень цукру в крові. Особливо цінними джерелами легкозасвоюваних вуглеводів є фрукти, ягоди, їх соки, що постачають глюкозу і фруктозу.

Оскільки дітям властивий підвищений обмін речовин та й інтенсивний ріст, то й потреба їх у вітамінах підвищена. Особливе значення у дитячому харчуванні мають вітаміни А і Д, Е суттєво впливає на ріст і розвиток дитячого організму.

Мінеральні речовини є пластичним матеріалом для нормального формування кісткової, м'язової і нервової тканини, у тому числі клітин головного мозку, вони необхідні для утворення гемоглобіну, синтезу гормонів залозами внутрішньої секреції. Найбільше значення для дитячого організму мають кальцій, фосфор, магній, залізо, йод. Для дітей 4 років і старших сприятливим є співвідношення магнію, кальцію і фосфору 1:4:4.

Дитячий організм втрачає за добу близько 1,5 – 2 л води. Потреба у воді залежить від віку, кліматичних умов. Так, діти старші 7 років потребують 50 мл води на 1 кг маси тіла.

Особливості харчування людей розумової праці та студентів

Характерними особливостями трудової діяльності працівників розумової праці є високе нервово-емоційне напруження, а також значна гіпокінезія. Білки тваринного походження повинні складати не менше 55% від усіх білків харчового раціону, а серед білків тваринного походження білки молочних

продуктів мають складати 50%. Кількість жирів у раціоні розподіляється таким - 72 - чином: 25% – вершкове масло, 25% – рослинна олія; 25% – спред, маргарин, 25% – жири, що входять у продукти харчування. Полісахариди мають складати 80–85% загальної кількості вуглеводів, що споживаються.

З метою профілактики недостатності вітамінів та мікроелементів у харчовий раціон потрібно включати продукти високої біологічної цінності (овочі, фрукти, соки) до 50% раціону за масою. Виконання цього принципу дуже важливе, бо у працівників розумової праці збільшена потреба у вітамінах: В1, В2, ніацин, віт. С. Крім того, у зв'язку із специфічними умовами праці (постійна напруга зорового аналізатора) особливої уваги потребує забезпечення організму достатньою кількістю ретинолу.

Раціон повинен бути антиатеросклеротичним. Для цього до режиму харчування мають входити інгредієнти, які справляють антисклеротичну дію, це сірковмісні амінокислоти (метіонін, цистин), фолієва кислота, ПНЖК, жирो- та водорозчинні вітаміни (віт. А, Е, В1, В2, ніацин, віт. С).

У студентів, згідно даних досліджень, мають місце такі порушення режиму харчування: 25–47% пізно снідають або не снідають; близько 40 % не обідають або обідають нерегулярно; близько 22% – не вечеряють. До того ж вони рідко споживають гарячі страви, у тому числі й перші.

Особливості харчування людей літнього та похилого віку

В осіб похилого і старечого віку, у яких істотно знижується фізична і психічна діяльність, відповідно зменшується активність обмінних процесів; при плануванні харчового раціону необхідно його обмежити за рахунок зниження кількості й енергетичної ємності при збереженні повноцінного складу незамінних амінокислот, поліненасичених жирних кислот, вітамінів, мінеральних речовин. При формуванні харчового раціону в осіб літнього віку доцільно орієнтуватися на переважне застосування продуктів рослинного походження, продуктів моря, та обмеження жирів тваринного походження і легкозасвоюваних вуглеводів (цукру). Необхідно також зменшити (до 1 л) і об'єм вживаної рідини. Для людей літнього і старечого віку харчування має свою специфіку, з огляду на обмеження їх рухової активності та супутніх захворювань.

Якщо рекомендовану енергетичну цінність добового раціону у віці від 20 до 30 років прийняти за 100%, то в 31– 40 років вона має складати 97%, у 41– 50 років – 94%, у 51– 60 років – 86%, у 70 років – 79%, понад 70 років – 69%. Тому добова енергетична цінність регламентується у геродієтетичі для чоловіків 60 – 74 років у межах 2000 ккал, для жінок цього віку – 1800 ккал, для чоловіків старших 75 років – до 1800 ккал, для жінок – до 1600 ккал за добу.

Харчування передбачає лікувально-профілактичне спрямування на збереження здоров'я і на попередження патології, яка спричиняє передчасну смертність.

Суворе регламентація жирів у їжі: зниження вмісту жиру до 60– 55г на добу або до 25–30% від загальної енергетичної цінності раціону. Оптимальний вміст жирів різного ступеня насиченості – насичених, мононенасичених і поліненасичених по 10% добової енергетичної цінності; співвідношення ПНЖК до насичених жирних кислот – 0,6; вміст рослинних олій не менше ніж 33% у загальному обсязі жиру. Останнім часом, у зв'язку із з'ясуванням істотної ролі кислот родини омега-3 у профілактиці і лікуванні атеросклерозу, онкологічної патології, у підвищенні імунного статусу організму, їх увели у нормування харчових речовин. Для людей старшого віку їх вміст у їжі має бути не меншим ніж 1–2 г за добу.

Вуглеводи у загальній енергетичній цінності їжі мають складати 55– 60%, або 250–300 г за добу, у цьому разі кількість вуглеводів, які легко всмоктуються зменшується (цукор знижується до 30–35 г за добу (12%), моносахаридів до 37–

45 г за добу (15%) у загальній кількості вуглеводів. З їжею мають надходити переважно складні вуглеводи (крохмаль) – 55% усіх вуглеводів з великою кількістю клітковини, пектину, целюлози тощо – не менше, ніж 20– 25 г за добу.

Вміст білка в їжі людей літнього і старечого віку не повинен перевищувати 1–0,8 г на 1 кг маси тіла (обов'язкова умова – відповідність маси тіла ідеальній), що складає 75–67 г за добу або 13% енергетичної цінності. Споживання підвищеної порівняно з нормою кількості білка може бути навантаженням на нирки та інші органи метаболізму і спричиняти виведення амінокислот, а споживання нижче від норми – збільшує ризик розвитку недоїдання, що особливо несприятливе у старечому віці до того ж за наявності різної патології внутрішніх органів.

У старечому віці дієта має бути переважно молочнорослинною. Овочі і фрукти є основним джерелом вітамінів, мінеральних елементів (а саме калію, кальцію, магнію, заліза, цинку, марганцю, міді, селену тощо. Збагачення раціонів продуктами і стравами, що нормалізують кишкову мікрофлору. У міру старіння у кишках починає переважати гнилісна мікрофлора, що є шкідливою для організму (інтоксикація продуктами життєдіяльності). Нормальна мікрофлора кишок значною мірою визначає вітамінну забезпеченість організму. Аеробна мікрофлора синтезує вітаміни К, В2, В6, В12, Н, пантотенову і фолієву кислоти, сприяє виведенню холестерину, його метаболітів із організму, підвищує його імунний захист; утворюючи коротколанцюгові жирні кислоти, робить певний внесок в енергетичне забезпечення організму. Нормалізують мікрофлору кишок кисломолочні продукти. Важливі також харчові волокна, що є основним субстратом для нормального життєзабезпечення мікрофлори кишок. Надмірне споживання продуктів, багатих на білок, особливо м'яса, сприяє розвитку гнилісної мікрофлори.

До аліментарних впливів, які збільшують тривалість життя, відносяться знижений рівень споживання білка, жиру, дефіцит триптофану, дієта з переважанням продуктів з лужною реакцією, антиоксиданти. Антиоксидантні властивості мають продукти в основному рослинного походження: боби, солодкий перець, ріпа, картопля, помідори, огірки, селера, цибулябатун, коров'ячий горох, цикорій, соки фруктів.

Оскільки з віком знижується активність травних ферментів, секреторна і моторна діяльність кишок, важливого значення набуває кулінарна обробка їжі, при цьому час теплової обробки не повинний бути надмірним. Корисними є також різні овочі й фрукти у протертому вигляді.

Дієтотерапія різних захворювань у людей літнього і старечого віку має будуватися з урахуванням віку, захворювань. Майже всі літні люди і довгожителі негативно ставляться до ковбасних виробів, м'ясних консервів, копченостей. За національною традицією харчування довгожителі багато вживають червоного перцю і різноманітних овочевих і фруктових приправ, дуже мало використовують кухонну сіль і споживають порівняно багато виноградних вин.

8. Лікувальні та дієтичні властивості продуктів харчування.

Лікувальне харчування, також відоме, як **дієтотерапія**, є науково обґрунтованою системою організації харчування, що полягає у вибіркового використанні окремих продуктів харчування та їх поєднань у лікувальних цілях. При застосуванні лікувального харчування потрібно врахувати багато факторів, таких як: вибір продуктів для раціону, особливості їх хімічного складу, кількісні пропорції окремих продуктів та поживних речовин, способи їх кулінарної обробки, ступінь механічного подрібнення, режим прийому їжі, калорійність раціону тощо. Інакше, дієтотерапія може лише погіршити стан захворювання і

зробити неефективними інші засоби лікування. Сучасні принципи лікувального харчування передбачають:

1. Збалансованість раціону - тобто, повне забезпечення організму хворого білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінералами.
2. Відповідність хімічного складу їжі функціональному стану організму.
3. Поліпшення пошкоджених хворобою ферментних систем організму шляхом введення або виключення окремих харчових факторів.
4. Адаптацію до потреб хворого кратності прийому їжі, а також, її кулінарної обробки.

Лікувальне харчування може бути єдиним методом лікування (наприклад, у випадку спадкових порушень засвоєння організмом окремих продуктів та поживних речовин) або одним із основних методів (захворюванні нирок, органів травлення, ожирінні, цукровому діабеті).

Лікувальна дія дієтичного харчування забезпечується:

- 1) спеціальним підбором харчових продуктів;
- 2) визначеними співвідношеннями між основними харчовими речовинами;
- 3) відповідною технологією приготування дієтичних страв.

Дієтичні продукти— це спеціалізовані продукти, які замінюють у харчуванні хворих традиційні продукти і відрізняються від них хімічним складом та (або) фізичними властивостями.

Дієтичні продукти поділяють на 7 груп:

1. Харчові продукти, які забезпечують механічне та хімічне оберігання органів травлення. До цієї групи належать подрібнені крупи, гомогенізовані овочеві та фруктові консерви, консерви без спецій і прянощів, хлібні вироби із зменшеною кислотністю тощо.

2. Харчові продукти з малим вмістом натрію (безсольові). До цієї групи належать хліб та сухарі без солі (ахлоридні), продукти із заміниками кухонної солі (для хворих на гіпертонічну хворобу і з порушенням кровообігу).

3. Харчові продукти із зменшеною кількістю білка (безбілкові) та з вилученням окремих білків та амінокислот. До цієї групи належать заміники хліба, макаронних виробів та круп, вироблені з різних видів крохмалю і які не містять білків.

4. Харчові продукти із зміненим вуглеводним компонентом; харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів, безлактозні молочні продукти; продукти, в яких цукор замінений цукрозамінниками, а також самі цукрозамінники (сахарин, ксиліт, сорбіт, фруктоза, аспартам, ацесульфам К та ін.). Харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів та із заміниками цукру використовують при лікуванні хворих на ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби. Безлактозні молочні продукти призначають хворим на недостатність ферменту лактази (алактазія).

5. Харчові продукти із зменшеною кількістю жирів або поліпшеним їх складом. До цієї групи відносять молочні продукти із зменшеною кількістю жирів або повністю знежирені (10 % сметана, кефір нежирний, кефір таллінський, напої з пахти). Жирно-кислотний склад продуктів поліпшують зменшенням кількості насичених жирів та збагаченням поліненасичених жирних кислот за рахунок рослинних олій (соняшникової, оливкової).

6. Харчові продукти зниженої енергетичної цінності. Енергетичну цінність харчових продуктів знижують зменшенням загальної кількості вуглеводів або жирів, а також додаванням різних наповнювачів (карбоксиметилцелюлози та ін.).

7. Харчові продукти, збагачені біологічно активними речовинами. Збагачують продукти введенням повноцінного білка, пектину, клітковини, вітамінів, лецитину, йоду та інших речовин.

Основні дієти:

1. Дієта № 1 призначається при хронічних запаленнях шлунка з нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. Рекомендуються харчові продукти та страви, які не мають сильної сокогінної дії і не містять грубої рослинної клітковини. Виключають прянощі, продукти із значною кількістю солі, алкогольні напої. Страви готують у відвареному, паровому та протертому вигляді.

2. Дієта №2 призначається при хронічних запаленнях шлунка з секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок (коліти, ентероколіти). Ця дієта характеризується обмеженням механічних та термічних подразників з метою оберігання шлунка та кишок від подразнення, нормалізації секреторної та моторної функцій органів травлення. Рекомендуються різноманітні харчові продукти та страви в подрібненому вигляді, які не містять грубої рослинної клітковини. Молоко не дозволяється, їжа не повинна бути гострою. Дозволяються продукти, які стимулюють секреторну функцію, — чай з лимоном, кава, какао, шинка, твердий сир, чорна ікра, оселедці (вимочені), кефір, вершки, сметана, яйця «в мішечок», м'ясні та грибні супи на бульйоні, різні каші. Забороняються свіжий хліб та свіжі вироби з тіста, жирне м'ясо та жирна риба, незбиране молоко, гострі, солоні страви, рибні консерви, морозиво.

3. Дієта № 3 призначається при запорах харчового походження з метою посилення моторної функції кишок. Дієта фізіологічно повноцінна із включенням продуктів та страв, які посилюють перистальтику та звільнення кишок. Страви готують у відвареному, смаженому та запеченому вигляді. Забороняються хлібобулочні та борошняні вироби з борошна вищого ґатунку, дрібні крупи, макаронні вироби, киселі, міцні чай, какао та кава. Призначають дієтичні продукти із значною кількістю клітковини, хлібні вироби з висівками та ін.

4. Дієта № 4 призначається при хронічних запаленнях кишок (коліти та ентероколіти) з метою нормалізації функції кишок. Дієта фізіологічно повноцінна, з обмеженням механічних та хімічних подразників та виключенням продуктів та страв, які посилюють бродіння в кишках. Страви готують у відвареному, смаженому та запеченому вигляді (без подрібнення). Виключають дуже гарячі та холодні страви. Забороняються хлібні вироби з борошна грубого помелу, жирне та жилисте м'ясо, копченості, жирні ковбаси, консерви, солоні, в'ялені вироби з м'яса та риби, незбиране молоко, солоні та гострі сири, сирі та круті яйця, більшість твердих жирів, бобові, грубі овочі, гриби, абрикоси, сливи, виноград, фініки, морозиво, кремові вироби, спеції, гірчиця, хрін, перець, виноградний сік, газовані напої.

5. Дієта № 5 призначається при захворюваннях печінки та жовчного міхура. Характеризується обмеженням хімічних подразників та жирів (80 г). Не рекомендуються приправи, прянощі, копченості, гострі страви, бобові, гриби, овочі із значним вмістом ефірних масел (редис, редька, цибуля, часник), жирна риба, жирні сорти м'яса, сало, морозиво, холодні соки та мінеральні води, алкогольні напої, свіжі вироби із здобного тіста, смажені страви із сиру, смажені яйця.

6. Дієта № 6 призначається при подагрі. Подагра — хронічне захворювання, зв'язане із порушенням пуринового обміну, затримкою та відкладенням в хрящах, сухожиллях, зв'язках, голосових зв'язках, стінках судин та кишок кристалів сечокислого натрію. Виходячи з цього, в першу чергу максимально обмежують продукти із значним вмістом пуринів, виключають алкогольні напої, обмежують кількість жирів, підвищують кількість вуглеводів та вітамінів. Забороняються субпродукти, м'ясні та рибні навари, холодці.

7. Дієта № 7 призначається при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити, пієлоцистити та ін.). Дозволяються хліб без солі, різноманітні супи, страви із круп, овочів, макаронних виробів, молоко та молочні продукти,

свіжий м'який сир, картопля, помідори, несолена капуста, свіжі огірки. Солодкі страви не обмежуються. Рекомендуються фрукти, ягоди, фруктові та овочеві соки. Забороняються алкогольні напої, пиво, солоні продукти, а також хрін, редис, петрушка, кріп, які містять значну кількість ефірних масел та шпинат, щавель й інші продукти із значним вмістом щавлевої кислоти.

8. Дієта № 8 призначається при ожирінні з метою зниження маси тіла та нормалізації обміну речовин. Обмежують кількість жирів та вуглеводів, особливо легкозасвоюваних, рідини, кухонної солі, виключають алкогольні напої та гострі страви. Забороняються хлібобулочні вироби з борошна вищих ґатунків, із здобного тіста, жирне м'ясо, копчені продукти, жирна риба, жирні молочні продукти — жирний, м'який та твердий сири, сметана, вершки, сало, макаронні вироби, солодкі фрукти, кавуни, солодощі, різні соуси, гірчиця, хрін, прянощі, міцні м'ясні, рибні та грибні супи, гострі та солоні закуски, напої та соки із значним вмістом цукру.

9. Дієта № 9 призначається при цукровому діабеті. Оскільки при цукровому діабеті порушується засвоєння глюкози, то з раціону виключаються солодкі продукти та солодкі страви. Забороняються цукор, мед, солодкі фрукти, овочі та фрукти із значним вмістом вуглеводів (картопля, маніока, батат, банани, виноград, кавуни, іжум, чорнослив, урюк), сало, а також гострі та жирні сири, жирна риба, жирне м'ясо, жирні ковбаси, хлібобулочні вироби з борошна вищих ґатунків та здобного тіста, гострі соуси, міцні бульйони, гострі закуски, усі соки та напої із значним вмістом цукру.

10. Дієта № 10 призначається при захворюваннях серцево-судинної системи (атеросклероз та його прояви: інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна хвороба та ін.). Призначаються продукти із значним вмістом солей калію (свіжі овочі та фрукти, молоко та молочні продукти). Їжа повинна бути протертою або добре розвареною. Мета дієти — підвищити виділення сечі, зменшити навантаження на серце під час травлення їжі і зміцнити серцевий м'яз. Дієта повинна бути фізіологічно повноцінною, насиченою вітамінами та мінеральними речовинами, особливо солями калію.

Останнім часом набули значного поширення алергічні захворювання. Для їх лікування застосовують так звані гіпоалергічні елімінаційні дієти, які ґрунтуються на усуненні з раціону харчових алергенів, а також харчових речовин, які викликають реакції з ними. У лікуванні алергічних захворювань використовують також режим повного голодування, що дозволяє істотно підвищити ефективність комплексного лікування.

Задача 1.

10-річна дівчинка, яка тривалий час жила в гірській місцевості – в Закарпатті, а на даний час переїхала з батьками в центральну частину України, направлена до педіатра у зв'язку з труднощами в концентрації уваги, зниженням шкільної успішності. Згідно із записом педіатра, дівчинка, вона втратила у вазі з часу свого попереднього відвідування 6 місяцями раніше близько 2,5 кг. При огляді визначено, що дівчинка має фізичний розвиток нижче середнього. Тони серця ритмічні, гучні : ЧСС - 110 ударів в хвилину. АТ - 130/50 мм рт.ст. Щитовидна залоза помітна при огляді, деформує передню поверхню шиї. Дівчинка постійно відчуває слабкість, має малу фізичну витривалість, дискомфорт в області серця, частий головний біль.

Завдання

1. Поставте найбільш вірогідний діагноз (виберіть правильну відповідь)

- А. ендемічний флюороз
- Б. ендемічний зоб,

- С. молібденова подагра,
- Д. хвороба Кашина-Бека,
- Е. селеноз

Правильна відповідь Б – ендемічний зоб.

2. Назвіть можливі основні причини виникнення даного захворювання

1. Недостатній уміст йоду в раціоні харчування зумовлює зниження біосинтезу тиреоїдних гормонів. Знижений рівень тироксину (T_4) в крові призводить до стимуляції секреції тиреотропного гормону (ТТГ). Останній збільшує поглинання йоду щитоподібною залозою (ЩЗ) з крові і продукцію тиреоїдних гормонів. Відбувається гіпертрофія і гіперплазія ЩЗ, що призводить до формування зоба.

2. Йод, потрапляючи у тиреоцит, утворює сполуки з ліпідами (йодолактони). Йодовані ліпіди є потужними інгібіторами продукції ІРФ-1 та інших ростових факторів (місцевими ростовими факторами є інсуліноподібний ростовий фактор 1-го типу (ІРФ-1), епідермальний ростовий фактор, основний фактор росту фібробластів і трансформуючий ростовий фактор b). За відсутності цієї блокади фактори росту запускають проліферативні процеси, унаслідок чого виникає гіперплазія тиреоцитів. Крім того, йодовані ліпіди пригнічують у тиреоциті цАМФ-залежні процеси, що, власне, й запобігає стимулюючим ефектам ТТГ за умов достатнього інтратиреоїдного вмісту йоду.

3. Роль селену в розвитку тиреоїдної дисфункції: селен сприяє активації дейодиназ у ЩЗ, печінці, нирках, гіпофізі і тим самим перетворенню T_4 у T_3 . Дефіцит селену порушує систему антиоксидантного захисту, що здійснюється селенопротеїнами, і отже сприяє дії вільних радикалів на ліпофільні мембрани, призводячи до розвитку некрозу, фіброзу, атрофії ЩЗ.

4. У харчових продуктах виявлено особливі речовини, що мають струмогенну дію – аліментарні струмогенні чинники. Вони містяться в звичайній і кольоровій капусті, сої, ріпі, арахісі тощо. У цих рослинах виявлено особливі органічні сполуки, так звані Brassica-чинники. При розщепленні цих речовин в організмі надходження йоду до щитоподібної залози затримується, отже, порушується синтез тиреоїдних гормонів. Така низька продукція гормонів щитоподібної залози призводить до компенсаторної гіперплазії її паренхіми й формування зоба.

5. Одним з ендогенних чинників є підвищена потреба організму в гормонах щитоподібної залози в період статевого розвитку, вагітності та під час клімактеричного періоду, внаслідок чого збільшується нестача йоду.

6. Знижена резорбція і порушена утилізація йоду, що надійшов з їжею і водою, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

7. При лабільності регуляторних механізмів центральної нервової системи (кори головного мозку, гіпоталамуса і гіпофіза) щитоподібна залоза не може компенсувати запропоновані підвищені функціональні вимоги до неї і настає її гіперплазія – розвивається зоб.

8. Спадковість також відіграє роль в епідеміології ендемічного зоба.

3. Що таке ендемічні захворювання

Ендемічна хвороба — характерне захворювання для певної місцевості, пов'язане із різкою нестачею чи надлишком вмісту будь-якого хімічного елемента у середовищі; хвороби рослин, тварин і людини. Біогеохімічні провінції нестачі йоду в Україні - Карпати, Полтавська область; на ендемічний зоб хворіють в Україні частіше в західних областях.

4. *Виберіть із наведеного списку найбільш підходящий профілактичний засіб.*

Профілактика ЙДЗ набагато ефективніша, ніж лікування наслідків йодного дефіциту, тим більше що деякі з них (розумова відсталість, кретинізм) практично необоротні. Добова потреба організму в йоді - 0,1- 0,2 мг, а за все життя людина споживає 3–5 г йоду. Реальне споживання йоду в Україні становить всього 40–60 мкг на день, що вдвічі-втричі нижче рекомендованого рівня.

Експертна група ВООЗ і ЮНІСЕФ у 2007 р. переглянула рекомендовані рівні споживання йоду в групах найбільшого ризику в бік їх збільшення. До цього ВООЗ рекомендувала вагітним і жінкам, які годують груддю, 200 мкг/добу йоду. Враховуючи підвищену потребу в йоді в зазначені критичні періоди, експерти рекомендували підвищити норму його споживання вагітними до 250 мкг/добу.

З метою подолання недостатності йоду в харчуванні використовують методи індивідуальної, групової та масової йодної профілактики.

Індивідуальна йодна профілактика полягає у споживанні продуктів із підвищеним вмістом йоду (морська риба, продукти моря), а також лікарських препаратів, що забезпечують надходження фізіологічної кількості йоду (йодид калію).

Групова йодна профілактика передбачає призначення препаратів йоду під контролем спеціалістів у групах найбільшого ризику розвитку ЙДЗ (діти, підлітки; вагітні і жінки, які годують груддю; особи дітородного віку; особи, які тимчасово проживають в ендемічному зобному регіоні; при позитивному родинному анамнезі; пацієнти, які завершили курс лікування ендемічного зоба).

Йодна профілактика здійснюється шляхом регулярного тривалого вживання медикаментозних препаратів, що містять фіксовану фізіологічну дозу йоду:

- для дітей віком до 12 років: від 50 до 100 мкг на день;
- для підлітків і дорослих: 100–200 мкг на день;
- при вагітності та під час годування груддю: 200 мкг на день.

Масова йодна профілактика досягається шляхом додавання солей йоду (йодиду або йодату калію) до найпоширеніших продуктів харчування (кухонної солі, хліба, води). Цей метод профілактики називають також німим, адже споживач може не знати, що використовує продукт харчування, збагачений йодом. Використання йодату калію підвищує якість йодування солі і дозволяє збільшити термін придатності такої солі з трьох місяців до року.

Вживання йодованої кухонної солі вважається базовим і найуніверсальнішим методом профілактики йододефіцитних захворювань: сіль вживає більшість населення незалежно від соціального й економічного статусу, діапазон її споживання незначний (від 5 до 10 г на добу), вартість йодованої кухонної солі практично не відрізняється від нейодованої. Інші способи (йодування хліба, води, плавленого сиру, кондитерських виробів тощо) використовуються не так часто й не можуть конкурувати із вживанням йодованої солі.

Рекламовані в засобах масової інформації харчові добавки з йодом типу йодованого молока, йогуртів, дріжджів тощо за ефективністю, доступністю, ціною та іншими аспектами не можуть бути рекомендованими для профілактики дефіциту йоду.

Категорично забороняється використовувати для профілактики зоба краплі спиртового розчину йоду або розчину Люголя. Навіть в одній краплі розчину Люголя міститься йоду в 100 разів більше, ніж потрібно організму на день. Надлишок йоду може призвести до небажаних наслідків.

5. *Який повинен бути раціон для попередження розвитку даного захворювання*

Харчування при зобі щитовидної залози безпосередньо залежить від стадії протікання хвороби і важливо дієту доповнити правильним способом життя, постійно прогулюватися на свіжому повітрі, займатися спортом.

Режим прийому їжі повинен ділитися на більшу кількість, до шести разів на добу. Це обумовлено тим, що саме під час вживання їжі відбувається викидання гормонів щитовидного органу.

У добовому раціоні має бути присутня необхідна кількість енергетичної цінності, близько 3600 кілокалорій. Важливо щоб ці ккал були правильно розподілені, більша частина віддається вуглеводам приблизно 600 грам, 130 грам доводиться на жири, при цьому дуже важливо, щоб рослинних було більше половини. Білкам потрібно відвести окреме місце, їх повинно бути не більше 100 грам, половина з яких обов'язково тваринного походження.

Слід приділити увагу вітамінам, організм має потребу у тіаміні (вітамін B1) і ретинолі (вітамін A).

Продукти, які необхідно вживати при ендемічному зобі:

- риба, перевагу краще віддати морської: камбала, тунець, окунь тріска, лосось та ін;
- жири тваринного походження: жовток, молоко, пісне м'ясо яловичини, масло;
- морська капуста, вона багата вмістом йоду;
- овочі: картопля, морква, буряк, часник, цибуля, помідори;
- фрукти і ягоди: виноград, банани, полуниця, хурма, яблука, диня і всі представники цитрусових;
- каші, зварені на воді або молоці, і макарони твердих сортів.

Продукти, яких слід уникати при ендемічному зобі:

1. зернові, що містять глютен (продукти на основі пшениці, ячмінь, жито): споживання злаків з високим вмістом клейковини (глютену) може перешкоджати засвоєнню препаратів, що заміщують тиреоїдних гормонів. Також цей білок часто ідентифікується імунною системою як антиген, що підлягає атаці. З цієї причини, щоб запобігти ускладнення і сприяти нормальному функціонуванню щитовидної залози, краще виключити з раціону ці продукти;

2. брокколі: овочі сімейства хрестоцвітних містять зотроген, який при засвоєнні перешкоджає поглинання йоду. Зотроген втрачає активність при тепловій обробці овочів;

3. соя: містить ізофлавоїди, фітоестроген, який впливає на роботу щитовидної залози. Особливо, це характерно для пацієнтів з дефіцитом йоду. Її споживання слід уникати в будь-якому вигляді, а особливо, в даних продуктах: соєве молоко, тофу, соєвий соус, соєвий білок;

4. рослинна олія: деякі рослинні олії також можуть бути причинами проблеми з метаболізмом завдяки інгібуванню функцій гормонів щитовидної залози. Але рекомендується вживати наступні олії: органічну кокосову, оливкову олію вищої якості, соняшникову, олію авокадо.

Задача 2

На продовольчому складі військового гарнізону тимчасово відсутня картопля і морква. Добова норма овочів, яка видана на обід: борщ (капуста 70 г, цибуля 20 г, буряк 30 г), салат з квашеної капусти (100 г) з цибулею (50 г). Перше блюдо видано відразу після приготування. Додатково кожен військовослужбовець отримує полівітамінний препарат з вмістом аскорбінової кислоти 25 мг. Нарма вмісту вітаміна С в 100 г: капуста 36,6 мг; цибуля 5 мг; буряк 8мг; квашена капуста 14,7 мг.

Завдання

1.Розрахуйте вміст вітаміну С в раціоні харчування військовослужбовця з урахуванням втрат вітаміну при кулінарній обробці продуктів і часу видачі готової їжі після її приготування.

I. Борщ

- Капуста – 70 г; у 100 г міститься 36,6 мг вітаміну С. Складемо пропорцію:

$$70\text{г} - X\text{мг}$$

$$100\text{г} - 36,6\text{мг}$$

$$X = (70 \cdot 36,6) / 100 = 25,62 \text{ мг} - \text{вітаміну С у 70г капусти.}$$

Втрати вітаміну С при варці капусти, тобто при варці борщу та відразу після його подачі, складають 93% - 95%. Складемо пропорцію:

$$25,62\text{мг} - 100\%$$

$$X\text{мг} - 6\% (\text{вітаміну С, що залишився після обробки капусти})$$

$$X = (25,62 \cdot 6) / 100 = 1,54 \text{ мг вітаміну С, що залишився після обробки 70г капусти.}$$

- Цибуля – 20г, у 100г міститься 5 мг вітаміну С. Складемо пропорцію:

$$20\text{г} - X\text{мг}$$

$$100\text{г} - 5\text{мг}$$

$$X = 1\text{мг} (\text{вітаміну С у 20 г цибулі}).$$

Втрати вітаміну С: припустимо, кухарі протягом 15-20 хвилин попередньо обсмажили цибулю в маслі (його має бути не менше ніж 15-20%, ніж цибулі). При такій обробці цибулі вітамін С майже повністю зберігається, тобто його втрати незначні. Отже, вітаміну С у цибулі для борщу – 1мг.

- Буряк – 30 г, у 100г міститься 8 мг вітаміну С. Складемо пропорцію:

$$30\text{г} - X\text{мг}$$

$$100\text{г} - 8\text{мг}$$

$$X = (30 \cdot 8) / 100 = 2,4\text{мг} (\text{вітаміну С у 30г буряка}).$$

Втрати вітаміну С при варці буряка складають 70%. Складемо пропорцію:

$$2,4\text{мг} - 100\%$$

$$X\text{мг} - 30\% (\text{вітаміну С, що залишився після обробки буряку})$$

$$X = (2,4 \cdot 30) / 100 = 0,72\text{мг вітаміну С, що залишився після обробки 30г буряку.}$$

II. Салат з квашеної капусти з цибулею

- Квашена капуста – 100 г, у 100г квашеної капусти міститься 14,7 мг вітаміну С.

Втрати вітаміну С у квашеній капусті залежать від способу її зберігання: якщо квашена капуста, вийнята з розсолу, то через 3 год втрати вітаміну С - 33%, через 12 год - 50% і через 24 год - 70%; якщо заморожувати квашену капусту, то втрати вітаміну С -20 - 40%. Припустимо, що капуста вийнята з розсолу за 3 год до подачі (втрати – 33%). Складемо пропорцію:

$$14,7 \text{ мг} - 100\%$$

$$X\text{мг} - 67\% (\text{вітаміну С, що залишився в квашеній капусті})$$

$$X = (14,7 \cdot 67) / 100 = 9,86 \text{ мг вітаміну С, що залишився у 100г квашеної капусти.}$$

- Цибуля - 50г, у 100 г міститься 5мг вітаміну С, отже, у 50г – 2,5мг.

Втрати вітаміну С: припустимо, що цибуля свіжа чи попередньо пасирована; при цьому вітамін С майже повністю зберігається. Отже, вітаміну С у цибулі для салату – 2,5мг.

Всього за добу військовослужбовець отримує:

$$1,5 + 1 + 0,72 + 9,8 + 2,5 + 25 = 40,52\text{мг вітаміну С.}$$

2. Визначте кількість аскорбінової кислоти, яку необхідно ввести додатково в добовий раціон з урахуванням нормативу потреби вітаміні С.

90мг /добу – добова норма вітаміну С для чоловіка. Отже, додатково треба ввести $90 - 40,52 = 49,48$ мг вітаміну С.

3. Розрахуйте, яка кількість настою шипшини з вмістом аскорбінової кислоти 110 мг%, необхідно щодня видавати солдатам для покриття дефіциту добового надходження вітаміну С.

Складемо пропорцію:

110мг – 100г (настій)

49,48мг – Xг

$X = (49,48 \cdot 100) / 110 = 45$ г.

Отже, 45г настою необхідно щодня видавати солдатам для покриття дефіциту добового надходження вітаміну С.

4. Укажіть фактори життєдіяльності військовослужбовців, що впливають на потребу в вітамінах.

Потреба у вітамінах, мікро- та макро- елементах, мінеральних речовинах визначає стан здоров'я людини, тобто і військовослужбовця. Здоров'я – це нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя. Здоров'я залежить від наступних показників: спадковості, психологічного стану, факторів екологічного стану навколишнього середовища, режиму та праці та ін.

Фактори життєдіяльності військовослужбовців, що впливають на потребу в вітамінах:

1. Фактор режиму праці та відпочинку - дотримання вимог режиму праці і відпочинку не приводить до виснаження організму, тобто сприяє збереженню здоров'я та фізичної рівноваги. Але в умовах бою чи військової підготовки рівень фізичної активності є занадто високим.

2. Психологічний фактор – постійна емоційна напруга, що пов'язана з виникненням небезпек на полі бою чи втратою (смертю) побратима. Військовослужбовець повинен мати задовільний психофізіологічний стан, що є одним із факторів здоров'я.

3. Спадковість та індивідуальні фізичні можливості військовослужбовців (враховуються при проведенні професійного відбору майбутніх військовослужбовців).

4. Гігієнічний фактор - піклування про стан здоров'я, суворе дотримання правил особистої гігієни та утримування від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю). Як правило, гігієна в умовах військової служби чи бою є порушеною.

5. Екологічний фактор - здорове навколишнє середовище. Але вплив на довкілля військової діяльності має негативний характер (забруднення довкілля), що призводить до негативного впливу на здоров'я військовослужбовця.

Отже, умови військової діяльності мають ряд специфічних (професійних) особливостей, пов'язаних з впливом значного фізичного та психічного навантаження, високої відповідальності та екстремальності характеру діяльності. Все це може породжувати у військовослужбовця фізіологічні зміни та психічні розлади, що приведе до соматичних захворювань. Мінімізувати вплив цих факторів на здоров'я людини можна за допомогою правильного, збалансованого харчування, тобто енергетична цінність має відповідати фізіологічним потребам людини і в раціоні має бути достатня кількість вітамінів, мінеральних речовин, макро- і мікро- елементів.

5. Перечисліть симптоми, що виникають при дефіциті аскорбінової кислоти

У сучасних умовах абсолютний авітаміноз вітаміну С спостерігається рідко, але гіповітамінози досить поширені, особливо у весняний період і на початку літа. Недостатність вітаміну С може розвинутиися при:

- нераціональній дієті, алкоголізмі;
- під час вагітності та вигодовування груддю, при фізичному та розумовому перенавантаженні, у похилому віці;
- захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
- інфекційних захворюваннях, тиреотоксикозі, атеросклерозі, рахіті, ішемічній хворобі, ревматизмі, захворюваннях крові та сполучної тканини.

Клінічно гіповітаміноз проявляється:

- загальною слабкістю, дратівливістю, апатією, сонливістю, зниженням працездатності, депресивними станами;
- гематомами, блідими яснами, їх кровоточивістю, особливо під час чищення зубів;
- болями у суглобах, інфекціями та застудами, які часто повторюються;
- поганим заживленням ран, повільним ростом волосся;
- підвищенням крихкості та проникності судин, точковими крововиливами під шкіру (петехії);
- кровотечами з ясен, порушенням утворення дентину і формування зубів у дітей, розшаруванням та випадінням зубів у дорослих;
- кровотечами та крововиливами у внутрішні органи і слизові оболонки;
- зниженням маси тіла, загальною слабкістю, задишкою, серцебиттям, болями у серці, набряками кінцівок.

В організмі людини недостатність вітаміну С проявляється у вигляді цинги (скорбути). Найбільш характерною ознакою захворювання є втрата організмом здатності до утворення колагену, синтезу глікопротеїнів, що призводить до ушкодження судинних стінок та опорних тканин.

Задача 3

У дитячому садку на обід в якості закуски була дана баклажанна ікра, яка перед подачею не пройшла термічну обробку. Через 7 годин біля двох дітей з'явилася блювота, болі в животі, слабкість, утруднене ковтання, нерівномірне розширення зіниць. Пізніше з'явилися такі симптоми, як опущення очного віка, захриплість, гугнява мова. Температура тіла залишалася нормальною, при цьому відзначалася тахікардія. Діти були госпіталізовані в неврологічне відділення з діагнозами бульбарна форма поліомієліту та дифтерійний поліневрит. Незважаючи на проведені лікування, обидві дитини померли через добу. Для ще п'яти дітей з аналогічними скаргами, які стали явними через 12-48 годин, була організована медична комісія, до складу якої увійшли лікар-інфекціоніст, невропатолог і педіатр. Комісією було поставлено діагноз - харчове отруєння мікробної природи. При цьому було встановлено, що всі хворі діти отримали під час обіду баклажанну ікру з однієї консервної банки. В результаті проведеного лікування п'ять останніх дітей були врятовані.

Завдання

1. Проаналізуйте описаний випадок харчового отруєння, використовуючи дані анамнезу і клініки. Обґрунтуйте діагноз.

Аналіз описаного випадку. Внаслідок вживання консерви – баклажанної ікри, попередньо термічно не обробленої, через 7 год з'явилися блювота, болі в животі, слабкість, утруднене ковтання, нерівномірне розширення зіниць, потім – опущення очного віка, захриплість, гугнява мова, тахікардія. В дітей спостерігалися неврологічні порушення, їх було госпіталізовано в лікарню з

діагнозами бульбарна форма поліомієліту (має місце препаралітичний період; офтальмоплегічний синдром, якщо буває, як правило однобічний; характерний параліч м'язів тулуба і кінцівок, їх гіпотрофія, зміни ліквору, які не бувають при ботулізмі) та дифтерійний поліневрит (порушення акомодатції, акту ковтання, парез дихальних м'язів, уражується блукаючий і язикоглотковий нерви). В інших дітей аналогічні скарги з'явилися через 12-24 год, медична комісія установила діагноз - харчове отруєння мікробної природи.

Дігноз: ботулізм. Збудником є бактерія – *Clostridium botulinum*, спори клостридій у великій кількості присутні в ґрунті, де можуть існувати довгі роки. Внаслідок недостатньої обробки овочів і фруктів, а потім їхнього консервування, відбувається розвиток анаеробних клостридій вже у консервах. Тому захворювання у дітей було спричинене *Clostridium botulinum* із баклажанної ікри, яка перед подачею не пройшла термічну обробку. Ботулінічний токсин потрапляє з їжею в шлунок людини, також потрапляють і самі клостридії, в шлунку вони продовжують розмножуватися і виробляти ботулотоксин. Соляна кислота, що виробляється в шлунку людини, не руйнує токсин.

Симптоми: спочатку з'являються різкі болі в області живота, нудота, нестримне блювання, діарея, стілець стає частим і рідким, сторонніх домішок в ньому немає. Такі ж симптоми спочатку були в дітей.

Далі з'являються неврологічні симптоми: двоїння в очах, відчуття туману перед очима, неможливість розглянути дрібні деталі, утруднено читання; опущення одного чи двох верхніх повік, млявість, головний біль, запаморочення, слабкість; слабкість міжреберних м'язів викликає порушення дихання, поступово з'являється слабкість у кінцівках. Такі ж симптоми далі з'явилися в дітей.

Клінічна картина ботулізму може бути схожою на інші захворювання, такі як харчова токсикоінфекція, енцефаліт, бульбарна форма поліомієліту, дифтерійний поліневрит, отруєння метиловим спиртом, атропіном, грибами, пухлини мозку. Тому в двох дітей були поставлені діагнози бульбарна форма поліомієліту та дифтерійний поліневрит.

Смерть настає в результаті дихальної недостатності або ускладнень запального характеру.

2. Укажіть які додаткові лабораторні дослідження, які необхідні для уточнення діагнозу

1. Зальний аналіз крові: схильність до нейтрофільного лейкоцитозу, помірне підвищення ШОЕ.

2. Металабораторна діагностика – виявлення ботулотоксину або збудника в крові хворого, блювотних масах, промивних водах шлунку, сечі, фекаліях, а також знаходження збудників у підозрілих харчових продуктах, які споживали хворі.

3. Біологічна проба - для виявлення ботулотоксину; проводиться на білих мишах або морських свинках. Для цього беруть кров із вени хворого (до введення лікувальної сироватки). Миші вводять 0,5 мл крові хворого, морській свинці – 2 мл внутрішньоочеревинно. Іншим тваринам (контрольній групі) вводять кров хворого та протиботулінічну полівалентну сироватку. При наявності ботулотоксину миша гине через 4-6 годин, морська свинка – через 24-36 годин. У контрольній групі тварини залишаються живими, тому що відбулася нейтралізація токсину. Аналогічним способом можна виявити токсин у фільтратах підозрілих продуктів, промивних водах шлунка, блювотних масах, сечі, випорожненнях.

4. Диференційний діагноз. Діагностика ботулізму у випадках групових захворювань нескладна через характерну клінічну картину. Але можливі діагностичні помилки. Хворі первинно звертаються до інших спеціалістів (окулістів, терапевтів, невропатологів), і це призводить до пізньої госпіталізації

та несвоєчасного призначення специфічної терапії. Тому потрібно проводити диференційний діагноз з такими захворюваннями: харчовою токсикоінфекцією, енцефалітом, бульбарною формою поліомієліту, дифтерійним поліневритом, отруєнням метиловим спиртом, атропіном, грибами, пухлинами мозку.

5. Бактеріологічний метод. Використовується рідко через складність проведення – потреба особливих умов і тривалого часу.

3. Які продукти заборонено використовувати в дитячих установах без термічної обробки?

У закладах дошкільної та середньої освіти харчування дітей здійснюють згідно з Інструкцією з організації харчування дітей у навчальних закладах, затв. наказом МОН та МОЗ України від 17.04.2006 № 298/227.

Абсолютно заборонені продукти харчування:

- річкова та копчена риба;
- гриби;
- м'ясо та яйця водоплавної птиці;
- м'ясо, яке не пройшло ветеринарного контролю;
- м'ясні обрізки;
- субпродукти (діафрагма, кров, легені, нирки, голови тощо), окрім печінки та язика;
- свинина жирна;
- сардельки, сосиски, варені ковбаси, нижчі 1-го ґатунку;
- вироби у фритюрі, наприклад чіпси, вироби швидкого приготування;
- кремові вироби;
- сметана без термічної обробки;
- сметана, яка має жирність нижчу ніж 15% і вищу ніж 20%;
- сир кисломолочний, який має жирність нижчу від 9% і вищу ніж 18%;
- консерви, що містять олію, томат, оцет;
- оцет;
- соуси, майонез;
- газовані напої;
- натуральна кава;
- напої і соки непромислового виготовлення;
- пастеризоване фляжне молоко без кип'ятіння;

Продукти та страви, які заборонено виготовляти у дитсадках:

- м'ясні і рибні салати;
- паштети;
- холодці;
- вироби у фритюрі;
- кисле молоко (можна використовувати лише для приготування тіста);
- сир м'який;
- млинці з сиром м'яким або м'ясом;
- креми;
- напої зі штучними барвниками та ароматизаторами;
- страви із нерозведених та непрокип'ячених консервованих фруктових компотів промислового виробництва.

4. У чому мала б полягати негайна допомога постраждалим

Лікування при ботулізмі повинно розпочатися якнайшвидше, бо прогресує ураження нервової та серцево-судинної системи. Воно передбачає максимальне видалення ботулотоксину з шлунково-кишкового тракту, нейтралізацію токсину, що циркулює у крові та дезінтоксикаційну терапію.

Спочатку слід **промити шлунок**. Промивання проводиться великою кількістю рідини (8-10 л). Враховуючи те, що при ботулізмі можливий парез м'якого піднебіння, при промиванні шлунку зондом, його треба вводити обережно, щоб не

потрапив у гортань і не призвів до ларингоспазму і зупинки дихання. Після промивання в шлунок вводять сорбенти (активоване вугілля, аеросил).

Потрібно провести заходи, що направлені на нейтралізацію того ботулотоксину, що циркулює в крові і ще не фіксований в органах-мішенях. Хворому, незалежно від термінів захворювання, слід ввести гетерогенну протиботулічну сироватку (ПДС). Зазвичай вводиться полівалентна ПБС, але якщо тип ботулотоксину, який спричинив захворювання, відомий, обмежуються введенням моновалентної ПБС. При швидко прогресуючому перебігу ботулізму ПБС слід вводити в/в крапельно. Через 12 годин таку ж дозу вводять в/м. При необхідності ще через 12—24 години сироватку можна ввести втретє. Слід пам'ятати, що багаторазове (4 рази і більше) призначення ПБС недоцільно, враховуючи тривалість циркуляції пасивно введених антитоксичних антитіл (до 2 тижнів і більше), нечутливість ботулотоксину, що проник в нервову систему, до циркулюючої ПБС, збільшення ймовірності ускладнень (в першу чергу алергічних) з кожною новою порцією ПБС.

5. Запропонуйте конкретні заходи профілактики отруєнь даної етіології.

1. Уникати споживання: в'яленої, копченої, солоної та консервованої риби; м'ясних та грибних консерв; консервів домашнього виробництва; продуктів сумнівної якості.

2. Ретельне дотримання технології приготування копченостей, солінь, консервованих продуктів, як в домашніх умовах, так і на підприємствах громадського харчування (ретельно відмити городину перед консервуванням, промити рибу перед засолом та звільнити від нутрощів, гриби звільнити від мікрочастинок ґрунту, добре стерилізувати банки і кришки).

3. Введення антиботулічної сироватки з профілактичною метою вирішується індивідуально. Специфічна профілактика поліанатоксином проводиться лише особам, які працюють з натуральним ботулотоксином (триразово, з інтервалом 1,5 місяця).

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНКИ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ЛЮДИНИ. МЕТОДИ МЕДИЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ ОРГАНІЗМУ ВІТАМІНАМИ.

МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ЕНЕРГОВИТРАТ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ПОТРЕБ У ХАРЧОВИХ РЕЧОВИНАХ

1. Харчування і здоров'я людини.

Їжа є одним з найважливіших чинників довкілля, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини. Стабільний настрій, висока розумова і фізична працездатність, повноцінний сон, гармонійна фігура і хороша шкіра - результат правильного харчування.

Зв'язок харчування і здоров'я був помічений ще в давнину. Люди бачили, що від неправильного харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко стомлюються, погано працюють і гинуть. На користь правильного харчування красномовно свідчать деякі історичні факти:

▪ В XVII столітті адмірал англійського флоту в битвах з іспанською флотилією не втратив жодного солдата, а від цинги, що спалахнула на кораблях, у нього загинуло 800 чоловік з 1 000. Відсутність вітамінів в їжі виявилася небезпечніше ворогів.

▪ Після завезення цукру, борошна і консервів на Алеутські острови в 1912 році, у дітей поширився карієс зубів і вже у 1924 році майже усе молоде населення Алеут, яке вживало завезену їжу, страждало від карієсу.

Спостереження показують залежність виникнення виразок, пухлин, інших захворювань шлунково-кишечного тракту та інших систем організму від якості їжі і недостатності в ній вітамінних комплексів. Одночасно з цим можна навести приклади і зворотньої залежності, коли з поліпшенням якості харчування значно знижувався рівень захворювання населення.

Загальновідомий факт: рівень здоров'я людини на 50 % залежить від умов і способу життя, на 20 % - від генетичних факторів, ще на 20 % - від екології навколишнього середовища та тільки на 10 % - від медицини. Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини. Водночас треба враховувати вік, стать, наявність хронічних захворювань та інші критерії.

XX століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. В цілому різко знизились енерговитрати і в більшості економічно-розвинутих країн в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати багато енергії. Харчові продукти, в першу чергу м'ясо і тваринні жири, при правильному харчуванні повинні відійти на другий план, тому що в подібному випадку починає бути дефіцит в других крайньою необхідних для організму біологічно-активних речовин, які знаходяться в більшій мірі в продуктах рослинного походження.

2. Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні принципи раціонального харчування.

Раціональне харчування — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

До числа основних гігієнічних принципів раціонального харчування необхідно віднести:

1. Адекватність харчування — харчовий раціон має характеризуватися достатньою енергетичною цінністю, яка повинна відповідати енерговитратам людини за добу.

2. Збалансованість харчування — щоденно в організм мають надходити в необхідній кількості всі харчові речовини — білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини та вітаміни, що збалансовані в найбільш сприятливих для організму співвідношеннях.

3. Раціональний режим харчування — передбачає встановлення певної кількості прийомів їжі та інтервалів між ними, чіткого дотримання приймання їжі у певні години щодня та правильного розподілу їжі за окремими прийомами.

4. Забезпечення максимального використання біологічного потенціалу харчових речовин шляхом проведення раціональної кулінарної обробки, яка б забезпечувала максимальне збереження та засвоєння корисних речовин, надавала б стравам приємний вигляд, аромат та смак.

5. Дотримання санітарних правил під час отримання, транспортування, зберігання та кулінарної обробки харчових продуктів, що попереджає можливість виникнення харчових отруєнь мікробної або немікробної етіології та гельмінтозів.

3. Фізіологічні основи енергетичного і пластичного обміну речовин в організмі.

Обмін речовин та енергії (метаболізм) - комплекс біохімічних і фізіологічних процесів перетворення речовин в організмі, які забезпечують його ріст, розвиток, життєдіяльність та репродукцію.

Розрізняють дві сторони обміну речовин та енергії: анаболізм (асиміляцію) і катаболізм (дисиміляцію), що спрямовані на неперервне оновлення організму і забезпечення його необхідною енергією. Процеси анаболізму і катаболізму узгоджені між собою й утворюють цілісну систему, що забезпечує нормальну функціональну життєдіяльність організму людини.

З анаболізмом пов'язано утворення нових речовин, клітин, тканин, що забезпечує ріст, розвиток організму та відбудови і оновлення усього того, що відбулося в результаті катаболізму.

Анаболізм (асиміляція) - процес засвоєння харчових речовин із зовнішнього середовища та утворення з них властивих організму білків, жирів та вуглеводів. Анаболізм (пластичний обмін) відбувається тільки при надходженні в організм пластичних речовин з поглинанням енергії.

В результаті катаболізму відбувається руйнування клітин і тканин, розклад речовин, які входять до складу внутріклітинних компонентів.

Катаболізм (дисиміляція) - процес окислення та розщеплення органічних сполук до вуглекислого газу, води, сечовини, аміаку та інших неорганічних речовин. Катаболізм (енергетичний обмін) відбувається в організмі постійно, незалежно від надходження їжі, з вивільненням енергії.

У клітинах організму перетворення жирів, білків і вуглеводів, їх розщеплення і синтез здійснюються одночасно і узгоджено, внаслідок чого забезпечується сукупність метаболічних реакцій.

4. Методика визначення енерговитрат людини

Добові енерговитрати організму складаються з:

- основного обміну, який залежить від віку, статі, зросту, маси тіла, фізіологічної конституції (астенік, нормо-, гіперстенік);
- витрат енергії на травлення їжі (специфічно-динамічна дія їжі), яка складає приблизно 10% від величини основного обміну;
- витрат енергії на фізичні та емоційні навантаження протягом доби, тобто на трудову діяльність та відпочинок, згідно розпорядку дня індивіда чи колективу;
- енерговитрати залежать також від клімато-погодних умов місцевості, мікроклімату робочого місця, характеру і якості одягу, навичок та умінь в трудовому процесі.
- прямої калориметрії (по виділенню тепла з організму в спеціальній калориметричній камері);
- метод непрямой калориметрії – по газообміну (кількості спожитого за одиницю часу кисню та виділеної вуглекислоти), який визначають у спокої та при виконанні тієї чи іншої роботи. Видихуване повітря для аналізу вмісту O_2 і CO_2 накопичують у спеціальних заплічних мішках Дугласа;
- метод пульсометрії, при якому за допомогою спеціального приладу – пульсотохметра вимірюють частоту та наповнення пульсу при виконанні різних видів робіт та інших навантажень, результати яких у приладі автоматично переводяться у кілоджоулі;
- метод аліментарної енергометрії – лабораторне визначення калорійності добового раціону з урахуванням незасвоєної частини їжі;
- розрахункові методи: окремо визначають основний обмін за допомогою спеціальних таблиць Гарріса і Бенедикта на підставі статі та маси тіла (перше число), а також статі, віку і зросту (друге число). Сума цих чисел і складає величину основного обміну. До основного обміну додають енерговитрати на специфічно-динамічну дію їжі, яка складає 10% величини основного обміну і

енерговитрати на всі види навантаження, яке виконує людина на протязі активної частини доби (фізична і розумова праця, відпочинок, прийом їжі тощо). Ці енерговитрати розраховують за допомогою спеціальних таблиць, в яких викладена енергія (в калоріях) на різноманітні види навантаження за 1 годину, на підставі добового хронометражу – кількості годин чи хвилин, витрачених людиною на протязі доби на кожний вид навантаження.

Останнім часом (1986 р.) спеціалістами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) розроблена нова методика визначення енерговитрат, за якою основний обмін (ОО) та специфічно-динамічну дію їжі розраховують за спеціальними рівняннями з урахуванням віку, статі, зросту, маси тіла, а енерговитрати – множенням ОО на коефіцієнт фізичної активності (КФА), значення якого розроблені для різних видів діяльності

5. Охарактеризуйте наступні точні методи визначення енерговитрат:

- **прямої калориметрії** – це безпосереднє вимірювання тепла, яке витрачає організм, за допомогою калориметра – ізольованої термодинамічної системи, що не обмінюється енергією із зовнішнім середовищем. Калориметр являє собою герметичну камеру з подвійними стінками, між якими циркулює вода. За кількістю води в калориметрі, ступенем її нагрівання і теплоємністю розраховують кількість виділеної теплоти. Прямка калориметрія застосовується переважно в експериментах, бо потребує тривалого часу перебування об'єкта в калориметрі.

Прикладом калориметра для хімічних речовин є калориметрична бомба, яка заповнюється поживними речовинами (вуглеводами, білками або жирами), що спалюються електричною іскрою. Бомба, занурена у воду, викликає зміну температури води – що є мірою утворення тепла. Отже вимірювали енергетичну цінність основних харчових речовин. Вона становить для вуглеводів – 4,1 ккал/г (17,16 кДж/г), для білків з поправкою на окиснення до сечовини – 5,3 ккал/г (22,17 кДж/г); для жирів – 9,3/ккал/г (38,94 кДж/г) енергії.

метод непрямой калориметрії – базується на вимірюванні кількості кисню, спожитого організмом за певний час, який є необхідним для процесів метаболізму. Вироблення енергії в процесі метаболізму залежить від того, які речовини переважно окиснюються, бо при цьому утворюється різна кількість енергії. Про те, окиснення яких речовин здійснюється в організмі, свідчить величина дихального коефіцієнта (ДК). ДК – це співвідношення об'єму вуглекислого газу (V_{CO_2}), що виділяється з організму, до об'єму спожитого кисню (V_{O_2}) за той самий час. Визначеному дихальному коефіцієнту відповідає певний калоричний еквівалент кисню (КЕК). КЕК – це кількість енергії, що виділяється при споживанні 1л кисню при окисненні певних поживних речовин.

метод пульсометрії, при якому за допомогою спеціального приладу – пульсотакметра вимірюють частоту та наповнення пульсу при виконанні різних видів робіт та інших навантажень, результати яких у приладі автоматично переводяться у кілоджоулі;

метод аліментарної енергометрії – лабораторне визначення калорійності добового раціону з урахуванням незасвоєної частини їжі;

розрахунковий метод: окремо визначають основний обмін за допомогою спеціальних таблиць Гарріса і Бенедікта на підставі статі та маси тіла (перше число), а також статі, віку і зросту (друге число). Сума цих чисел і складає величину основного обміну. До основного обміну додають енерговитрати на специфічно-динамічну дію їжі, яка складає 10% величини основного обміну і енерговитрати на всі види навантаження, яке виконує людина на протязі активної частини доби (фізична і розумова праця, відпочинок, прийом їжі тощо). Ці енерговитрати розраховують за допомогою спеціальних таблиць, в яких

викладена енергія (в калоріях) на різноманітні види навантаження за 1 годину, на підставі добового хронометражу – кількості годин чи хвилин, витрачених людиною на протязі доби на кожний вид навантаження.

6. Охарактеризуйте три основні складові добових енерговитрат:

1) основний обмін, перша складова добова енерговитрат, це показник інтенсивності енергетичного обміну, що зумовлений діяльністю внутрішніх органів і необхідністю забезпечення певного м'язового тону, визначається у стані абсолютного спокою, натще, не менш, ніж через 14 годин після останнього прийому їжі, в положенні лежачи, при кімнатній температурі. Слід підкреслити, що величина основного обміну знаходиться у тісній залежності від віку, статі, росту та маси тіла.

Основний обмін можна визначити за допомогою спеціальних таблиць Гарріса і Бенедикта на підставі статі та маси тіла (перше число), а також статі, віку і зросту (друге число), сума цих чисел і складає величину основного обміну; або за допомогою формул

енерговитрати, які пов'язані зі специфічно-динамічною дією їжі – друга складова добових енерговитрат. При споживанні їжі з переважним вмістом вуглеводів енергія специфічно—динамічної дії складає 4—7% від величини основного обміну, при споживанні їжі з переважним вмістом жирів — 4—17%, при споживанні їжі з переважним вмістом білків — 30—40%. Проте під час використання традиційних змішаних раціонів харчування величина енерговитрат, що пов'язані зі специфічно-динамічною дією їжі, як правило, коливається у межах від 10 до 15%.

3) енерговитрати, які обумовлені виконанням певної діяльності, тобто третю складову добових енерговитрат, визначають за допомогою даних. В ході визначення енерговитрат, що пов'язані з виконанням певної роботи, слід звернути увагу на те, в яких одиницях (ккал/хв, або кДж/хв на 1 кг маси тіла) виражена їх величина у таблиці, а також на те, чи включають вони у свою структуру основний обмін.

7. Напишіть норми наступних вагових співвідношень між основними харчовими речовинами:

- **білки: жири: вуглеводи** = 1:1:4;
- **білки тваринні: білки рослинні** = 1:1;
- **жири тваринні: жири рослинні** = 2,3:1;
- **Моно-і дисахариди: полісахариди** = 1:1:3;
- **клітковина в добовому раціоні повинна складати близько 25г;**
- **Са: Р** = 1:1,5;
- **співвідношення сніданок: обід: вечеря** = 30% : 45%: 25% (при триразовому харчуванні);
- **співвідношення перший сніданок: другий сніданок: обід: вечеря** = 25%:15%: 45%: 15 % (При чотириразовому харчуванні).

8. Що таке харчової статус. Види харчового статусу.

Під харчовим статусом розуміють фізіологічний стан організму, обумовлений його харчуванням. Харчовий статус визначають: співвідношенням маси тіла з віком, статтю, конституцією людини, біохімічні показники обміну речовин, наявність ознак аліментарних та аліментарно обумовлених розладів і захворювань.

Вивчення харчового статусу людини чи організованого колективу з однаковим фізичним, емоційним навантаженням та загальним харчуванням дозволяє об'єктивно оцінити це харчування і своєчасно виявити аліментарно обумовлені порушення здоров'я та захворювання (енергетично-білкову, вітамінну, макро-, мікроелементну недостатність та ін.). А тому поряд з визначенням енерговитрат та повноцінності добового раціону оцінка харчового

статусу є одним з перших і основних методів медичного контролю за харчуванням різних статевих-вікових та соціально-професійних груп населення.

В класифікації харчового статусу виділяють кілька категорій:

1. Оптимальний, коли цей фізіологічний стан і маса тіла відповідають зросту, віку, статі, важкості, інтенсивності та напруженості виконуваної роботи;

2. Надлишковий, обумовлений спадковою схильністю, переїданням, недостатніми фізичними навантаженнями, супроводжується збільшенням маси тіла, ожирінням, яке буває чотирьох ступенів (I – жировідкладення на 15-20% більше нормальної маси тіла; II – на 30-49%; III – на 50-99%; IV – на 100% і більше);

3. Недостатній, коли маса тіла відстає від віку, зросту, - обумовлений недоїданням (кількісним і якісним), важкою та інтенсивною фізичною працею, психоемоційним напруженням тощо. Крім наведених вище професор П.Е.Калмиков (С.-Птб., РФ) виділяє ще такі категорії харчового статусу:

4. Передхворобливий (преморбідний), обумовлений, крім названого вище, тими чи іншими порушеннями фізіологічного стану організму, або вираженими дефектами в раціоні (енергетична, білкова, жирова, вітамінна, макро-, мікроелементна недостатність);

5. Хворобливий – похудіння, обумовлене тією чи іншою хворобою, голодуванням (сильними дефектами в раціоні – кількісними і якісними). Голодування може проявлятися в двох формах – кахексії (сильне похудіння, маразм), набряковій (квашіоркор), обумовлений у першу чергу відсутністю в раціоні білків. Вітамінне голодування – у авітамінозах (цинга, бері-бері, рахіт та інших), дефіцити інших нутрієнтів – у відповідних видах патології.

9. Показники енергетичної адекватності харчування.

Основними критеріями оцінки енергетичної адекватності харчування є:

1) маса тіла, При використанні таблиці максимально нормальної маси ожирінням вважають збільшення маси тіла на 10% і більше, а при використанні таблиць ідеальної маси про ожиріння кажуть, якщо маса тіла збільшена на 15% і більше. Виділяють 4 ступеня ожиріння: I ступінь - надлишок маси тіла на 10-29%, II ступінь - на 30-49%, III ступінь - на 50-99% і IV ступінь - на 100% і більше.

2) масо-ростовий показник При відсутності оціночних таблиць фізичного розвитку для даного регіону (популяції) енергетичний статус може бути швидко оцінений по мас- соростовому показнику з використанням спеціальних формул:

а) зростання в сантиметрах множиться на обсяг грудної клітини в сантиметрах, ділиться на 240;

б) видозмінений показник Брока - після 20 років на кожне наступне десятиліття до 60-річного віку включно додається 3% до отриманої величини показника Брока.

3) товщина шкірно-жирової складки, товщина шкірно-жирової складки вимірюють- грудного соска, на рівні пупка зліва на середині відстані між пупком і проекцій зовнішнього краю прямого м'язу живота і під кутом лівої лопатки. Розраховують середню товщину шкірно-жирової складки з вимірювань в трьох точках.

10. Показники вітамінної адекватності харчування.

Основними критеріями оцінки вітамінної адекватності харчування є:

- резистентність капілярів;
- кількість аскорбінової кислоти, що виводиться з сечею;
- симптоми часткової вітамінної недостатності.

11. Методи оцінки адекватності та збалансованості харчування

а) Індекс Брока – нормальна маса тіла (МТ) в кг дорівнює зросту (ЗР) в см мінус 100 (105 або 110):

у чоловіків: при зрості 155-165 см $МТ = ЗР - 100$

при зрості 166-175 см $MT = 3P - 105$

при зрості більше 175 см $MT = 3P - 110$

У жінок у всіх випадках маса тіла повинна бути менша на 5 % , ніж у чоловіків.

б) Індекс Кетле – індекс маси тіла або біомасіндекс (BMI) розраховують

за формулою: $BMI = \frac{MT}{3P^2}$,

де: MT – маса тіла, кг; 3P – зріст, м.

в) Соматоскопічний метод обстеження людини який характеризує її харчування: огляд тіла людини чи (вибірково) групи людей досліджуваного колективу дозволяє виявити цілий ряд ознак, які кількісно і якісно характеризують їх харчування.

При загальному огляді тіла визначають конституційний тип (нормо-, гіпо-, гіперстенік), гармонійність статури, деформації скелета, ребер, пласкостопість, викривлення ніг (як ознаки перенесеного рахіту), вгодованість (норма, худоба, ожиріння), блідість, синюшність шкіри, слизових оболонок, нігтів, їх деформації, ломкість як ознак білкової, вітамінної, мікроелементної недостатності в харчуванні. При огляді слизових оболонок очей можна виявити ксероз, кератомалачію, блефарит, кон'юнктивіт, світлобоязнь як ознак гіповітамінозу А та інші.

г) Соматометричний метод обстеження людини який характеризує її харчування: вимірювання довжини, маси тіла, обводу грудної клітки, плеча, попереку, таза, стегна, товщини шкіряно-жирової складки (під нижнім кутом лопатки, на задній стороні середини плеча, на боковій поверхні грудної клітки, живота).

д) Вимірювання товщини підшкірно-жирової складки. Товщина шкіряно-жирової складки вимірюється за допомогою спеціального приладу — каліпера або штангенциркуля. Для того, щоб отримати дані, котрі можна було б зіставити з нормативними, каліпер (штангенциркуль) повинен мати стандартну поверхню контакту (20—40 мм²), стандартну ціну поділки (0,4 мм) і постійний тиск (10 г/мм²) у процесі вимірювань.

Вимірювання товщини шкіряно—жирової складки проводять в трьох точках: по середній пахвовій лінії зліва на рівні соска, на рівні пупка зліва на середині відстані між пупком і проекцією зовнішнього краю прямого м'яза живота, а також під кутом лівої лопатки. Розраховують середню товщину шкіряно—жирової складки на підставі вимірювань у трьох точках. В залежності від ступеня жировідкладення доросле населення поділяється на 5 груп.

Оцінка товщини шкіряно—жирової складки (у мм) дорослого населення (у сигмальних відхиленнях) проводиться за наступною схемою:

I група: середня товщина шкіряно—жирової складки — відхилення від середніх показників не виходить за межі коливань ± 1 .

II група: товщина шкіряно—жирової складки вище середньої — показники перевищують середню величину та коливаються в межах від 1 до 2.

III група: товщина шкіряно—жирової складки велика (ознаки ожиріння) — показники перевищують середню величину більш, ніж на 2.

IV група: товщина шкіряно—жирової складки нижче середньої — показники не досягають середньої величини та коливаються у межах від 1 до 2.

V група: мала товщина шкіряно—жирової складки (ознаки виснаження), показники відхиляються від середньої величини більш, ніж на 2.

е) Фізіометричні показники харчового статусу: енергетичну та пластичну повноцінність харчування оцінюють визначенням мускульної сили (ручна, станова динамометрія, ергометрія), реституцією пульсу та дихання після фізичних навантажень, показниками, що характеризують стомлюваність, -

тремометрія, хронорефлексометрія, пошук чисел тощо. Забезпеченість організму вітамінами оцінюють рядом функціональних проб – резистентність капілярів, адаптометрія та інші.

ж) Клінічні показники харчового статусу – визначення симптомів хвороб аліментарного походження (гастритів, виразок шлунку, 12-палої кишки, захворювань печінки, жовчного міхура, подагри, гіпо-, авітамінозів тощо).

з) Біохімічні показники харчового статусу - гематологічні, урологічні та інші показники харчового статусу.

Задача 1

Учень 11 класу, ріст-176 см, маса тіла - 63 кг, практично здоровий. Добові енерговитрати складають 65 ккал / кг.

Дайте гігієнічну оцінку адекватності харчування і розрахуйте, якими мають бути калорійність добового раціону і кількість вмісту в ньому білків, жирів і вуглеводів.

Розв'язання

Гігієнічна оцінка адекватності харчування:

Індекс Брока: при зрості більше 175 см $MT = 3P - 110 = 176 - 110 = 66$ кг; 66 кг і 63 кг – це майже однакові значення, тобто адекватність харчування є у нормі.

Калорійність добового раціону: для його визначення необхідно масу тіла помножити на добові енерговитрати – $63 \cdot 65 = 4095$ ккал.

Кількість білків, жирів і вуглеводів у добовому раціоні:

Білки : жири : вуглеводи = 1:1:4; загальна калорійність добового раціону становить 4095 ккал. Складемо рівняння, ввівши коефіцієнт k :

$$1k + 1k + 4k = 4095$$

$$6k = 4095$$

$$k = 682,5$$

Отже, білків – $1k = 682,5$ ккал, жирів – $1k = 682,5$ ккал, вуглеводів – $4k = 2730$ ккал.

Відповідь: гігієнічна оцінка адекватності харчування у нормі; калорійність добового раціону - 4095 ккал, з яких білків – $1k = 682,5$ ккал, жирів - $1k = 682,5$ ккал, вуглеводів – $4k = 2730$ ккал.

Задача 2

Лікар-хірург, чоловік 23 років, добові енерговитрати становлять 3600 ккал.

Визначте потреби в основних харчових речовинах і обґрунтуйте оптимальний режим харчування в даному випадку.

Розв'язання

Потреби в основних харчових речовинах:

Білки : жири : вуглеводи = 1:1:4; загальна калорійність добового раціону становить 3600 ккал. Складемо рівняння, ввівши коефіцієнт k :

$$1k + 1k + 4k = 3600$$

$$6k = 3600$$

$$k = 600$$

Отже, білків – $1k = 600$ ккал, жирів - $1k = 600$ ккал, вуглеводів – $4k = 2400$ ккал.

- білки тваринні: білки рослинні = 1:1 → $1k + 1k = 600$; $k = 300$, отже білки тваринні – 300 ккал, білки рослинні – 300 ккал

- жири тваринні: жири рослинні = 2,3:1 → $2,3k + 1k = 600$; $k = 181,8$, отже жири тваринні - $2,3k = 418,2$ ккал, жири рослинні - $1k = 181,8$ ккал

- моно-: дисахариди: полісахариди = 1:1:3 → $1k + 1k + 3k = 2400$; $k = 480$, отже моносахариди – 480 ккал, дисахариди – 480 ккал, полісахариди - $3k = 1440$ ккал

- клітковина в добовому раціоні повинна складати близько 25г;

Потреби у вітамінах визначають також по енерговитратах, враховуючи, що на кожні 1000 ккал повинно надходити: аскорбінової кислоти – 25 мг (на 3600 ккал -

25•3,6 =90мг), тіаміну – 0,6 мг (на 3600 ккал – 0,6•3,6 =2,16мг), рибофлавіну – 0,7 мг (на 3600 ккал – 0,7•3,6 =2,52мг), піридоксину – 0,7 мг (на 3600 ккал – 0,7•3,6 =2,52мг), нікотинової кислоти – 6,6 мг (на 3600 ккал – 6,6•3,6 =23,76мг).

Потреби в мінеральних речовинах складають: калій – 4000 мг/добу, кальцій – 1000-1200 мг/добу (з них 400-500 мг/добу за рахунок молочних продуктів), фосфор – 1200 мг/добу, залізо – 10-18 мг/добу, з них 1,0-1,5 мг за рахунок гемового заліза (м'ясні продукти).

Оптимальний режим харчування

При триразовому харчуванні співвідношення сніданок: обід: вечеря = 30% 45%: 25%.

Сніданок - 3600•0,3=1080ккал

Обід - 3600•0,45=1620ккал

Вечеря - 3600•0,25=900ккал

При чотириразовому харчуванні співвідношення перший сніданок: другий сніданок: обід: вечеря = 25%:15%: 45%: 15 %.

Перший сніданок - 3600•0,25=900ккал

Другий сніданок - 3600•0,15=540ккал

Обід - 3600•0,45=1620ккал

Вечеря - 3600•0,15=540ккал

Відповідь:

1. Потреби в основних харчових речовинах: білків – 600ккал (білки тваринні – 300 ккал, білки рослинні – 300 ккал), жирів - 600ккал (жири тваринні - 418,2 ккал, жири рослинні - 181,8 ккал), вуглеводів – 2400ккал (моносахариди – 480 ккал, дисахариди – 480 ккал, полісахариди - 1440 ккал); клітковина в добовому раціоні повинна складати близько 25г; вітаміни: аскорбінової кислоти –90мг, тіаміну – 2,16мг, рибофлавіну –2,52мг, піридоксину – 2,52мг, нікотинової кислоти – 23,76мг; мінеральні речовини: калій – 4000 мг/добу, кальцій – 1000-1200 мг/добу (з них 400-500 мг/добу за рахунок молочних продуктів), фосфор – 1200 мг/добу, залізо – 10-18 мг/добу, з них 1,0-1,5 мг за рахунок гемового заліза (м'ясні продукти).

2. Оптимальний режим харчування: при триразовому харчуванні співвідношення сніданок =1080ккал, обід = 1620ккал, вечеря = 900ккал; при чотириразовому харчуванні перший сніданок = 900ккал, другий сніданок=540ккал, обід = 1620ккал, вечеря = 540ккал.

**Методика визначення рівня рефлексивності
(А. В. Карпов, В. В. Пономарьова)**

Інструкція. Вам належить відповісти на кілька тверджень методики. У бланку відповідей навпроти номера твердження поставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту вашої відповіді:

- 1 - абсолютно невірно;
- 2 - невірно;
- 3 - скоріше так;
- 4 - не знаю;
- 5 - скоріше вірно;
- 6 - вірно;
- 7 - абсолютно вірно.

Не хвилюйтесь, працюючи над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може. Перша, що прийшла в голову, і є вірною.

Текст методики

- 1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довгий час думаю про неї, хочеться з ким-небудь її обговорити.
- 2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти найперше, що прийшло в голову.
- 3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
- 4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
- 5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
- 6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
- 7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
- 8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось не задоволений мною.
- 9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
- 10. Для мене важливо в деталях представляти хід майбутньої роботи.
- 11. Мені було б важко написати серйозне лист, якби я заздалегідь не склав плана.
- 12. Я вважаю за краще діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
- 13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
- 14. Як правило, щось задумав, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
- 15. Я турбуюся про своє майбутнє.
- 16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою прийшла в голову думкою.
- 17. Часом я приймаю необдумані рішення.
- 18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
- 19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
- 20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
- 21. У мене бувають конфлікти через те, що я часом не можу передбачити, якої поведінки від мене чекають оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би подумки веду з ним розмову.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людях мої слова і вчинки.
24. Перш, ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб його не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів

З цих 27 тверджень 15 є прямими (номера тверджень: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 - зворотні твердження. Це необхідно враховувати при обробці результатів. Для отримання підсумкового бала підсумовуються:

- а) в прямих утвердженнях цифри, відповідні відповіді випробовуваних;
- б) в зворотних твердженнях - значення, замінені на ті, що виходять при перевертанні шкали відповідей.

Усі пункти можна згрупувати в чотири групи:

- 1) Ретроспективна рефлексія діяльності (номера тверджень: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);
- 2) Рефлексія реальної діяльності (номера тверджень: 2, 3, 13, 14, 16, 17, 18, 26);
- 3) Розгляд майбутньої діяльності (номера тверджень: 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20);
- 4) Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми і (номера тверджень: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

Отримані сирі бали переводяться в стіни:

стіни	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
сирі бали	80 і нижче	81- 100	101- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	

Інтерпретація даних, отриманих в результаті тестування

Результати рівні або більше семи свідчать про високу рефлексивність. Людина з таким балом більшою мірою схильний звертатися до аналізу своєї діяльності і вчинків інших людей, з'ясовувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так в сьогоденні і в майбутньому. Йому властиво обдумувати свою діяльність в найдрібніших деталях, ретельно планувати і прогнозувати все можливі наслідки.

Результати в межах від чотирьох до семи - індикатори середнього рівня рефлексивності.

Результати менше чотирьох свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності. Це проявляється в тому, що людині складно поставити себе на місце іншого і регулювати власну поведінку.

Додаток Н

Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) В.
Федоришина

Запитання	Так	Ні
1. Чи є у Вас схильність до спілкування і знайомства з різними людьми?		
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?		
3. Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?		
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?		
5. Чи багато у Вас друзів, з якими постійно спілкуєтесь?		
6. Чи часто вдається Вам схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?		
7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?		
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам від них відмовитися?		
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?		
10. Чи любите Ви придумувати й організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри та розваги?		
11. Чи важко вам „вливатися” в нові для Вас компанії (колективи)?		
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?		
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?		
14. Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?		
15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?		
16. Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?		
17. Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?		
18. Чи часто Ви у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?		
19. Чи дратують Вас люди, чи виникає у Вас бажання бути наодинці?		
20. Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас ситуації?		
21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей?		
22. Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?		

23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?		
24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?		
25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?		
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які торкаються інтересів Ваших друзів?		
27. Чи правда, що Ви почуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?		
28. Чи правда, що Ви прагнете того, щоб довести правильність своїх дій?		
29. Чи вважаєте, що Вам неважко внести пожвавлення в незнайоме товариство?		
30. Чи брали Ви участь у громадському житті школи, університету?		
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?		
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо його не відразу прийняли друзі?		
33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?		
34. Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх друзів?		
35. Чи правда, що Ви розгублені, коли треба говорити перед великою кількістю людей?		
36. Чи часто Ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?		
37. У Вас багато друзів?		
38. Чи часто Ви буваєте у центрі уваги своїх друзів?		
39. Чи відчуваєте Ви дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?		
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?		

Обробка результатів

Комунікативні схильності: „Так” – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; „Ні” – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські схильності: „Так” – 2, 6, 10, 14, 20, 22, 26, 30, 34, 38; „Ні” – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей K – це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:

$$K = x/20$$

Показники, отримані заданою методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей; близькі до 0 – про низький рівень.

Оцінний коефіцієнт (K) – це первинна кількісна характеристика. Для якісної стандартизації результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону кількісних показників K відповідає визначена оцінка. Наприклад, у Вас кількість відповідей, що збіглися, виявилась рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 – за шкалою організаторських схильностей.

Користуючись формулою, вираховуємо: $K(\text{ком}) = 19/20 = 0,95$ і $K(\text{орг}) = 16/20 = 0,8$. Записуємо результати досліджень у бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Шкала оцінок організаторських схильностей

Коефіцієнт К	0,20-0,55	0,56-0,65	0,66-0,70	0,71-0,80	0,77-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Інтерпретація результатів

1 – властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

2 – розвиток комунікативних та організаторських схильностей на рівні нижче середнього. Людина не прагне до спілкування, почуває себе скучно в новій компанії, у вільний час любить бути на самоті, обмежує свої знайомства, переживає труднощі у встановленні контактів з іншими людьми, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтується в незнайомій ситуації, не відстоює свою думку, важко переживає образи. Не проявляє ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникає прийняття самостійних рішень.

3 – характерний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Особа прагне до контакту з людьми, не обмежуючи коло своїх знайомств, відстоює думку, планує роботу. Однак потенціал цих схильностей не характеризується високою стійкістю, а тому потребує цілеспрямованого формування і розвитку.

4 – високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Людина не розгублюється в новій ситуації, швидко знаходить друзів, постійно розширює коло знайомств, займається громадською діяльністю, допомагає близьким друзям, виявляє ініціативу в спілкуванні, із задоволенням бере участь в організації громадських заходів, здатна приймати рішення в екстремальній ситуації.

5 – найбільш високий рівень комунікативних та організаторських схильностей, для якого характерні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі; ініціативність, прийняття самостійних рішень, відстоювання своєї думки. Людина легко почуває себе в незнайомій компанії, любить й уміє організовувати різноманітні заходи, колективні справи.

ПАСПОРТ ОЦІНКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я (Для студентів)

Студента (ки) _____
(назва факультету)

_____ (прізвище, ім'я по батькові)

Особисті дані:

Прізвище _____ Ім'я _____

По батькові _____

Стать _____ Дата народження _____

Домашня адреса за місцем проживання в теперішній час

Вид спорту, яким займався до вступу у вищий навчальний заклад

Спортивний розряд

До якої групи належить

№ пп	Група	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1	Основна					
2	Підготовча					
3	Спец. мед.					

Хронічні захворювання (вказати які або діагноз, групу, категорію)

--

Антропометричні показники

№ пп	Назва показника	1 курс				2 курс				3 курс				4 курс				5 курс				
		№ обстеження																				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Зріст																					
	стоячи (см)																					
	сидячи (см)																					
2	Вага (кг)																					
3	Окружність грудної клітини (см) при:																					
	вдиху																					
	видиху																					
	у спокої																					
4	Обвід талії (см)																					
5	Обвід стегон (см)																					

Захворювання протягом навчального року

На 1 курсі, вік	На 2 курсі, вік	На 3 курсі, вік	На 4 курсі, вік	На 5 курсі, вік

Особисті спостереження й порівняльні таблиці Спостереження за вагою

Місяць	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Вік					
Вересень					
Жовтень					
Листопад					
Грудень					
Січень					
Лютий					
Березень					
Квітень					
Травень					
Червень					
Липень					
Серпень					

Крива зміни ваги (кг) на 1-2 курсі

Вага																								
80																								
70																								
60																								
50																								
40																								
кг	Місяць року																							
	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8		

Крива зміни ваги (кг) на 3-5 курсі

80																								
70																								
60																								
50																								
40																								
кг	Місяць року																							
	0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8

Спостереження за окружністю грудної клітини (см)

[illegible]

Крива окружності грудної клітини

Таблиця 1. Вимірювання об'єкта	
Об'єкт (см)	
100	
90	
80	

70																												
	Місяць року																											
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				

Обчислювання антропометричних індексів

Ваго-зростовий індекс

Норма: чол. – 370 – 400 г/см

$I_{вр} = m/R$, де R – зріст (см); m – маса тіла (кг)

жін. – 325 – 375 г/см

Курс	1		2	3	4	5
Показник індексу						

Індекс Брока (взаємовідношення між масою (m) (кг) та зростом (R) (см)

$m1 = R - 100$ (R 155-165 см)

$m2 = R - 105$ (R 166-175 см)

$m3 = R - 110$ (R 176 см і більше)

Курс	1		2	3	4	5
Показник індексу						

Нормальна вага в залежності від зросту (за Габсом)

$m1 = 55 + 4/5 \times (R - 150)$ (кг)

Курс	1		2	3	4	5
Показник індексу						

Життєвий індекс (Ж1) $Ж1 = (\text{життєва ємність легенів}) ЖЄЛ/m$ (см³/кг)

Показники: низькі для спортсменів (за Геселевичем)

для чоловіків 65-70 см³/кг 70 см³/кг

для жінок 55-60 см³/кг 57-60 см³/кг

Курс	1		2	3	4	5
Показник індексу						

Показник міцності тілобудови

$I_{мтб} = R - (m + ОКГ \text{ під час видиху})$, де I – індекс міцності тілобудови;

m – маса тіла; ОКГ – окружність грудної клітини під час видиху;

R – довжина тіла в положенні стоячи (см). Менше 10 – міцна тілобудова

10-20 – гарна

21-25 – середня

26-35 – слабка

36 – дуже слабка

Курс	1		2	3	4	5
Показник індексу						

Коефіцієнт пропорційності (КП) тілобудови

$KП = (R1 - R2) / R2 \times 100$; $R1$ – довжина тіла стоячи (см)

$R2$ – довжина тіла сидячи (см) Норма – 87-92 %

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Індекс пропорційності розвитку грудної клітини (ОГК)

$I_{пр} = ОГК(у\ спокую) - R/2$; R – ріст, $ОГК$ – окружність грудної клітини у спокою

Норма:

Норма, вище норми – гарний розвиток грудної клітини

для чоловіків – 5-8

Нижче вказаних величин – вузькогруді

для жінок – 3-4

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Індекс пропорційності між окружністю грудної клітини (ОГК) (см) і зростом (R) (см) стоячи

$I_{пр} = ОГК(у\ спокую) \times 100 / R(стоячи)$

Для чоловіків – 50-51%

Для жінок – 52-54%

(менше 50% - вузькогруді; більше 53% - широкогруді)

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Силовий індекс

Норма за:

Карпманом

Геселевичем

Чол. -65-80%

70-80%

Жін. -48-50%

60-70%

$I_s = D_k \times 100 / m$

I_s – силовий індекс; D_k – зап'ястна динамометрія (кг); m – маса тіла (кг)

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Режим тренувань

(ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ)

Перший рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

Другий рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

Третій рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

Четвертий рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

П'ятий рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

Самостійні заняття

[illegible]

Контроль та самоконтроль за самопочуттям
Суб'єктивні показники
(визначити за першими літерами стану показників)

Показники	Стан показників		(Визначити за першими літерами статусу показників)									
			1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
			семестри									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Самопочуття	Гарне	До навантаж.										
	Погане	Після навантаження										
	Нормальне											
Сон (тривалість)	Мирний	При наявності тренування										
	Спокійний	При відсутн. тренування										
	Сторожкий											
	Неспокійн.											
Працездатність	Хороша (висока)											
	Нормальна (середня)											
	Погана (низька)											
Апетит	Гарний	При наявності тренування										
	Поганий	При відсутн. тренування										
Бажання тренуватися	Високе											
	Середнє											
	Низьке											
Збудження (роздратованість)	Висока	При наявності тренування										
	Середня	При відсутн. тренування										
	Низька	Протягом змагання										
Настрій	Гарний	При наявності тренування										
	Середній	При відсутн. тренування										
	Поганий											

Графік змін суб'єктивних показників

(Визначити середній показник відповідно до щоденника самоконтролю)

Самопочуття	Працездатність										Настрій				
Гарно															
Середн. показн.															
Не дуже погано															
Погано															
Дуже погано															

Сон																				
Стан показника																				
Міцно																				
Спокійно																				
Сторожко																				
Не спокійно																				
	1 курс				2 курс				3 курс				4 курс				5 курс			

Втомленість	Бажання тренуватися										Збудження				
Стан показника															
Високий															
Середній															
Низький															
курс	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Апетит															
Показники															
Гарний															
Середній															
Поганий															
курс	1				2				3				4		5

Об'єктивні показники

Фізіологічне обстеження

№ пп	оказники	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
		Семестри									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Антропометричні ознаки										
1	ЖЄЛ (мл)										
2	Зап'ястна динамометрія (кг)										
	Права										
	Ліва										
3	Станова динамометрія (кг)										
	Функціональне обстеження основних систем та функціональних проб										
4	ЧСС (уд.у хв..)										
	Після сну (лежачи)										
	Після сну (стоячи)										
	До навантаження										
	Після навантаження (через 5 хв)										
5	АТ (артеріальний тиск максим. (у спокою) (мм.рт.ст.) мінім.										
	Реакція організму на функціональні проби і навантаження										
6	Координаційні здібності (тест Ромберга) (хв.сек.)										
7	Ортостатична проба										
8	Одномоментна функціональна проба з присіданнями										
9	Проба Генча (затримка дихання під час видиху)										
10	Проба Штанге (затримка дихання під час вдиху)										
11	Гарвардський степ-тест (проба степ-ергометрії)										
12	Індекс Руф'є (проба з присіданнями)										

Графік змін об'єктивних показників

Зап'ястна динамометрія(кг)

Средняя температура (°C)																				
кг																				
90																				
80																				
70																				
60																				
50																				
40																				
30																				
20																				
10																				
	1 курс				2 курс				3 курс				4 курс				5 курс			

Станова динамометрія(кг)

Стандартная сантиметровая линейка (см)																				
кг																				
150																				
140																				
130																				
120																				
110																				
100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
50																				
40																				
30																				
20																				
10																				
	1 курс				2 курс				3 курс				2 курс				1 курс			

Спостереження за ЧСС

Показники систоли (макс.) ЧСС уд/хв.

ЧСС уд/хв							
180							
175							
170							
165							
160							
155							
150							
145							
140							
135							
130							
125							
120							
115							
110							
105							
100							
95							
90							
	Після сну (лежачи)	Після сну (стоячи)	Вдень (у спокою)	На початку заняття	Під час навантаж.	Після навантаж.	Перед сном

Показники діастолі (мінім.) ЧСС уд/хв.

ЧСС хд/хв							
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
	Після сну (лежачи)	Після сну (стоячи)	Вдень (у спокою)	На початку заняття	Під час навантаж.	Після навантаж.	Перед сном

Обчислення показників

Ортостатична проба (Прорт.стат.) уд/хв.

1 показник – (після відпочинку 5 хв.) – ЧСС1 у положенні лежачи за 1 хв.

2 показник – (після відпочинку стоячи 1 хв.) – ЧСС2 у положенні стоячи за 1 хв.

$$\text{Прорт.стат.} = \text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}$$

Від 0 до 12 ударів – гарний стан фізичної підготовленості

Від 13 до 18 ударів – задовільний

Від 19 до 25 ударів – незадовільний

Більш 25 – свідчить про перевтому або захворювання

Показник	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	1 семестр	2 семестр	4 семестр	6 семестр	7 семестр	9 семестр
ЧСС2						
ЧСС1						
Різниця (Прорт.стат.)						

Одномоментна функціональна проба з присіданням (FPr)

1. Відпочинок стоячи в основному положенні – 3 хв. На 4-й хв.виміряти

ЧСС1 – 1 показник.

2. 20 глибоких присідань за 40 сек., піднімаючи руки вперед коліна розводити в сторони, тулуб – у вертикальному положенні. Підрахувати ЧСС2 після навантаження – 2 показник.

$$FPr = \text{ЧСС1} / \text{ЧСС2} \times 100$$

Показники: відмінно – 20 і менше

добре – 21 – 40

задовільно – 41 – 65

погано – 66 – 75

дуже погано – 76 і більше

Показники	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
ЧСС1 уд/хв						
ЧСС2 уд/хв						
Збільшення %						

Проба Генча (затримка дихання під час видиху) (хв.сек.)

Здорові нетреновані – на 20-30 сек.

Треновані – до 90 сек. і більше

Показники	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
затрим.дих. при видих. хв./сек						

Проба Штанге (затримка дихання під час видиху) (хв.сек.)

Після 5-7 хв. відпочинку зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи, повний вдих і затримка.

Здорові діти та підлітки (6-18 років) – 16-55 сек.

Здорові дорослі не треновані – 40-50 сек.

Треновані спортсмени – від 60 сек. до 2-2,5 хв.

Показники	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
затрим.дих. при вдих. хв./сек						

Гарвардський степ-тест (висота сходинки: для чол. – 50 см; ж. – 43 см)
Виконати 30 сходжень за 1 хв. на сходинку. Темп метронома 120 уд/хв,
тривалість виконання завдання – 5 хв.

Завдання:

вихідне положення (В.П.) – основна стійка біля сходинки;

1. 1 удар метронома – одна нога на сходинці;

2. 2 удар – друга нога на сходинці;

3. 3 удар – перша нога в В.П.

4. 4 удар – друга нога в В.П.

$$IRCT = t \times 100 / ЧСС1 \times 5,5$$

IRCT – індекс Гарвардського степ-тесту; *t* – час сходження в сек.; *ЧСС1* – частота пульсу.

Фізичну працездатність за індексом Гарвардського степ-тесту оцінюють за шкалою:

менше 55 – низька;

55 – 64 – нижче середнього;

65 – 79 – середня;

80 – 89 – добра;

більше 90 – відмінна.

Показник	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	1 семестр	2 семестр	4 семестр	6 семестр	7 семестр	9 семестр
<i>ЧСС1</i> уд/хв						
<i>Час</i> – t хв						
<i>IRCT</i>						

Індекс Руф'є (*IRуф.*)

Завдання: 30 присідань за 30 сек. – для чоловіків;

23 присідання за 30 сек. – для жінок

$$IRуф. = ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3 / 10$$

Де: *ЧСС1* – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидючи

після відпочинку 5 хв.

ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи)

ЧСС3 – за 1 хв. після навантаження (сидючи)

Оцінка індексу (за Волковою Т.В., Волковим А.Г., 1978)

5 – відмінно

5-10 – добре

11-12 задовільно

вище 15 – незадовільно

Показники	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
<i>ЧСС1</i>						
<i>ЧСС2</i>						
<i>ЧСС3</i>						
<i>IRуф.</i>						

Фізична підготовленість

На основі положення про державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (витяги з таблиці надаються) – порівнювати свої показники з нормативними

Тест на витривалість

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг на 3000 м, хв.сек	Ч					
	Ж					
Або біг на 2000 м, хв.сек	Ж					
Або плавання за 12 хв. м	Ч					
	Ж					

Результати

№ пп	Вид випро- бувань	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Біг 3000 м															
	Бали															
2.	Біг 2000 м															
	Бали															
3.	Плавання 12 хв.															
	Бали															

Тест на силу

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ч					
	Ж					
Або підтягування на перекладині, разів	Ч					
	Ж					
Або вис на зігнутих руках, сек	Ч					
	Ж					
Підіймання тулуба в сід за 1 хв. разів	Ч					
	Ж					
Стрибок у довжину з місця, см	Ч					
	Ж					
Або стрибок угору, см	Ч					
	Ж					

Результати																
№ пп	Види випробувань	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)															
	Бали															
2.	Підтягування на перекладині (разів)															
	Бали															
3.	Підіймання тулуба в сід за 1 хв. (разів)															
	Бали															
4.	Стрибок у довжину з місця, см															
	Бали															

Тест на швидкість

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг на 100 м, сек	Ч					
	Ж					

Результати

№ пп	Види випробувань	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Біг 100 м															
	Бали															

Тест на спритність

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Човниковий біг 4х9, сек.	Ч					
	Ж					

Результати

№ пп	Види випробувань	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Човниковий Біг 4х9 сек.															
	Бали															

Тест на гнучкість

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	Ч					
	Ж					

Результати

№ пп	Види випробувань	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Нахил тулуба вперед з полож. сидячи, см															
	Бали															

Прикладні навички

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Плавання одним із обраних способів, м	Ч					
	Ж					
Біг на лижах 5000 м (хв.сек.) або 10000 м (хв.сек.)	Ч					
Біг на лижах 3000 м (хв.сек.) Або 5000 м (хв.сек.)	Ж					

Результати

№ пп	Види випробувань	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Плавання одним з обраних способів, м															
	Бали															
2.	Біг на лижах 5000 м (хв.сек)															
	Біг на лижах 10000 м (хв.сек)															
	Бали															
3.	Біг на лижах 3000 м (хв.сек)															
	Біг на лижах 5000 м (хв.сек)															
	Бали															

Фізичний розвиток

Графіки розвитку

Витривалості

Показники	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

Сили

Показники	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

Швидкості

Показники	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

Спритності

Показники	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

Гнучкості

Показники	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

Таблиця А

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)	1 - 5	2	2 - 10
На силу (самостійно обраний)	1 - 5	1	1 - 5
Комплексний	1 - 5	2	2 - 10
На швидкість	1 - 5	1	1 - 5
На спритність	1 - 5	1	1 - 5
На гнучкість	1 - 5	1	1 - 5
Плавання	1 - 5	2	2 - 10

Можлива підсумкова оцінка – 10 – 50 балів

Порівняння з таблицею Б

(Витяг з Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України)

Таблиця Б

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45 - 50	Високий	Відмінно
35 - 44	Вищий за середній	Добре
25 - 34	Середній	Задовільно
15 - 24	Нижчий за середній	Незадовільно
10 - 14	Низький	Погано

Загальні показники розвитку фізичних здібностей

Курс	Фізичні здібності								Сума балів з урахуванням коефіцієнту	Якісна оцінка
	Спритність	Швидкість	Сила			Витривалість	ППФП	Гнучкість		
	Тести									
До навчання										
Перший										
Другий										
Третій										
Четвертий										
П'ятий										

Розробка лекційно-практичного заняття
«Здорові громадяни – багатство й окраса країни»

До речі, молочнокислі продукти – не зовсім те саме, що кисломолочні. Кисломолочні продукти теж входять до цієї групи, а також й інші, що отримані внаслідок молочнокислого бродіння: квашені капуста й огірки, хлібний квас. Отож всі салати корисно заправляти сметаною, кефіром чи хоча б запивати їх квасом.

Ось ще кілька порад, які допоможуть вам зробити так, щоб до столу потрапило якомога менше нітратів. Урожай збирати увечері – в цей час у рослинах нітратів міститься на 30-40% менше. Рівень нітратів залежить і від віку рослин – у молодих він вищий. Різні частини рослин містять різну кількість нітратів, в листовій пластинці їх менше, ніж в черешках. Кулінарна обробка дає змогу значно знизити вміст нітратів в овочах. Окрім чищення і видалення найбільш «ризикованих» частин, можна використовувати ще вимочування і відварювання. Так, вміст нітратів у відвареній картоплі на 50-80% нижчий, ніж у сирій.

Відповіді студентів.

Принципи харчування

У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при анемії як джерело заліза). Джерелом білка є також риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм закладає «про запас» – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають ушкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння.

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі об'єму, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів, вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів. Найпоширенішими з вітамінів є такі.

1) Вітамін А – сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

2) Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі. Вітамін В зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риба'ячому жирі.

3) Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути: яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною.

Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодоців люди повнішають, у них псуються зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань. Якщо ви любляєте тістечка, цукерки, пиріжки, інші солодоці та вироби з борошна, запам'ятайте:

- не їжте ці страви в проміжках між основними прийомами їжі;
- їжте з радістю не лише морозиво і цукерки, але й цибулю, рибу, петрушку;
- улюбленої страви вдень ви повинні з'їсти ні в якому разі не більше, ніж основної.

Правила вживання їжі

Здоров'я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу. Тому:

- не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;
- жуйте з закритим ротом;
- не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;
- в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з'їсти;
- з'їдайте все, що поклали до тарілки;
- не їжте солодкого, коли не з'їсте першої та другої страви;
- навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножом;
- приберіть після себе, подякуйте за обід.

Генно-модифіковані організми (ГМО)

За оцінками Держстандарту майже половина всіх продуктів, які реалізуються в Україні, містять ГМО, тобто генно-модифіковані організми. Така продукція зроблена з рослин, що мають неприродне походження і вирощені в «пробірках» генетиків. Чи є це шкодою для людського організму? Над цим питанням вчені поки що сперечаються. А споживачі хочуть, принаймні, знати, що їдять і, відповідно, мати вибір: або купувати свідомо продукти з ГМО, або обирати ті, що зроблені на природній основі. Тому з 1 липня 2010 р. в Україні запроваджено обов'язкове маркування харчових продуктів на вміст ГМО. Покупцям, які не бажають споживати ГМО, варто бути уважними з продуктами із написом «містить рослинні білки». Ймовірно, у їх склад входить модифікована соя. Найчастіше модифікованими бувають соя, ріпак, соняшник, картопля, полуниця, помідори, кабачки, паприка, салат. Найбільше ГМО містять: ковбасні вироби, напівфабрикати, соуси, приправи, майонез, кетчуп, молочні продукти, соєве молоко, згущене молоко, шоколад, борошно, продукти швидкого приготування, морозиво, чіпси, жувальні гумки.

Викладач. Думаю не зайвим буде нагадати прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух», оскільки мова піде про загартування.

Загартування – це розвиток здатності організму адаптуватись до тих умов навколишнього середовища, в якому він перебуває (спеки, холоду, вітру, опадів). Воно є дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням. У медичній літературі можна знайти безліч способів загартування. Воно здійснюється за рекомендаціями М. Амосова, І. Аршовського, П. Іванова. Але в кожному із цих методів домінують три активних сфери: повітря, вода, сонце.

Повітря підвищує стійкість організму до хвороб; поліпшує роботу серця, легень, обмін речовин. День, проведений без свіжого повітря, – втрачений.

Вода – це джерело здоров'я, еліксир життя. Вона благотворно впливає на центральну нервову систему, знімає втому. Під впливом холодної води посилюється вентиляція легень, дихання стає глибшим і вільнішим, у крові збільшується кількість гемоглобіну, еритроцитів і лейкоцитів. Судячи з цього вода – універсальний засіб для життєдіяльності організму.

Загартувальна ж сила сонячних ванн полягає у впливі на організм ультрафіолетових променів, саме ці промені, якщо ними не зловживати, підвищують захисні функції організму і дозволяють протистояти простудним захворюванням, поліпшують роботу імунної системи.

Відповіді студентів.

Загартування

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму.

Загартування – це ціла система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму людини, розвиток у неї здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосуватися до різноманітних умов навколишнього життя.

Застосовують два види загартування: повсякденні і спеціальні. Загартуванню в повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг, взуття, постіль; оптимальний температурний режим: застосування провітрювання, використання холодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Організовуючи спеціальні процедури, дотримуємося таких принципів:

- а) послідовність;
- б) систематичність;
- в) врахування індивідуальних особливостей.

Потрібно обережно і послідовно привчати організм до сильніших подразників: поступово знижувати температуру повітря або води, збільшувати час на повітряні та сонячні ванни.

Послідовність допомагає організму без шкоди для здоров'я звикнути до більш суворих умов життя. Загартування не можна проводити епізодично, час від часу, від нього не буде користі, а навпаки можна завдати серйозної шкоди здоров'ю. Тому, якщо в загартуванні трапилась перерва через хворобу чи з іншої причини, слід переглянути як дозування так і температуру.

Краще з початку використовувати такі види загартування:

- вологе обтирання;
- контрастне топтання в тазях;
- контрастне обливання ніг;
- обливання ніг з поступовим зниженням температури води тощо.

Вода швидко діючий і дуже ефективний засіб загартування. Водні процедури збуджують, тому їх краще застосовувати після сну. Показником позитивного впливу загартування є добрий апетит, глибокий сон, радісний настрій, покращення здоров'я.

Порадник здорового способу життя

1. Прагніть бути здоровими.
2. Дотримуйтесь правил гігієни, прагніть чистоти.
3. Дотримуйтесь режиму дня, чергуйте працю і відпочинок.
4. Використовуйте природні джерела здоров'я: сонце, повітря і воду (ходіть босоніж, обливайтесь холодною водою, ходіть у сауну, більше часу бувайте на свіжому повітрі).
5. Навчіться раціонально харчуватися, дотримуйтесь режиму харчування.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої.
7. Умійте керувати своїми почуттями, вчіться жити у злагоді з усім, що вас оточує: наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і всього, більше посміхайтесь – це запорука вашого здоров'я.
8. Любіть фізичну культуру: регулюйте необхідну фізичну навантаженість; катайтеся на велосипеді, лижах, ходіть пішки.

Викладач. Значення режиму дня полягає перш за все в тому, що він сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан, захищає нервову систему від перевтоми, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку.

Складаючи режим дня, потрібно враховувати: вікові та індивідуальні особливості людини, а також особливі стани, наприклад, період одужання, період адаптації, умови проживання вдома, пору року.

Ці компоненти режиму забезпечують вирішення завдань усебічного фізичного, розумового, морального, естетичного, трудового виховання. Слід запам'ятати, що функціональні можливості організму зумовлені й обмежені віком, станом здоров'я та рівнем працездатності, що враховуються при складанні раціонального режиму дня. Необхідно враховувати, що працездатність неоднакова протягом усього дня. Успішне виконання режиму дня передбачає також створення оптимальних гігієнічних умов життя. Для цього треба утримувати приміщення в чистоті, своєчасно і правильно проводити санітарну обробку меблів, посуду, підтримувати правильний температурний і повітряний режим, мати достатнє освітлення всіх групових приміщень. Слід одягатися відповідно віку і сезону. Сон людини будь-якого віку потребує створення оптимальних умов: в тиші, у добре провітреній кімнаті або на свіжому повітрі. Особливу увагу слід звернути на максимальне зниження гіподинамії (малої рухомості) та посилення рухової активності.

Домашнє завдання: Складіть свій режим дня та проаналізуйте, як ви дотримуетесь його, чи є помилки у його правильній організації.

Ситуація 2: Буває у дитини поганий апетит, не все запропоноване вами, вона з'їдає. Питання: Як ви вчините в такій ситуації?

Відповіді студентів.

– Навчіться не помічати поганого апетиту дитини. Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку. Не хоче їсти – спокійно і по дружньому відпустіть її із-за столу, хай терпить до вечері. Урешті здоровий інстинкт візьме своє, і їсти захочеться.

– На апетит також впливає зміна обставин. Підіть на прогулянку, і ви побачите, з яким апетитом після цього їстиме ваша дитина.

– Урешті, утримуйтеся від розмов про те, що дитина мало, або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.

– Пам'ятайте, що апетит залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.

Викладач. Спорт потрібен людині для здоров'я і правильного розвитку. Він дає змогу розкрити невичерпний потенціал організму. Фізичні можливості кожного з нас дуже великі. Зазвичай людина витриваліша, ніж вона про себе думає.

Як підраховували науковці, учень початкових класів упродовж навчального року переносить у своєму ранці вантаж, призначений для шести залізничних вагонів.

Л. Гофмаєр з німецького міста Регенсбурґа на руках подолав відстань до Мюнхена у 132 кілометри за 36 годин.

Цирковий артист А.Рашатен упродовж шести місяців прогулювався по канату, натягнутому на двадцятидвометровій висоті. За цей час він пройшов близько 108 кілометрів.

І таких прикладів можна навести безліч. Дружіть зі спортом. Він допоможе вам виховати в собі волю, стійкість, наполегливість, віру у власні сили. А ці якості конче потрібні людині, щоб досягти успіху в житті (За В. Пекелісом).

Домашнє завдання: 1. Наведіть відомі вам факти, що свідчать про невичерпні резерви людського організму.

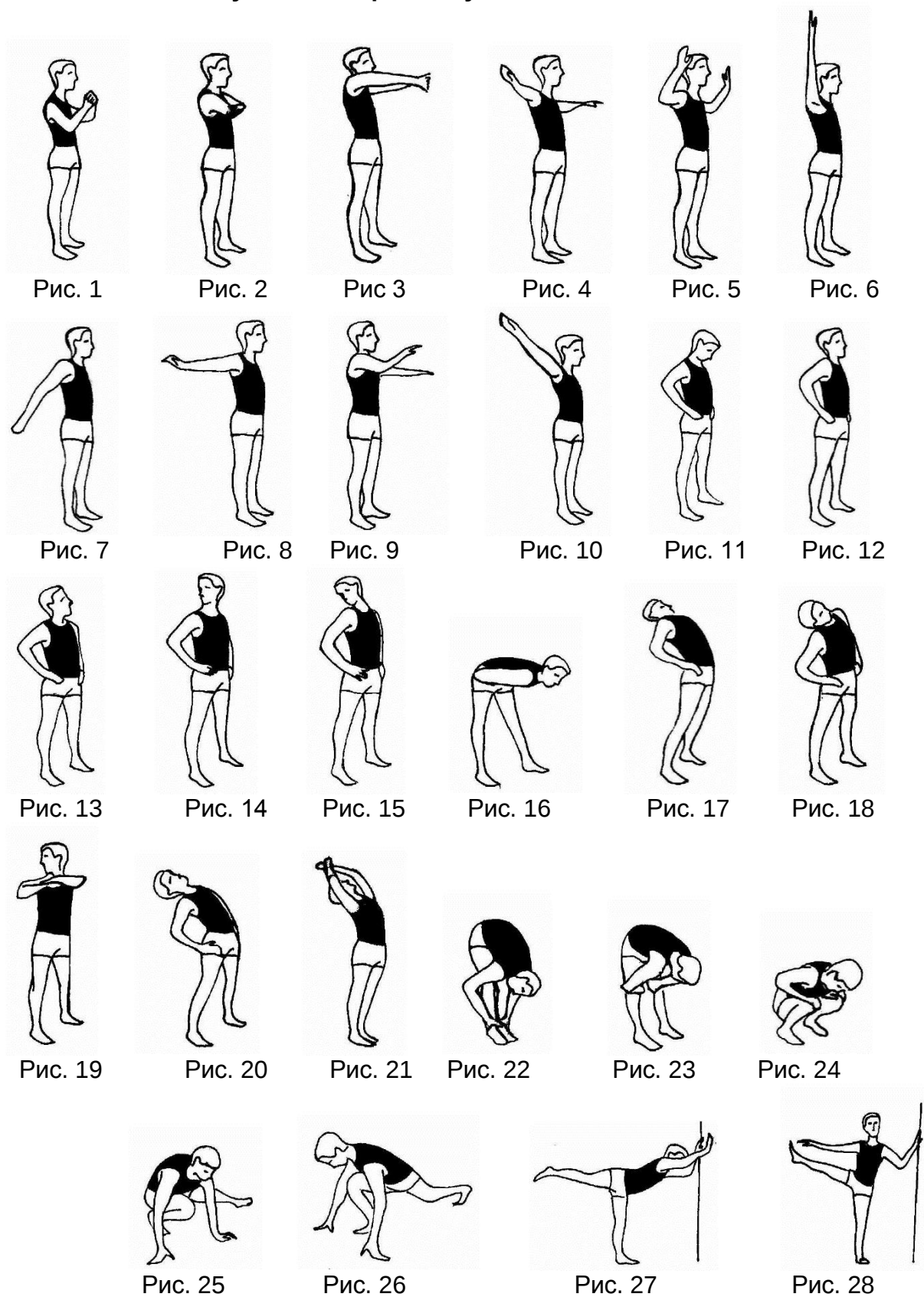
2. Яка роль спорту в поповненні цих резервів?

3. Які риси характеру допоможе вам виховати в собі спорт?

Відповіді студентів. Спортивна форма, я маю на увазі високий рівень фізичної підготовки, залежить від багатьох факторів. Серед них одним з вирішальних є суворе дотримання правильного режиму дня. Мені доводилося спілкуватися з відомими вченими, інженерами, артистами, письменниками й почути від них, що режим у їхньому житті відіграв вагомий роль, допоміг досягти позитивних результатів при напруженій праці. З перших днів заняття спортом я виробив правильний режим. Привчив себе лягати і вставати, а також їсти в певний час, свій день починати з ранкової зарядки. Я й досі не знаю смаку тютюну. Не меншу роль, ніж загальний режим, відіграє змагальна стратегія. Атлет, який прагне здобути перемогу, повинен розподілити змагання на головні й другорядні, чітко визначити графік підготовки до кожного старту окремо. Такого принципу повинна дотримуватися кожна людина. Слід правильно планувати свій час, щоб марно не витрачати, вміло поєднувати і свої інтереси. Отже, суворий режим дня і змагальна стратегія – це, так би мовити, фундамент перемоги.

Викладач. Компоненти здорового способу життя забезпечують міцне здоров'я, гармонійний розвиток. Вміння його вести – ознака високої культури дорослого, досвідченості та відповідальності.

Блок 1. Напрямки фізичної активності
Модуль 1. Попереднє суглобове навантаження



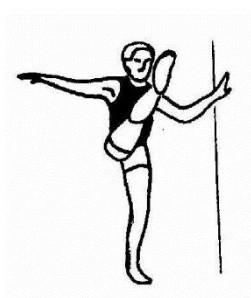


Рис. 29

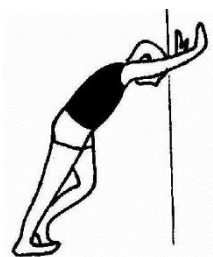


Рис. 30

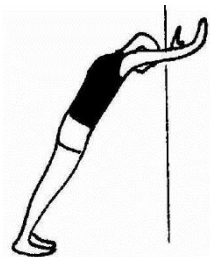


Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

Модуль 2. Вправи силового спрямування з власною вагою



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

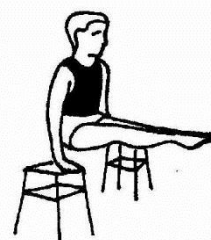


Рис. 6



Рис. 7

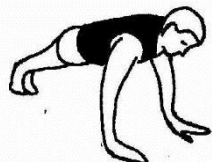


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

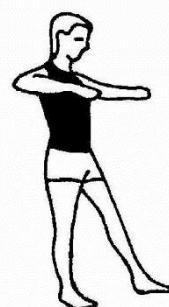


Рис. 11

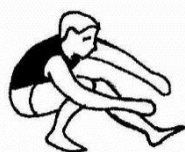


Рис. 12



Рис. 13

Модуль 3. Вправи аеробного спрямування



Рис. 1

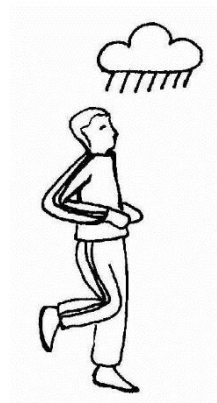


Рис. 2

Модуль 4. Вправи силового спрямування з обтяженням

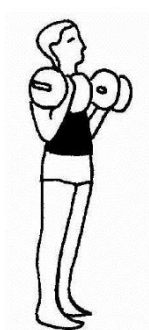


Рис. 1

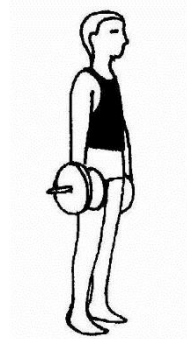


Рис. 2



Рис. 3

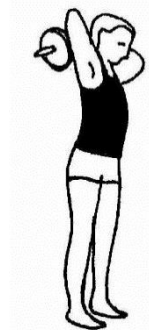


Рис. 4

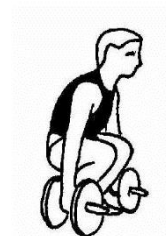


Рис. 5

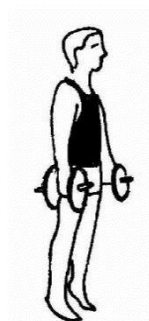


Рис. 6

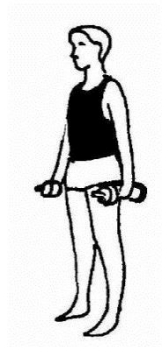


Рис. 7

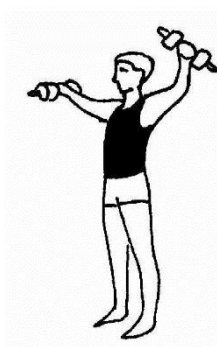


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

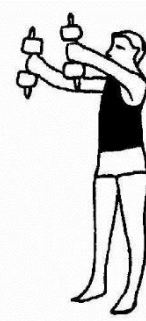


Рис. 11

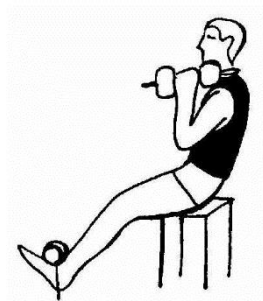


Рис. 12

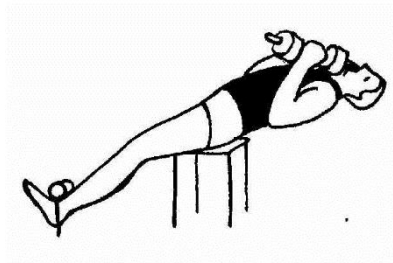


Рис. 13

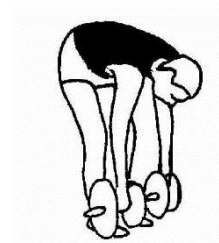


Рис. 14

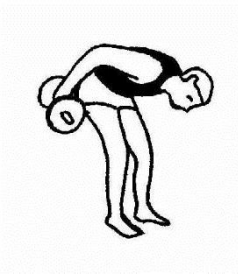


Рис. 15

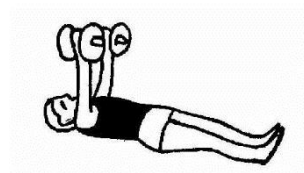


Рис. 16

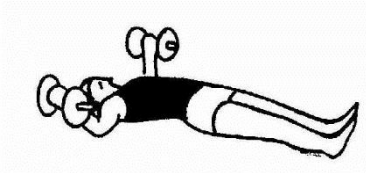


Рис. 17

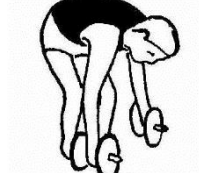


Рис. 18

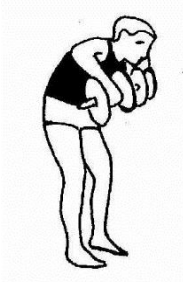


Рис. 19

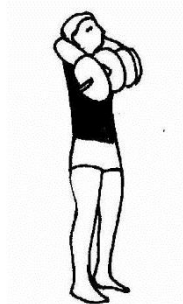


Рис. 20

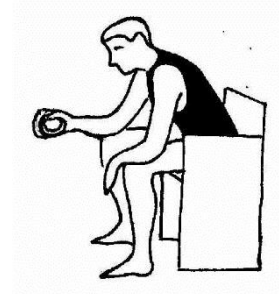


Рис. 21

Модуль 5. Загальнотонізуючі вправи (дихальні вправи)

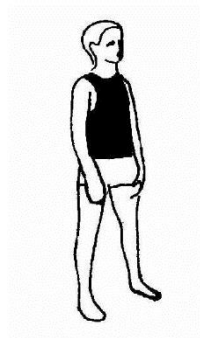


Рис. 1

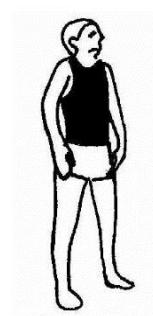


Рис. 2



Рис. 3

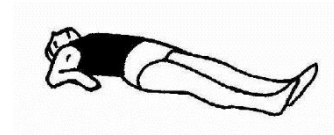


Рис. 4

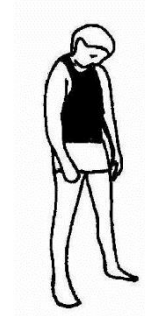


Рис. 5

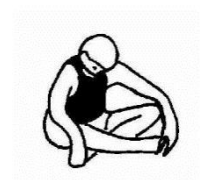


Рис. 6

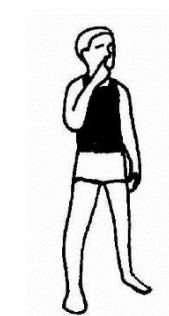


Рис. 7

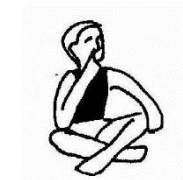


Рис. 8

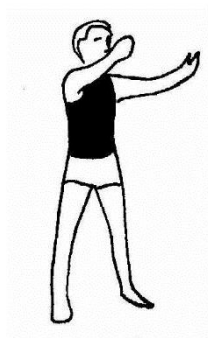


Рис. 9

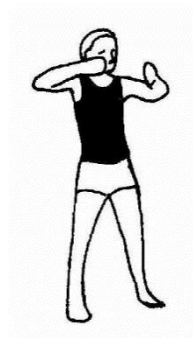


Рис. 10

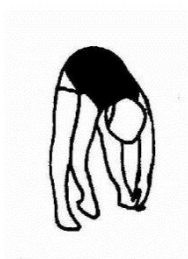


Рис. 11

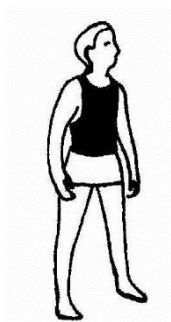


Рис. 12

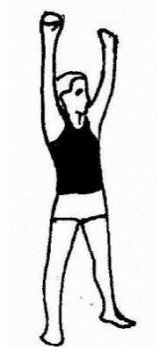


Рис. 13

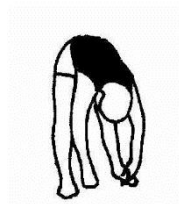


Рис. 14



Рис. 15

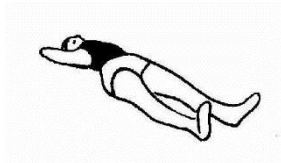


Рис. 16



Рис. 17

(Аутотренування)

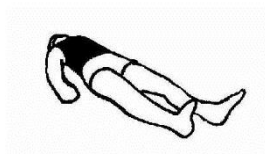


Рис. 1

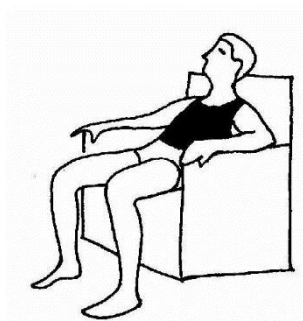


Рис. 2

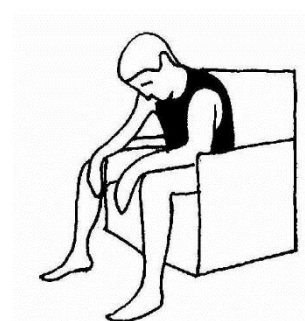


Рис. 3

Модуль 6. Гнучкісно-тонізуючі вправи

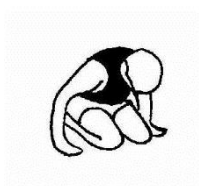


Рис. 1



Рис. 2

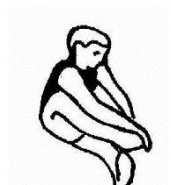


Рис. 3

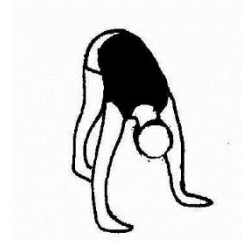


Рис. 4



Рис. 5

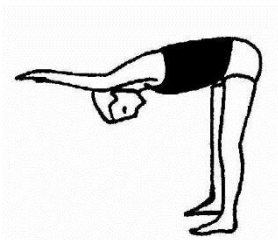


Рис. 6

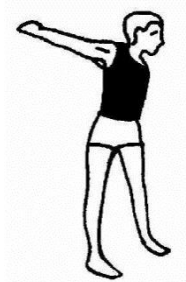


Рис. 7

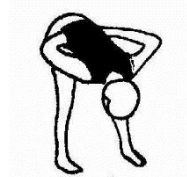


Рис. 8

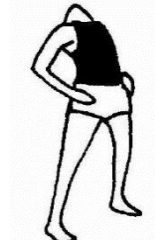


Рис. 9

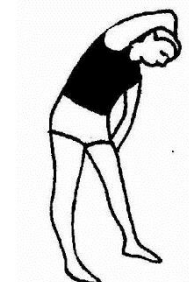


Рис. 10

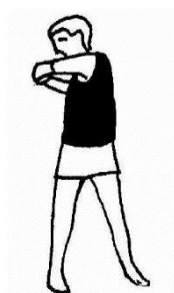


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

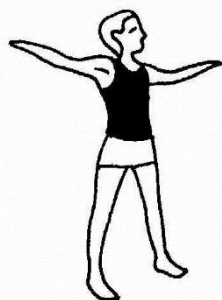


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

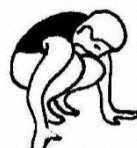


Рис. 20

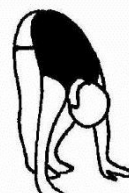


Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

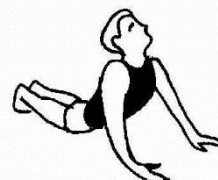


Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

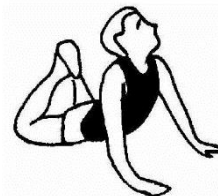


Рис. 37



Рис. 38

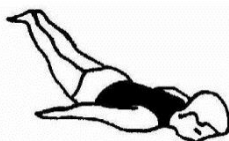


Рис. 39



Рис.

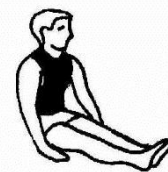


Рис. 41



Рис. 42

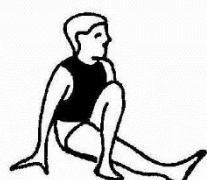


Рис. 43



Рис. 44

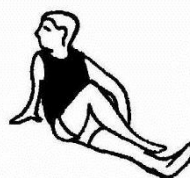


Рис. 45

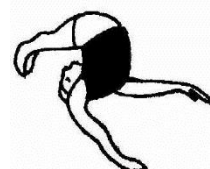


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

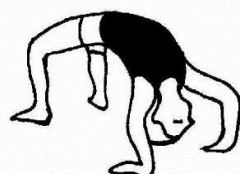


Рис. 58

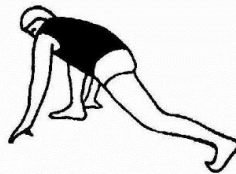


Рис. 59

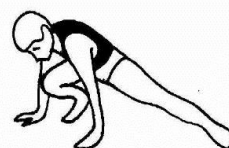


Рис. 60

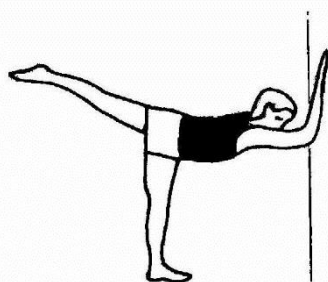


Рис. 61

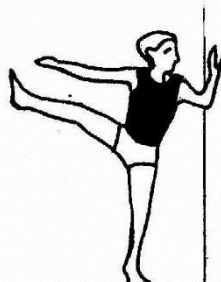


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

Доповідь студента на семінарському занятті

Е. Мільнер зазначає, що оздоровчий ефект фізичної культури полягає у підвищенні аеробних можливостей організму і фізичної працездатності. Основними засобами оздоровчої фізичної культури автор вважає оздоровчу ходу (швидкість 6,5 км/год, ЧСС 120 – 130 уд/хв) і оздоровчий біг (повільний біг, швидкість від 5 до 7 км/год при ЧСС 130 – 150 уд/хв). У результаті виконання циклічних вправ на витривалість змінюється функціональний стан центральної нервової системи (ЦНС), відбувається компенсація відсутніх енерговитрат, функціональні зрушення в ССС і в кровообігу, зниження захворюваності. З іншого боку, в результаті оздоровчого бігу і ходьби підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи і аеробна продуктивність організму. Оздоровчі фізичні навантаження позитивно впливають на вуглеводний обмін, функцію печінки і шлунково-кишкового тракту, опорно-руховий апарат.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що позитивний оздоровчий ефект може забезпечуватися розширенням рухової активності за рахунок будь-яких складових, а не спеціально розроблених програм занять фізичними вправами. Оздоровчий ефект можливий при використанні фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, інтенсивністю і обсягом відповідно до індивідуальних можливостей організму.

Встановлена періодичність занять. Для підтримки високого рівня фізичної підготовленості можна використовувати заняття двічі на тиждень, а три- і п'ятиразові оздоровчі заняття необхідні, щоб удосконалювати фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Періодичність занять повинна визначатись у кожному конкретному випадку відповідно до рівня фізичного стану. При низькому рівні підготовленості і фізичного розвитку рекомендуються заняття 4 – 5 разів на тиждень з навантаженнями пониженої інтенсивності.

У даний час виділяються три основні варіанти оздоровчого тренування.

Перша – з переважним використанням вправи циклічного характеру (ходьба, біг, плавання і т.п.), час 10 – 30 хв., метод виконання навантаження – рівномірний або безперервний із змінною інтенсивністю, відносна потужність роботи – у межах 60 - 70% від максимального споживання кисню (МСК) при ЧСС на рівні 60 - 85% від максимуму.

Друга – на основі вправ швидко-силового характеру (вибігання на гору швидким темпом, спортивні ігри і т.п.), 5 – 10 вправ по 3 – 5 повторень, інтервал роботи дорівнює інтервалу відпочинку і складає від 15 с до 3 хв., метод виконання навантаження змінний і повторний, відносна потужність роботи – у межах 80 – 85% від МСК.

Третій варіант – комплексний підхід, що поєднує виконання засобів в аеробному і анаеробному режимах.

Заняття оздоровчою фізичною культурою в цілому мають два аспекти її ефективності. Загальний – у результаті витрати енергії компенсується дефіцит енерговитрат, і завдяки заняттям стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища підвищується, і спеціальний – оздоровчі тренування сприяють підвищенню функціональних можливостей систем, що забезпечують рухову діяльність. У оздоровчій фізичній культурі застосовуються різноманітні засоби: ігри (рухливі і спортивні), вправи (циклічні і ациклічні, загально розвиваючі, аеробні і анаеробні), туризм, природні сили природи і гігієнічні чинники. Використання їх в оздоровчих цілях має свої особливості і ґрунтується на обмеженні інтенсивності і обсягу, а також методів виконання навантажень. Рекомендується наступний розподіл обсягу фізичних вправ в оздоровчому тренуванні: 20 – 30% повинно бути спрямовано на розвиток гнучкості і швидкості; 24 – 40% – на швидкісну і швидко-силову витривалість, 40 – 50% – на загальну витривалість.

Останнім часом широкого поширення набули нетрадиційні засоби фізичної культури. Серед них східні фізичні системи оздоровчих вправ (карате, у-шу, йога, цигун). У спортивній практиці найчастіше використовуються окремі елементи цих вправ.

До нетрадиційних засобів фізичного виховання також відносяться нові форми рухової діяльності, різні авторські системи занять.

Результати досліджень показали, що для розвитку м'язової сили слід займатися три рази на тиждень по 25 – 35 хв., для розвитку рухливості в суглобах – тричі на тиждень по 15 – 20 хв., а для розвитку загальної витривалості, забезпечуваної аеробними джерелами енергії, не менше 3 – 4 разів на тиждень по 25 – 30 хв. Для підтримки відповідних фізичних якостей необхідні аналогічні заняття на рівні 60% від тривалості занять по їх розвитку. Досягнення достовірних змін показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості можливо протягом 6 – 8 тижнів занять оздоровчими тренуваннями по 3 – 4 години на тиждень. Отже, мінімальний обсяг занять, що дає позитивні зрушення в організмі, складає 24 – 32 год.

Науково-методичне обґрунтування оздоровчої спрямованості фізичного виховання, за останні 20 – 30 років, відбито в роботах багатьох вітчизняних і зарубіжних авторів.

Починаючи з 60 – 70-х років минулого сторіччя, у зарубіжних країнах широко використовуються рухові розваги на основі фізичних вправ з метою активного відпочинку населення. Вони одержали масове розповсюдження за системою «Спорт для всіх». Була розроблена програма фізичного виховання із спрямованістю на зміцнення здоров'я і фізичної підготовки людей різної статі і віку. Згідно концепції «HRPF» із здоров'ям пов'язані наступні компоненти: аеробна витривалість, м'язова сила і її витривалість, раціональне співвідношення маси і довжини тіла, оптимальний склад тіла. Як показали дослідження, дані показники достатні для оцінки фізичних можливостей людини, якщо не йдеться про спеціальні професійні або спортивні якості.

На думку К. Купера профілактичний, оздоровчий ефект занять фізичними вправами забезпечується за рахунок переважно аеробної спрямованості фізичних навантажень помірної інтенсивності, на основі вправ циклічного характеру, коли в роботі задіяна більшість м'язів. Щоб одержати оздоровчий ефект, необхідно мати достатньо високу ЧСС під час навантаження. Регламентуватися навантаження повинні відносно потужності роботи, кількості повторень вправ, величині фізіологічних параметрів, суб'єктивних відчуттів тих, хто займається спортом.

Накопичений фактичний матеріал свідчить про велику варіативність показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей одного хронологічного віку.

Так, діти шкільного віку можуть мати значні відмінності за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Дослідженнями Л. Волкова [] встановлено, що 35 – 75% обстежуваних дітей у віці 9 – 13 років мають середній рівень фізичного розвитку, у 10 – 18% наголошується прискорений темп розвитку, а у 12 – 18% – уповільнений. Динаміка темпів приросту показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості у дітей від 7 до 14 років протікає хвилеподібно, і гребені цих хвиль не співпадають між собою. Інтенсивне збільшення параметрів фізичної підготовленості відзначається в період стабілізації морфологічних показників у віці 9 – 10 і 11 – 12 років.

Необхідно враховувати, що діти у віці 10 – 15 років схильні переоцінювати свої можливості і можуть намагатися виконувати значні за навантаженням вправи. У зв'язку з цим педагоги повинні прагнути виключити можливі фізичні перенапруження. Враховуючи деяку нестійкість психіки, необхідно, щоб використовувані фізичні вправи постійно підтримували інтерес до їх виконання.

Наукове видання

РИБАЛКО Петро Федорович

**Професійна підготовка учителів
фізичної культури до організації фізкультурно-
оздоровчого середовища закладу
загальної середньої освіти**

Монографія

Комп'ютерний набір **О.В.Рибалко**

Комп'ютерна верстка **Н. С. Цьома**

Підп. до друку 20.06.2019.

Формат 60x84/16. Гарнітура Arial.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 23,08.

Ум. фарб.-відб. 23,08. Обл.-вид. арк. 22,15.

Тираж 300 пр. Вид. № 125

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.