

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КОЖУРІНА ІРИНА ЄВГЕНІВНА

УДК 378.937+378.126+370.12

**ДИСЕРТАЦІЯ
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ІНДИВІДУАЛЬНО
СПРЯМОВАНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти
Педагогічні науки

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І. Є. Кожуріна

Науковий керівник: Шеремет Борис Григорович, кандидат педагогічних наук,
професор

Одеса – 2018

АНОТАЦІЯ

Кожуріна І. Є. Підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

У дисертації подано теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, що дозволило обґрунтувати та побудувати модель забезпечення цього процесу, розробити й експериментально перевірити педагогічні умови в системі професійної підготовки студентів.

Мета дослідження – науково обґрунтувати й апробувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Наукова новизна дослідження: уперше з'ясовано сутність феномена «підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах», обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу); визначено критерії (когнітивно-оздоровчий, мотиваційний, фізична працездатність) із відповідними показниками та схарактеризовано рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

(високий, достатній, задовільний, низький); розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; уточнено поняття «підготовка», «підготовленість», «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», «фізична працездатність»; подальшого розвитку набула методика професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів до роботи в загальноосвітніх закладах.

Практична значущість дослідження: розроблено й апробовано діагностувальну та експериментальну методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, спецкурс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах», індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчої роботи студентів гуманітарних факультетів, гімнастичні комплекси вправ, спортивних ігор, тренінгів, тематику туристичних походів, спортивних змагань тощо. Матеріали дослідження можуть бути використані в закладах вищої освіти на гуманітарних факультетах у процесі фахової та позааудиторної роботи, у системі післядипломної освіти учителів гуманітарних дисциплін, при розробленні навчально-методичних посібників і програм, у позашкільній роботі з учнями загальноосвітніх закладів.

У першому розділі «**Теоретичні засади підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах**» проаналізовано стан проблеми з підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності і зокрема, до індивідуально-спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи. З'ясовано сутність понять «підготовка», «професійна підготовка», «підготовленість».

Підготовленість майбутніх учителів до професійної діяльності визначено як результат цілеспрямованої багатофакторної підготовки; оволодіння ними системою фахових знань, умінь і навичок; сформованість професійно значущих особистісних якостей, здатність до подальшого саморозвитку та самовдосконалення в різних видах педагогічної діяльності з

учнями

Здійснено аналіз досліджень з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з учнями загальноосвітніх закладів та розуміння вченими поняття «здоров'язбережувальна діяльність», пропоновані ними педагогічні умови та одержані результати, програмно-методичне забезпечення здоров'язбережувальної діяльності майбутніх учителів в освітньому процесі ЗВО.

Підготовку майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розглянуто як організований, цілеспрямований процес освітньої діяльності у вищому закладі освіти, який передбачає фізичний розвиток та фізичну працездатність студентів, виховання у них здорового способу життя, індивідуального фізичного самовдосконалення; озброєння майбутніх учителів системою професійних та фізкультурно-оздоровчих знань, умінь, навичок, інноваційних оздоровчих методик і технологій; формування у них здатностей здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

Підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розуміємо як результат професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі освітньої та позааудиторної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої діяльності; як інтегральний особистісний показник щодо фізичного розвитку, фізичної працездатності студентів ЗВО, здатного до подальшого фізично-оздоровчого самовдосконалення, наявність позитивної мотивації щодо організації фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи в загальноосвітніх закладах.

Визначено й схарактеризовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх

учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу.

Феномен «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота» майбутнього вчителя-предметника розуміємо як цілеспрямований, організований і скоординований учителем процес позааудиторної роботи з учнями загальноосвітніх закладів у різних видах оздоровчої діяльності (спортивна, ігрова, дозвіллева, фізкультурна, фізична, навчальна, виховання, розважальна тощо) з урахуванням їхніх інтересів, потреб, фізичних і вікових можливостей, що відбувається за ініціативою дітей під керівництвом учителя, спрямований на зміцнення здоров'я учнів, запобігання захворювань, розвиток рухової активності, виховання усталеної настанови на здоровий спосіб життя.

У другому розділі «Експериментальне дослідження підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах» визначено критерії і показники підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: когнітивно-оздоровчий, мотиваційний, фізична працездатність з відповідними показниками.

Схарактеризовано рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах: високий, достатній, задовільний, низький.

На формувальному етапі експерименту було розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах, яка обіймала відповідні етапи (пропедевтично-когнітивний, проектувально-креативний, діяльнісно-оздоровчий, оцінно-рефлексивний) та принципи (об'єктивність, єдність зовнішніх і внутрішніх впливів на особистість, особистісно-індивідуально-діяльнісний, ціле забезпечення, індивідуальна освітня траєкторія, освітня рефлексія).

На першому етапі – пропедевтично-когнітивному було розроблено спецкурс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в

загальноосвітніх закладах», який було прочитано як факультатив на третіх-четвертих курсах означених факультетів.

На другому етапі – проектувально-креативному майбутніх учителів залучали до самостійної роботи з розробки індивідуально спрямованих планів своєї особистісної фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторний час: за місцем проживання (в сім'ї, в гуртожитку, на квартирі), у вільний від занять час, заняття в секціях, гуртках, відвідування Центрів у вихідні дні, на зимові і літні канікули.

На третьому етапі – діяльнісно-оздоровчому майбутніх учителів залучали до активної ФОР відповідно до розроблених ними індивідуальних планів.

На четвертому – рефлексивно-оцінному етапі обговорювалися та аналізувалися результати роботи за весь період експериментальної роботи. З цією метою на засіданні гуртка було проведено підсумкові колоквиуми з тем «Я і моє здоров'я», «Учитель-координатор на практиці», «Моя ФОР у загальноосвітньому закладі».

Встановлено, що впровадження моделі підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах дозволило досягти значні позитивні якісні зміни в рівнях підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах.

Ключові слова: майбутні вчителі, загальноосвітні заклади, підготовка, індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота, фізична працездатність, педагогічні умови.

SUMMARY

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ З ТЕМИ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Кожуріна І. Є. Корекція фізичного стану у студентів з урахуванням фізичної підготовленості / І. Є. Кожуріна // Вісник Чернігівського педагогічного університету. – 2015. – № 130. – С. 42–45.
2. Кожуріна І. Є. Програма оздоровчого фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів / І. Є. Кожуріна // Наука і освіта. – Одеса, 2016. – № 8. – С. 85–92.
3. Кожуріна І. Є. Вплив індивідуальної підготовки на функціональні якості та фізичний стан студентів вищого навчального закладу / І. Є. Кожуріна // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Полтава, 2016. – № 6 (119). – С. 128–134.
4. Кожуріна І. Є. Вплив оздоровчих вправ на фізичну підготовленість та функціональний стан студентів вищого навчального закладу / І. Є. Кожуріна // Проблеми підготовки сучасного вчителя : зб. наук. пр. – Умань, 2016. – № 13. – С. 21–27.
5. Кожуріна І. Є. Підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах / І. Є. Кожуріна // Науковий вісник ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського». – Одеса, 2017. – № 6. – С. 78–85.
6. Kozhurina I. E. Determining the optimal physical activity for students with different level of motor qualities development / I. E. Kozhurina // Technical journal / Scientific professional journal of University North. – Varazdin. 2015. – V 9. – № 1. – pp. 51–53.
7. Кожуріна І. Є. Шляхи підвищення фізичної активності студентів / І. Є. Кожуріна // Матеріали XV міжнародної науково-методичної конференції [Управління якістю підготовки фахівців], (22–23 квітня 2010 р.). – Одеса, ОДАБА, 2010. – С. 180–181.
8. Кожуріна І. Є. Спрямування процесів фізичного виховання на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів-майбутніх фахівців / І. Є. Кожуріна, Н. О. Симоненко // Матеріали XXXVI міжвузівської науково-методичної конференції [Компетентнісний підхід до підготовки випускників вищого навчального закладу], (22–23 березня 2011 р.). –

Полтава, ПУЕТ, 2011. – С. 66.

9. Кожуріна І. Є. Вдосконалення засобів та методів фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І. Є. Кожуріна // Матеріали XVI міжнародної науково-методичної конференції [Управління якістю підготовки фахівців], (21–22 квітня 2011 р.). – Одеса, ОДАБА, 2011. – С. 95–96.

10. Кожуріна І. Є. Стимулювання фізичної активності та покращення стану здоров'я студентів спеціальних медичних груп / І. Є. Кожуріна, Н. О. Симоненко // Матеріал міжнародної науково-методичної конференції [Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи], (27–28 жовтня 2011 р.). – Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2011. – С. 12–14.

11. Кожуріна І. Є. Стимулювання фізичної активності студентів у сучасних умовах навчання у ВНЗ / І. Є. Кожуріна // Матеріали XXXVII міжнародної науково-методичної конференції [Новітні інноваційні освітні технології: проблеми, розвиток та досвід впровадження], (28–29 березня 2012 р.). – Полтава ПУЕТ, 2012. – С. 186–189.

12. Кожуріна І. Є. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів I–II курсів / І. Є. Кожуріна // Матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції [Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації], (18–19 жовтня 2012 р.). – Дніпропетровськ, 2012. – С. 23–25.

13. Кожуріна І. Є. Методи педагогічного підходу для вдосконалення фізичного розвитку студентів ВНЗ / І. Є. Кожуріна // Матеріали XIII міжнародної конференції [Фізична культура, спор і здоров'я], (5–6 грудня 2013 р.). – Харків : ХДАФК, 2013. – С. 43–48.

14. Кожуріна І. Є. Педагогічні умови як складова в фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / І. Є. Кожуріна // Матеріали XI міжнародної науково-конференції [Адаптаційні можливості дітей та молоді], (15–16 вересня, 2016 р.). – Одеса, 2016. – С. 34–36.

15. Кожуріна І. Є. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для самостійних занять баскетболом студентів / І. Є. Кожуріна. – Полтава : ПУЕТ, 2011. – 31 с.

16. Кожуріна І. Є. Фізичне виховання. Спеціальні вправи з волейболу для покращення технічної підготовки студентів : метод. рек. / І. Є. Кожуріна,

І. А. Васецький. – Полтава, 2013. – 86 с.

17. Кожуріна І. Є. Фізичне виховання. Впровадження функціонального тренування в навчальний процес : метод. рек. / І. Є. Кожуріна, Н. О. Симоненко. – Полтава, ПУЕТ. – 2016. – 22 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
СПИСОК СКОРОЧЕНЬ.....	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ІНДИВІДУАЛЬНО СПРЯМОВАНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	24
1.1. Проблема підготовки майбутніх педагогів до різних видів професійної діяльності в теорії педагогіки вищої школи	24
1.2. Дослідження проблеми підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах	34
1.3. Індивідуальний підхід в освітньому процесі вищого закладу освіти як педагогічна категорія.....	47
1.3.1. Сутність і характеристика феномена «індивідуальність».....	49
1.3.2. Індивідуалізація і диференціація в організації фізкультурно- оздоровчої роботи з майбутніми вчителями	54
1.3.3. Індивідуально спрямована педагогічна робота: її сутність і характеристика	58
1.4. Особливості індивідуально-психічного, фізичного та морфофункціонального розвитку майбутніх учителів	63
1.5. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах	75
Висновки до розділу 1.....	97
Список використаних джерел до розділу 1.....	100
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ІНДИВІДУАЛЬНО СПРЯМОВАНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ	129
2.1. Стан підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах	129
2.2. Критеріальний підхід до індивідуально спрямованої	

	фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів в загальноосвітніх закладах	138
2.3.	Модель та експериментальна методика підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах	156
2.3.1.	Обґрунтування моделі підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах	156
2.3.2.	Зміст експериментальної роботи з підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.....	161
2.4.	Порівняльні результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.....	181
	Висновки до розділу 2.....	189
	Список використаних джерел до розділу 2.....	191
	ВИСНОВКИ.....	198
	ДОДАТКИ.....	202

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ФОР – фізкультурно-оздоровча робота

ІС ФОР – індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота

РWC₁₇₀ – фізична працездатність

ЗОЗ – загальноосвітній заклад

ЧСС – частість серцевих скорочень

ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-культурних умовах, що характеризуються орієнтацією держави на докорінне реформування і модернізацію освітньої галузі в усіх її ланках, про що зазначено в низці державних документів, зокрема, в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», особлива увага звертається на якість підготовки майбутніх фахівців педагогічної галузі. Майбутній учитель є відповідальним не тільки за якість навчання, освітньої діяльності учнів, але й за їхнє здоров'я.

У ХХІ ст. здоров'я нації розглядається як підґрунтя існування і збереження суспільства. Звертається увага на проведення комплексних заходів щодо охорони здоров'я населення. За статистичними даними, значна частина учнів має різного роду відхилення здоров'я, яких набуває зазвичай під час навчання у школі. Гіпокінезія учнів є результатом розумового перевантаження дітей, відсутністю активної фізичної діяльності, яка б рівномірно чергувалася з навчальними заняттями. Такий стан здоров'я дітей і учнів зумовлює вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх учителів, які б були спроможні здійснювати з учнями фізкультурно-оздоровчу роботу в позаурочний час.

Вимоги держави щодо збереження і зміцнення здоров'я населення визначено в низці державних документів, як-от: Законах України «Про охорону здоров'я», «Про фізичну культуру і спорт», Концепції «Здоров'я нації через освіту», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, в яких наголошено на посиленні оздоровчої функції фізичної культури в загальноосвітніх закладах, необхідності створення для дітей здоров'язберезувального середовища та залучення їх до фізкультурно-оздоровчої роботи. Це вимагає від закладів вищої освіти спрямування підготовки майбутніх учителів-предметників до оздоровчої фізкультурної роботи в позаурочний час, здатних виконувати функції керівника чи координатора фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями.

Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх учителів досліджувалися багатьма вітчизняними вченими (В. Андрющенко,

Є. Барбіна, О. Біда, І. Богданова, А. Богуш, Е. Карпова, Н. Кічук, Л. Кондрашова, З. Курлянд, А. Линенко, В. Луговий, Р. Хмелюк, Л. Хомич, Г. Яворська та ін.); підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності (Л. Ареф'єв, В. Байдак, Л. Демінська, Ю. Коваленко, В. Наумчук та ін.), здоров'язбережувальної діяльності (О. Адєєва, Н. Башовець, Л. Белова, В. Бобрицька, Г. Грішина, П. Джуринський, Б. Долинський, Л. Зацепіна, М. Козуб, Л. Маларошвіло, Г. Серіков, М. Сентизова, Д. Сомов, Н Третьякова та ін.), фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (Л. Іванова, Я. Ніфак та ін.). Водночас цілеспрямована підготовка майбутніх учителів-предметників (гуманітарних спеціальностей) до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах не була предметом наукового дослідження. Водночас у педагогічній практиці освітніх закладів наявна низка суперечностей між: соціальною зумовленістю необхідності підвищення рухової активності учнів з метою збереження і зміцнення їхнього здоров'я в освітньому процесі і недостатньою підготовленістю майбутніх учителів-предметників до здійснення фізкультурних заходів, які б компенсували гіпокінезію учнів загальноосвітніх закладів; об'єктивною необхідністю підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів і відсутністю програмно-методичного забезпечення підготовки майбутніх фахівців; необхідністю реалізації індивідуально-диференційованого підходу та індивідуальної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів та невідповідністю майбутніх учителів до її здійснення.

Отже, необхідність вирішення наявних суперечностей, переорієнтація змісту і методики підготовки майбутніх учителів-предметників до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконана відповідно до наукової теми «Формування професійної підготовленості майбутніх фахівців до оздоровлення і фізичного вдосконалення різних груп населення» (№ 0109U000211), що входить до тематичного плану науково-дослідних робіт Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Тему дисертації затверджено вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 27.03.14 р.) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук НАПН України (протокол № 8 від 25.11.14 р.).

Мета дослідження – науково обґрунтувати й апробувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність феномена «підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи»; уточнити поняття «підготовка», «підготовленість», «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», «фізична працездатність».

2. Визначити критерії, показники та схарактеризувати рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

3. Обґрунтувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи.

4. Розробити й апробувати модель та експериментальну методика підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Об'єкт дослідження – професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Предмет дослідження – зміст та експериментальна методика підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Гіпотеза дослідження: підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах буде ефективною, якщо реалізувати такі педагогічні умови: наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу.

Методи дослідження: для розв'язання мети, завдань, перевірки гіпотези дослідження використано *теоретичні* методи: аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження, що дало змогу систематизувати наявний науковий фонд та визначити сутність ключових понять дослідження, обґрунтувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; *емпіричні* – тестування, бесіди, спостереження, анкетування майбутніх учителів, аналіз документації та нормативної бази навчальних дисциплін для визначення рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; педагогічний експеримент (діагностувальний, формувальний, прикінцевий етапи) з метою розроблення й обґрунтування педагогічних умов, експериментальної методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; *статистичні* – кількісна та якісна обробка результатів педагогічного експерименту для перевірки ефективності поетапного впровадження моделі й експериментальної методики визначення достовірності отриманих у процесі експериментального дослідження даних щодо підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Базою дослідження виступили: Державний заклад

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» та Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Експериментальним дослідженням було охоплено 350 майбутніх учителів. В експериментальній роботі взяли участь 20 викладачів закладів вищої освіти.

Наукова новизна дослідження: уперше з'ясовано сутність феномена «підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах»; обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу); визначено критерії (когнітивно-оздоровчий, мотиваційний, фізична працездатність) із відповідними показниками та схарактеризовано рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (високий, достатній, задовільний, низький); розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; уточнено поняття «підготовка», «підготовленість», «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», «фізична працездатність»; подальшого розвитку набула методика професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів до роботи в загальноосвітніх закладах.

Практична значущість дослідження: розроблено й апробовано діагностувальну та експериментальну методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, спецкурс «Індивідуально спрямована

фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах», індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчої роботи студентів гуманітарних факультетів, гімнастичні комплекси вправ, спортивних ігор, тренінгів, тематику туристичних походів, спортивних змагань тощо.

Матеріали дослідження можуть бути використані в закладах вищої освіти на гуманітарних факультетах у процесі фахової та позааудиторної роботи, у системі післядипломної освіти учителів гуманітарних дисциплін, при розробленні навчально-методичних посібників і програм, у позашкільній роботі з учнями загальноосвітніх закладів.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (акт про впровадження № 2911/19 від 19.12.17 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (акт про впровадження № 344/1 від 14.02.2017 р.), Національного університету «Львівська політехніка» (акт про впровадження № 67-01-807 від 21.10.2015 р.), Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (довідка про впровадження № 251/01 від 25.01.2017 р.).

Достовірність результатів дослідження забезпечено обґрунтованістю вихідних теоретичних положень; дослідно-експериментальною перевіркою гіпотези, висновків і рекомендацій; використанням комплексу взаємопов'язаних методів дослідження, що відповідають предмету, меті, завданням і логіці розв'язання проблем; усебічним аналізом експериментальних даних.

Апробація результатів дисертації. Основні положення, висновки і результати дослідження викладено у міжвузівській «Компетентнісний підхід до підготовки випускників вищого навчального закладу» (Полтава, 2011); міжнародних: «Управління якістю підготовки фахівців» (Одеса, 2010, 2011), «Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи» (Дніпропетровськ, 2011), «Новітні інноваційні освітні технології: проблеми, розвиток та досвід впровадження» (Полтава, 2012), «Освітні напрями розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»,

(Дніпропетровськ, 2012), «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2013), «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 2016), «Проблема якості професійної підготовки майбутніх педагогів у вищій школі» (Одеса, 2016), «Проблеми якості дошкільної освіти і професійної підготовки майбутніх педагогів у вищій школі» (Одеса, 2017) науково-методичних і науково-практичних конференціях.

Основні результати дослідження викладено у 17 публікаціях автора, із них 5 – у фахових виданнях України, 1 – у науковому періодичному виданні іншої держави, 8 – апробаційного характеру (1 – у співавторстві), 3 – додатково відображають результати дослідження (2 – у співавторстві).

Структура дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, списку використаних джерел до кожного розділу, загальних висновків і 11 додатків, поданих на 47 сторінках. Робота містить 11 таблиць та 1 рисунок, що обіймають 6 сторінок основного тексту. Повний обсяг дисертації – 247 сторінок. Обсяг основного тексту становить 193 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ІНДИВІДУАЛЬНО СПРЯМОВАНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

1.1. Проблема підготовки майбутніх педагогів до різних видів професійної діяльності в теорії педагогіки вищої школи

Євроінтеграційні процеси, перехід до ринкових відносин, глобалізаційні тенденції, орієнтація на демократичне громадянське суспільство, підвищення вимог соціального замовлення до кваліфікації випускників закладів вищої освіти зумовили необхідність трансформаційних процесів щодо реформування і модернізації системи вищої освіти в Україні, які сьогодні набувають усе більш динамічного характеру і вимагають підготовки нового покоління конкурентно здатних, високо освічених фахівців в усіх напрямках вищої освіти [110, с. 15]. Модернізація вищої освіти в Україні передбачає перехід до ступеневої системи підготовки майбутніх фахівців різних галузей освіти на компетентнісних засадах, задоволенню особистості здобуття певного освітнього й кваліфікаційного рівнів відповідно до її бажань, здібностей та здатностей, що, у свою чергу, забезпечить її мобільність на ринках праці. Крім того, сьогоденні вимоги до змісту вищої освіти в Україні вимагають піднесення її до рівня вищої освіти в більш розвинених країнах світу та її інтеграції у міжнародний, насамперед європейський освітній простір.

Одним із напрямів модернізації вищої освіти в нашій країні є підготовка майбутніх педагогів за принципом особистісно зорієнтованої освіти, що передбачає, у свою чергу, індивідуальну спрямованість професійного розвитку майбутніх фахівців та підвищення її якості.

Про якісну підготовку майбутніх педагогів йдеться в низці законодавчих державних документів, як-от: «Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 р.», Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і педагогічну діяльність» та ін.. Держава виходить із

того, що освіта є стратегічним курсом забезпечення особистісного розвитку людини згідно з її індивідуальними задатками, здібностями, потребами у процесі навчання упродовж життя.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема нового змісту професійно-педагогічної підготовки майбутніх педагогів до організації різних видів діяльності з учнями загальноосвітніх закладів, зокрема валеологічної та здоров'язбережувальної спрямованості.

Проблема підготовки майбутніх фахівців до педагогічної діяльності досліджувалася в різних напрямках, як-от: теоретико-методичні та філософські засади вищої освіти (В. Андрющенко, І. Бех, Б. Гершунський, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Ничкало, В. Огнев'юк, С. Сисоєва та ін.); сучасні педагогічні концепції підготовки майбутніх фахівців у вищих закладах (О. Абдуліна, І. Богданова, А. Богущ, Є. Бондаревська, В. Бондар, Е. Карпова, Н. Кічук, З. Курлянд, А. Линенко, В. Сластьонін, Л. Хомич, Г. Яворська та ін.); теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців різного профілю (В. Бутенко, А. Капська, В. Козаков, В. Лозниця, І. Міщенко, Л. Савенкова, В. Стрельников та ін.); економічна освіта у педагогічному університеті (Н. Грама, С. Кісельгоф, І. Прокопенко, В. Радул, В. Семіченко, М. Шкіль та ін.); підготовка викладачів профільних дисциплін (Т. Анісімова, В. Кудін, В. Мануйлов, Н. Ничкало, В. Приходько та ін.); до викладання безпеки життєдіяльності в загальноосвітній школі (У. Ахмадулін, Р. Васильєва, О. Гнатюк, М. Жовнірович, Л. Нечипоренко, Т. Ткаченко, Є. Чернишова, Л. Шестопалова та ін.); здоров'язбережувальної діяльності (О. Ахвердова, І. Боєв, Л. Губарева, П. Джуринський, Б. Долинський, В. Муравйова, Г. Соловйов та ін.); валеологічна підготовка майбутніх учителів (М. Безруких, І. Брехман, Н. Богдан, В. Колбашов, В. Нестеренко, Т. Орехова, Л. Татарнікова та ін.).

Логіка дослідження вимагає з'ясувати ключове поняття дослідження, а саме феномен «підготовка», яке за термінологічними джерелами визначається як: «забезпечувати здійснення, проведення, існування чогось, завчасно роблячи, готуючи до цього все необхідне; давати необхідний запас знань,

передавати навички, досвід тощо у процесі навчання, практичної діяльності; навчати, тренувати» [188, с. 359]; «запас знань, навичок і досвіду, набутий у процесі навчання та практичної діяльності» [191, с. 417]; «система професійного навчання, основною метою якого є швидке засвоєння умінь та вироблення навичок, необхідних для виконання робіт»; «планомірні, організовані заходи педагогів і учнів, спрямовані на засвоєння професійних знань, оволодіння вміннями і навичками, формування професійно важливих якостей особистості, що відповідають вимогам професії» [224, с. 142]; «формування настанов, знань, умінь, необхідні індивіду для адекватного виконання специфічних завдань» [261, с. 54]; «оволодіння певним соціальним досвідом з метою його подальшого застосування під час виконання специфічних завдань практичного, пізнавального чи навчального характеру» [60, с. 128]; «засвоєння соціального досвіду з метою його подальшого застосування для виконання специфічних завдань практичного, пізнавального або навчального плану, здебільшого пов'язаного з певним видом тієї чи тієї регулярної діяльності» [190, с. 272].

В окремих джерелах подаються поняття «підготовка педагогічна» як «широка загальна освіта, знання й розуміння людей, уміння розбиратись у філософських питаннях; інтенсивний громадський інтерес» та «професійна підготовка» як «здобуття майбутнім фахівцем кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальності» [191, с. 193]. Як бачимо, у словникових джерелах поняття «підготовка» здебільшого зводиться до набуття суми знань, умінь, навичок та досвіду практичної роботи.

Звернімося до тлумачення поняття «професійна підготовка» в енциклопедичних джерелах, які розглядають означений феномен як: «об'єктивний процес в основі якого лежать певні закономірності: зумовленість системи професійної готовності потребами соціально-педагогічного й духовного розвитку суспільства, завданням формування особистості; відповідність змісту, форм і методів професійної підготовки рівню розвитку педагогічної науки і практики, характеру і змісту педагогічної праці; виховання і розвиток майбутніх фахівців у процесі професійної

підготовки» [261, с. 75]; «система організаційних і педагогічних заходів, що забезпечує формування в особистості професійної спрямованості знань, навичок і вмінь та професійної готовності до певної діяльності» [73, с. 12].

У розглянутих визначеннях йдеться про професійну спрямованість освітнього процесу, формування професійних якостей особистості фахівця та результативність такої підготовки, що передбачає сформованість готовності до професійної діяльності.

З'ясуємо погляди вчених щодо їхнього розуміння поняття «підготовка майбутніх педагогів». Професійна підготовка майбутніх педагогів, за О. Абдуліною, це процес формування та збагачення настанов, знань і вмінь, що необхідні майбутньому фахівцю для адекватного виконання специфічних завдань освітнього процесу [2, с. 76].

На думку О. Абдуліної, кожний майбутній учитель повинен пройти насамперед загально-педагогічну підготовку, а потім професійну підготовку зі спеціалізації. Загально-педагогічна підготовка майбутнього вчителя, за словами О. Абдуліної, це процес учіння студентів у системі навчальних дисциплін і педагогічної практики, а також певний рівень розвитку особистості майбутнього вчителя, сформованості загально-педагогічних знань, умінь і навичок. Вчена зазначає, що весь комплекс педагогічних дисциплін становить «професійну спрямованість педагогічного інституту (університету), складає ядро професійної підготовки майбутніх учителів» [2, с. 29].

У дослідженні І. Палаткіна «підготовка розглядається» як процес і результат, а саме: підготовка – це процес смислового наповнення здоров'язбереження, що визначає місце здоров'я в житті людини, усвідомленої й організованої активності студентів у різних сферах життєдіяльності; як результат – поява у студента стимулу в примноженні своїх внутрішніх ресурсів, які дозволяють одержати те, чого він бажає, на основі позитивного ставлення до себе як активного суб'єкта діяльності з допомогою цілеспрямованих дій [194, с. 8].

Такий погляд, на нашу думку, не охоплює професійно-педагогічного аспекту підготовки, акцентується лише на активності особистості, яка

залежить від його специфічного ставлення.

Підготовку майбутніх фахівців О. Міхеєнко розглядає як комплекс організаційних і педагогічних заходів, що забезпечують формування у студентів відповідних знань умінь і навичок, засвоєння яких впливає на ефективність професійної діяльності, сприяє розвитку професійної майстерності і компетентності [179, с. 15].

У дослідженні С. Гвоздій «підготовка» тлумачиться як складний процес, що забезпечує формування суб'єкта діяльності якісного типу, спеціально організований у ЗВО процес формування у студентів настанов, цінностей, знань і вмінь, необхідних для забезпечення безпеки життя і професійної діяльності [66, с. 12].

О. Панюкова, досліджуючи проблему педагогічного забезпечення підготовки студентів педколеджу до здоров'язбережувальної діяльності, розглядає її в широкому значенні як один із шляхів гуманізації освітнього процесу, з чим важко погодитися. Ядром такої підготовки автор вважає мотивацію на зміцнення здоров'я, набуття знань, оволодіння здоров'язбережувальними технологіями, зорієнтованими на учасників освітнього процесу [195, с. 7].

І. Палаткін визначає поняття «підготовка студентів ЗВО до здоров'язбережувальної діяльності» як «процес суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин викладачів і студентів, сукупність спільних дій, які впливають на результат засвоєння, усвідомлення і присвоєння набутих знань, умінь і навичок цієї діяльності [194, с. 123].

Зазначимо, що окремі вчені (С. Вишнякова, В. Звєкова, Л. Серебренніков, В. Серіков та ін.) центральним у тлумаченні поняття «підготовка» вбачають формування готовності до професійної діяльності.

З'ясуємо поняття «готовність». Означений термін з'явився вперше у психологічному обігу і пов'язаний з ім'ям Д. Узнадзе, зокрема з його теорією «настанови», тобто «готовністю об'єкта до якоїсь дії». За словами Д. Узнадзе, «у випадку наявності будь-якої потреби і ситуації задоволення у суб'єкта виникає специфічний стан, який можна характеризувати як готовність, як настанову його до здійснення певної діяльності, спрямованої на задоволення

його актуальної потреби» [244, с. 88].

І. Зимня під готовністю розуміє відрефлексовану спрямованість на професію типу «людина-людина», світоглядну зрілість людини, широку і систему професійно-предметну, а також комунікативну і дидактичну компетентність, потребу в афіліації [199, с. 23]. Як бачимо, І. Зимня пов'язує «готовність» з різними видами сформованості компетентності майбутнього фахівця, тоді як С. Максименко пов'язує означений конструкт з цілісністю особистості як «цілеспрямованим вираженням особистості, що містить її переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння, настанови» [171, с. 70].

Готовність як інтегровану якість особистості розглядає А. Линенко, що характеризує її когнітивний і емоційно-вольовий стани в момент включення в діяльність певної спрямованості і передбачає: певне ставлення до діяльності, мотиви, знання про предмет і способи діяльності, навички та вміння їх практичного втілення, самостійність у розв'язанні професійних завдань [168, с. 31].

Н. Антонова, досліджуючи ціннісні орієнтації студентів з різним типом готовності до професійної діяльності психолога, поєднує у тлумаченні ключового поняття «готовність» як психофізіологічні компоненти, так і педагогічні. На її думку, готовність до професійної діяльності є «цілісним психічним утворенням, інтеріоризований у свідомості процес професійної діяльності і виявляється на особистісному рівні (система професійно важливих якостей та здібностей)», на психофізіологічному рівні (особливо психічний стан налаштованості, змобілізованості, впевненості), що актуалізується на певних умовах; на ціннісно-смісловому рівні у вигляді настанови: специфічного стану свідомості, який відображає ціннісно-особистісне ставлення «до себе в професії» [11, с. 34].

Отже, аналіз досліджень з проблеми професійної готовності до майбутньої діяльності фахівців різних освітніх напрямів засвідчив, що вчені здебільшого акцентують увагу на психологічному компоненті означеного конструкту і розглядають його як результат підготовки.

Ми суголосні з визначенням професійної готовності до діяльності з

О. Поповою як «сукупністю різнорівневих взаємопов'язаних особистісних і функціональних властивостей майбутнього фахівця, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності згідно з нормативними вимогами, що ставляться до результату завершення професійного навчання (тобто до завершення процесу підготовки)» [206, с. 27].

Учені (О. Абдуліна, М. Дьяченко, Л. Кандибович, Н. Кузьміна, А. Линенко, В. Сластьонін, Г. Троцько та ін.) визначили і структуру готовності майбутніх педагогів до різних видів професійної діяльності, які можна згуртувати таким чином: мотиваційний, змістовий, операційний, процесуальний, конструктивний, організаторський, когнітивний, морально-організаційний, емоційно-вольовий, регулятивний, психофізіологічний, рефлексивно-оцінний, оздоровчо-спрямований тощо. [2, 162, 168].

Відзначимо, що крім понять «підготовка» і «готовність» у сучасному науково-педагогічному обігу здебільшого вчені послуговуються термінолексею «підготовленість» як кінцевим результатом підготовки (В. Бедь, В. Бодров, В. Боцелавська, І. Боднар, Н. Войнаровська, П. Джуринський, В. Дорошенко, І. Гасюк, О. Зеленюк, Н. Зубанова, В. Карпюк, А. Кузьмінський, В. Нестеренко, Т. Осипова, С. Петренко, О. Попова, О. Чусова та ін.).

Звернімося насамперед до термінологічно тлумачних джерел, які подають таке визначення поняття «підготовленість»: забезпечення здійснення, проведення, існування чогось, завчасно роблячи, готуючи для цього все необхідне, приводячи у стан готовності все необхідне...; давати необхідний запас знань, передавати навички і досвід тощо в процесі навчання, практичної діяльності, навчити чогось завчасно» [60, с. 359]; «стан за значенням підготовлений, який, у свою чергу, має кілька значень: готовий до використання, вжитку, готовий до якої-небудь діяльності, здатний до неї» [69, с. 148]; «запас знань, навичок, досвід, набутий у процесі навчання, практичної діяльності; готовий для якої-небудь діяльності, здатний до неї, підготовлений» [73, с. 767].

Отже, в поданих трактуваннях звертається увага насамперед на

результат навчання, яке передбачає набуття певних знань, умінь і навичок.

Науковці подають більш ємне визначення поняття «підготовленість», пов'язуючи його із професійною діяльністю та її результатом.

Так, Н. Кузьміна розуміє «професійну підготовленість» як будь-який результат професійно підготовки, як-от: кожний її складник, який «інтегрується у загальну готовність», у тому числі педагогічна кваліфікація (як різні рівні підготовленості) [162, с. 34]. Отже, за словами Н. Кузьміної, «підготовленість» є одним із складників готовності до професійної діяльності.

За Т. Осиповою, підготовленість майбутніх педагогів є складним полікомпонентним професійно зорієнтованим утворенням і охоплює: сукупність спеціальних знань, операційно-технологічних умінь, розвиненість професійно значущих особистісних якостей, сформованість стійкої потреби в реалізації професійної діяльності [193, с. 187-188].

По-різному визначають підготовленість і вчені. Так, на думку В. Нестеренко, підготовленість є індивідуальною характеристикою здатності майбутнього фахівця бути суб'єктом навчальної діяльності у процесі професійної підготовки. Вчена досліджувала категорію студентів заочної форми навчання та їх залучення до самостійної роботи. Це зумовило її розглядати підготовленість в особистісно-компетентнісному аспекті [184, с. 31]. Суголосні з В. Нестеренко й іншими вченими (М. Дьяченко, А. Хуторської, О. Чусова), які розглядають підготовленість як усталену характеристику особистості в діяльності, цілісний комплекс, що включає мотиваційні, інтелектуальні, емоційні та інші зміни, адекватні вимогам змісту й умовам діяльності; істотну передумову цілеспрямованості та ефективності діяльності; процес професійного формування особистості [255, с. 199].

Як бачимо, О. Чусова розглядає підготовленість і як мету професійної підготовки майбутніх фахівців ЗВО, і як результат, водночас підкреслює тісний взаємозв'язок підготовленості й готовності. На її думку, це та ж сама підготовка і її результат з різних поглядів [184, с. 23].

Підготовленість як інтегральну якість особистості розглядає М. Свіржевський, готуючи майбутніх учителів до економічного виховання

учнів, структурними компонентами якої є усвідомлення студентами необхідності такої роботи, оволодіння системою знань, уміннями й навичками та методикою економічного виховання, що передбачає мотиваційну, психологічну та практичну підготовку [214, с. 14-15].

І. Ісаєва розглядає феномен «підготовленість» у більш широкому значенні як результат професійно-педагогічної підготовки, інтегральне багаторівневе особистісне утворення, що визначається усталеною професійно-педагогічною мотивацією, спрямованістю на особистісно зорієнтовану взаємодію з учнями, усвідомленням суспільного й особистісного значення соціально-педагогічної діяльності, глибокими теоретичними і прикладним знаннями змістової і процесуальної сутності соціально-педагогічної діяльності та сформованими педагогічними вміннями, високим творчим потенціалом і здатністю до саморозвитку [124, с. 42].

Н. Зубанова пропонує розглядати професійну підготовленість майбутніх педагогів комплексно, за трьома рівнями, а саме: а) загальний, тобто в соціально-педагогічному плані; б) професійний з урахуванням освітньої сфери та в) індивідуальний, з урахуванням своєрідності, індивідуальності кожного студента та його майбутньої професії як суб'єктно-творчого процесу професійної діяльності, саме тому, ми, безумовно, суголосні з ученою [121, с. 8].

Аналогічної думки щодо врахування різних рівнів розвитку особистості у процесі професійної підготовки дотримується Р. Карпюк. Учений позиціонує своєрідний підхід до тлумачення феномена «підготовленість» - інваріантну уніфіковану професійну підготовленість. За його словами, професійна підготовленість за своєю структурою інваріантна в загально-соціальному сенсі, у професійному сенсі за своїми функціями є уніфікованою, варіантна в індивідуальному сенсі у взаємодіях з різними суб'єктами (діти, учені, колеги, батьки) професійної діяльності. Отже, вчений розуміє означений конструкт як сукупність інваріантів, тобто різних компонентів, які по-різному виявляють себе у взаємодії з кожним елементом професійно-педагогічної системи [136, с. 34].

Зазначимо, що і Н. Зубанова, і Р. Карпюк досліджували підготовленість до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури, акцентуючи, при цьому, на індивідуальність спрямованості підготовки.

Аналіз наукового фонду з проблеми професійної підготовки майбутніх педагогів засвідчив і дещо інший погляд на сутність феномена « професійна підготовленість» як більш ємне багатofакторне поняття, що включає і професійну придатність, і професійну компетентність з усіма її компонентами і професійну готовність, професійне самовизначення та самореалізацію (В. Бодров, А. Деркач, Л. Отроценко, О. Попова та ін.).

Отже, підготовленість майбутніх учителів до професійно-педагогічної діяльності будемо розуміти як результат цілеспрямованої багатofакторної підготовки, що передбачає наявність системи професійно спрямованих знань, умінь, навичок, сформованість професійно значущих якостей особистості, з урахуванням їхніх індивідуальних та психофізіологічних особливостей, позитивної мотиваційної налаштованості на успішне виконання професійної діяльності, їхня здатність до подальшого саморозвитку та самовдосконалення в різних видах педагогічної діяльності з учнями.

1.2. Дослідження проблеми підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

Серед педагогічних досліджень у сучасному науковому просторі заслуговує на увагу дослідницький напрям з оздоровчої фізичної культури та підготовки майбутніх педагогів до означеного виду діяльності, як-от: підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності (Л. Ареф'єв, В. Байдак, Л. Безкоровайна, Л. Демінська, Л. Іванова, Р. Карпюк, В. Наумчук, О. Тимошенко та ін.); підготовка майбутніх педагогів до здоров'язбежувальної діяльності (О. Авдєєва, Н. Башовець, В. Бобрицька, М. Гончаренко, Г. Грініна, П. Джуринський, Б. Долинський, Л. Зацепіна, М. Козуб, В. Лелека, Г. Серіков, Д. Сомов, Н. Третьякова та ін.); здоров'язбережувальні технології у процесі підготовки фахівців

(С. Гримблат, Ю. Кобяков, Л. Коваль, М. Коржова, М. Носко, Г. Соловійов та ін.); організація здоров'язбежувального простору вищого навчального закладу (В. Ірхін, В. Одінцева, С. Сидорчук та ін.); здоров'язбежувального дозвілля (В. Звекова та ін.) Розглянемо виконані дослідження.

Так, дослідження Б. Долинського було присвячено професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів початкової школи до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності, яку вчений розуміє як педагогічний процес, що характеризується набуттям студентами фундаментальних знань у галузі фізичного та психічного розвитку дітей, їхніх індивідуальних та психофізіологічних особливостей, формування на цій підставі відповідних умінь і навичок, що сприятимуть здійсненню ними ефективних заходів щодо формування у школярів здоров'язбережувальних навичок і вмінь у майбутній роботі, використовуючи різні види діяльності (навчальну, виховну, ігрову, фізкультурно-оздоровчу, екологічну, спортивно-ігрову, дозвіллеву тощо) [92, с. 8].

Здоров'язбережувальну діяльність учителя початкової школи вчений визначає як складне, поліфункціональне соціальне явище, що передбачає впровадження здоров'язбережувальних методик, відповідних методів і засобів організації освітнього процесу, які не зашкоджують здоров'ю дітей і спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь, що сприяють збереженню фізичного, психічного, соціального, морально-духовного здоров'я учасників освітньо-виховного процесу [94, с. 33]. У дослідженні Б. Долинського було встановлено, що ефективність результатів дослідження залежить від визначених чинників (здоров'язбережувальне середовище, позитивний соціально-психологічний клімат, саморегуляція поведінки) та реалізація педагогічних умов [92, с. 7].

Дослідження В. Звекової було присвячено підготовці майбутніх учителів до організації здоров'язбеігаючого дозвілля школярів [115, с. 15].

Здоров'язберігаюче дозвілля В. Звекова розуміє як вид позанавчальної діяльності школярів, спрямовану на розвиток їхніх духовно-моральних

якостей та фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального і соціального здоров'я [115, с. 14]. Кінцевим результатом підготовки студентів до означеного виду діяльності дослідниця визначає їхню готовність до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів, яку автор розуміє як сукупність інтересів до проблеми здоров'язбереження дитини в дозвілльєвій діяльності, системи теоретично зорієнтованих і прикладних знань щодо сутності і структури цього феномена, вмінь проектування і впровадження навчально-виховних заходів з метою оптимального розвитку духовно-ціннісного, когнітивного та фізичного компонентів здоров'язберігаючого дозвілля [115, с. 14]. Зазначимо, що окремі положення позиціонованої готовності викликають сумнів, зокрема відсутність у визначенні самих дітей як суб'єктів дослідження, оскільки йдеться тільки про компоненти діяльності.

Предметом дослідження В. Нестеренко було обрано процес підготовки майбутніх педагогів з дошкільної освіти до виховання навичок здорового способу життя у дітей на засадах цілісної соціально-психологічної моделі здоров'я [183, с. 14]. За словами вченої, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відтворює самостійно в повсякденному бутті. При цьому, як зазначає автор, показниками здорового способу життя є: володіння раціональними методами врівноваження зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на її здоров'я, фізичний і психічний стан; усвідомлене ставлення до потреб свого фізичного, психічного і соціального «Я» та реальних можливостей їх задоволення; навички раціональної організації щоденного буття, що забезпечують гармонійне функціонування, взаємодію всіх життєвих органів [183, с. 15]. Кінцевим результатом дослідження передбачалося формування професійно-валеологічної компетентності майбутнього педагога.

Метою дослідження С. Токаревої виступило наукове обґрунтування й апробування педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до корекційно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів [241, с. 12].

Під підготовкою майбутніх учителів фізичної культури до корекційно-оздоровчої роботи з учнями початкової школи автор розуміє організований освітньо-виховний процес, спрямований на формування в майбутніх учителів обізнаності із сутністю і завданнями корекційно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі, принципами її побудови та умовами реалізації з учнями початкової школи в різних формах роботи; сформованість діагностичних умінь задля визначення учнів, які потребують такої роботи, розробку і впровадження методик корекційно-оздоровчого впливу в процесі фізичного виховання учнів початкової школи. Її результатом є підготовленість майбутніх учителів фізичної культури до корекційно-оздоровчої роботи, що розглядається як новоутворення у структурі особистості, яке засвідчує ефективність їхньої професійної підготовки до корекційно-оздоровчої роботи з учнями початкової школи [241, с. 15].

Корекційно-оздоровчу роботу в початковій школі автор розглядає як особливим чином організований педагогічний процес, що охоплює навчальну і повсякденну діяльність дитини, спрямований на виправлення та послаблення відхилень у психофізичному стані учня, формування або реконструкцію індивідуальних якостей особистості з метою її розвитку, повноцінної шкільної адаптації та соціальної інтеграції. Корекційно-оздоровча робота засобами фізичної культури в початковій школі спрямована на активне оздоровлення учнів і корекцію наявних відхилень розвитку, їхню адаптацію до вимог навчального предмета «Фізична культура» з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей розвитку через спеціально організовану доцільну рухову активність дитини в процесі шкільного навчання [241, с. 17].

Дослідження П. Джуринського було присвячене професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної професійної діяльності, яку вчений розглядає як складне, поліфункціональне соціальне явище, що передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих, еколого-гігієнічних та інших здоров'язберезувальних методик у навчально-виховний процес, які не

зашкоджують, а сприяють зміцненню та збереженню здоров'я учнів, спрямовані на формування здоров'язбережувального освітнього середовища [88, с. 30].

П. Джуринський розглядає підготовленість як результат підготовки до професійного виконання ролі вчителя, організатора, керівника здоров'язбережувального, фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового процесу в освітньому закладі; здатність формувати здоров'язбережувальну культуру та здоровий спосіб життя учнів у здоров'язбережувальному освітньому просторі школи [88, с. 30].

За словами М. Козуб, підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до здійснення здоров'язберігаючої діяльності є інтегративним утворенням особистості, що визначає її спрямованість на збереження і розвиток здоров'я учасників педагогічного процесу, яка має складну, багаторівневу структуру і реалізується в процесі здоров'язбереження [152, с. 8].

Як бачимо, більшість учених розглядають феномен «підготовленість» у площині особистості як один із її компонентів.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності розглядалася в дослідженнях Л. Белової, П. Джуринського, І. Палаткіна, О. Панюкової, С. Романової, М. Сентизова та ін.. Так, М. Сентизова визначає здоров'язбережувальну діяльність в освітньому просторі педагогічного ЗВО як багатоплановий процес, спрямований на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості майбутнього вчителя, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я учнів на підставі усвідомлення ним особистої відповідальності щодо усвідомлення ними знань про стан, зміни соматичного і психологічного здоров'я, про шляхи і способи їх збереження і зміцнення [217, с. 10].

Науковцем спроектовано і впроваджено здоров'язбережувальне середовище ЗВО та етапи реалізації здоров'язбережувальної діяльності, розроблено комплексну програму «Здоров'язбережувальні технології» [217, с. 14]

У дослідженні С. Романової акцентується на особистісному компоненті у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, як-от: компетентностями в галузі здоров'язбереження – наявністю культурно-оздоровчих знань, здоров'ятворчих умінь, ціннісно-сміслових настанов на збереження і розвиток здоров'я та їх реалізацію у практичній діяльності, здатністю виходити за межі власного «Я», аналізувати, усвідомлювати, переосмислювати культурно-оздоровчі знання і здоров'ятворчий досвід, співвідносити свої можливості і вміння у цій галузі з професійними вимогами. Учена уточнює поняття «здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури» як «процес, спрямований на набуття ним нових педагогічних смислів цієї діяльності за рахунок створення умов, які сприяють збагаченню культурно-оздоровчих знань і досвіду, створення себе самого суб'єктом здоров'язбереження, прийняттю і реалізації цінностей культури здоров'я» [212, с. 11].

Предметом дослідження Л. Белової виступила підготовка майбутніх спеціалістів із фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної педагогічної діяльності, яку вчена розуміє як «сукупність дій, операцій і процедур, що функціонально-технічно забезпечують досягнення діагностувального й такого, що постійно перевіряється, результату щодо збереження дітей та учнівської молоді в освітньому просторі» [29, с. 8]. На нашу думку, в презентованому дослідничею визначенні відсутній головний компонент – особистісний, тобто вчитель, який буде здійснювати здоров'язбережувальну діяльність.

Л. Іванова досліджувала зміст, форми і методи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [128, с. 45]. Фізкультурно-оздоровчу роботу автор розглядає як «один із основних напрямів упровадження фізичної культури в освітнє середовище, що спрямований на підтримання і зміцнення здоров'я дітей і молоді та здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку»

[128, с. 30]. Учена розуміє підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів як результат професійної підготовки студента закладу вищої освіти, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язбережувальної освіти в загальноосвітньому закладі, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури [127, с. 20]. У дослідженні визначено зміст підготовки майбутніх учителів фізкультури, у структурі якого передбачено оволодіння майбутніми вчителями фізкультури знаннями з організації методичної роботи з учителями-предметниками, початкових класів щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів, що є суголосним з темою нашого дослідження стосовно підготовки майбутнього викладача-організатора фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах [128, с. 65].

Зауважимо, що Л. Івановою було схарактеризовано професійні функції вчителя фізичної культури щодо здійснення ним культурно-оздоровчої роботи, як-от: оздоровча функція, спрямована на розвиток основних рухів, фізичних здібностей і фізичних якостей учнів; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальної культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку організму людини, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про різні види рухової діяльності і можливості їх використання для зміцнення здоров'я; освітня функція – полягає у розвитку і розширенні світогляду, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру і спорт, туризм, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними вітчизняними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами,

командами, їх виступами на Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях; навчання учнів основних видів рухової діяльності та їх техніки; формування в учнів умінь та навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартовування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності [128, с. 56].

Окрім цих провідних, на нашу думку, функцій учитель фізкультури виконує ще й виховну, комунікативну, організаційну й методичну функції. Вважаємо, що всі означені функції виконує і вчитель-предметник, який залучений до фізкультурно-оздоровчої роботи.

Метою дослідницької роботи Я. Ніфаки було розробити та експериментально перевірити методику формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої роботи у студентів факультетів фізичного виховання у процесі вивчення курсу «Плавання» [186, с. 76]. Ученим визначено систему професійно-педагогічних знань, які визначають ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у школі, як-от: розуміння сутності поняття здоров'я людини, поняття здорового способу життя, норм рухової активності; знання основних форм та видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у загальноосвітній школі; знання особливостей психофізіологічного розвитку дитини; знання впливу різних видів фізичних вправ та загартовуючих процедур на організм дитини; вміння регулювати фізичне навантаження в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення диференційованого підходу до учнів; використання традиційних і нетрадиційних методик оздоровчих занять у воді; організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів безпосередньо у школі та в місцях організованого відпочинку дітей; володіння методиками лікарсько-педагогічного контролю [186, с. 18]. Водночас зауважимо, що дослідження було спрямоване лише на підготовку студентів до майбутньої роботи вчителя фізичної культури з плавання.

О. Палаткін розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу як складник здоров'язберезувальної діяльності, тобто вужчу, ніж діяльність. За словами

вченого, підготовка студентів до здоров'язбережувальної діяльності передбачає реалізацію низки принципів, як-от: активності, систематичності, поступового збільшення об'єму та інтенсивності навантажень, вікова вимогливість до себе, доступності, рефлексії, самоконтролю. Особливу увагу вчений звертає на принципи індивідуалізації і диференціації, що передбачає врахування рівнів розвитку фізичних і психічних якостей студента [194, с. 8].

Отже, аналіз наукового фонду щодо підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи в загальноосвітніх закладах засвідчив наявність здебільшого досліджень з організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами на факультетах фізичного виховання та специфіки індивідуальної роботи щодо фізичної підготовленості студентів (Л. Андрющенко, Н. Башовець, В. Бадильчук, Л. Барибина, І. Блинкин, І. Іванова, Т. Плачинда, Є. Церковна та ін.).

На жаль, проблема підготовки майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах не була предметом досліджень.

Визначимося з основними поняттями дослідження.

Підготовку майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розглядаємо як організований, цілеспрямований процес освітньої діяльності у вищому закладі освіти, який передбачає фізичний розвиток та фізичну працездатність студентів, виховання у них здорового способу життя, індивідуального фізичного самовдосконалення; озброєння майбутніх учителів системою професійних та фізкультурно-оздоровчих знань, умінь, навичок, інноваційних оздоровчих методик і технологій; формування у них здатностей здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

Підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розуміємо як результат професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі освітньої та позааудиторної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої діяльності; інтегральний особистісний показник щодо фізичного

розвитку, фізичної працездатності працівника ЗВО, здатного до подальшого фізично-оздоровчого самовдосконалення, наявність позитивної мотивації щодо організації фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи в загальноосвітніх закладах.

Звернімося до поняття «фізкультурно-оздоровча робота». Зазначимо, що в науковому обігу наявні поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» і «фізкультурно-оздоровча робота», які подекуди в навчально-методичних матеріалах і науковому обігу вживаються як синоніми, з чим, безумовно, погодитися неможливо і можна трактувати як факт порушення наукової етики викладу матеріалу.

Розглянемо насамперед складники ключових понять «фізкультурно-оздоровча діяльність» та «фізкультурно-оздоровча робота». Вихідними поняттями означених термінів є більш загальні феномени: фізичне виховання і фізична культура, до структури яких входять і досліджувані нами науково-педагогічні конструкти.

Відтак, фізичне виховання є складником загального виховання і тлумачиться як соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини; формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [73, с. 478]; «спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і моральних здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і вмінь людини»; процес передання і результат оволодіння населенням духовними і матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури; систематичні впливи на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній виробничій діяльності й культурному житті, а також задоволення людини в руховій активності [236, с. 57]. У поданому визначенні охоплено майже всі аспекти розвитку особистості, на які впливає фізичне виховання.

Щодо фізичної культури, то означене поняття розглядається як складник культури суспільства, що, у свою чергу, включає систему фізичного виховання та сукупність спеціальних наукових знань і матеріальних засобів, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я. Фізична культура органічно включає в себе громадську, особистісну гігієну, гігієну праці й побуту, широко використовує сили природи, виховує правильний режим праці й відпочинку [71, с. 477].

Якщо порівняти перше і друге визначення, то важко зрозуміти, що ж є первинним, а що вторинним і чим вони різняться. У визначенні поняття «фізичне виховання» акцентується, що воно послуговується набутими вміннями і навичками з фізичної культури, тоді як у змісті поняття «фізична культура» зазначено, що вона охоплює «систему фізичного виховання».

Л. Іванова також називає фізичну культуру складником загальної культури особистості, що, у свою чергу, визначає її культуру стосовно свого здоров'я та формується у процесі фізичного виховання [128, с. 24]. Отже, автор розглядає фізичну культуру як складник фізичного виховання. За її словами, фізичне виховання – це педагогічний процес формування фізичної культури особистості, що базується на вмінні використовувати фізичні вправи та природні чинники для зміцнення здоров'я [128, с. 26].

На нашу думку, важко визначити пріоритетність культури і виховання, оскільки у філософсько-соціальному розумінні пріоритетність безумовно належить культурі як найбільшому шару людського надбання. Саме в межах культури соціуму відбувається виховання, навчання і розвиток особистості. Якщо порівнювати презентовані поняття, то у змісті «фізичне виховання» відсутній знаннєвий аспект, превалюють терміни виховання і розвиток. «Фізична культура» передбачає передання для засвоєння людиною системи культурологічних знань, набутих людством. Вочевидь, із цих причин у сучасних освітніх закладах нормативною дисципліною є «фізична культура», в процесі викладання якої здійснюється і фізичне виховання.

Основними засобами фізичної культури і фізичного виховання виступають: фізичні вправи, оздоровчі сили природи, спортивно-оздоровчі та

спортивні заходи, спортивні ігри, гігієнічні чинники тощо. Формами фізичної культури є заняття, урок, позаурочні, позааудиторні форми (змагання, гуртки, секції, клуби, центри тощо).

Щодо понять «фізкультурно-оздоровча діяльність», «здоров'язбережувальна діяльність», дослідженню яких присвячено більшість наукових праць в останні роки (О. Авдєєва, Н. Башовець, В. Бобрицька, М. Гончаренко, П. Джуринський, Б. Долинський, М. Козуб та ін.), то вчені послуговувалися більш вузьким терміном «діяльність».

Діяльність у дослідженнях учених-психологів (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн та ін.) розглядається як динамічна система взаємодії суб'єкта зі світом, у процесі якої відбувається виникнення і втілення в об'єкті психічного образу і реалізація опосередкованих ним відносин суб'єкта в предметній діяльності [261, с. 101]; це спосіб буття людини у світі, здатність вносити зміни в дійсність. Будь-яка діяльність, за О. Леонтьєвим, має чітку структуру: суб'єкт, мету, предмет, на який спрямована дія, операції, засоби реалізації мети, її результат [166, с. 98]. Це форма активності, що спонукається потребою через внутрішні закономірності суб'єкта. Діяльність завжди співвідноситься з мотивом (те, заради чого вона відбувається), а діяльність – це сукупність дій, що викликаються мотивом. Отже, діяльність передбачає систему конкретних дій і операцій, що притаманні певному виду діяльності в певному її виді (наприклад, здоров'язбережувальна, якій надають перевагу вчені).

«Робота» як термінологічне позначення тлумачними словниками розглядається як: «займатись якоюсь справою, виконувати якусь діяльність, те, що призначено; бути зайнятим чим-небудь одним; діяти, поводитись яким-небудь способом; створювати що-небудь» [182, с. 5-6]. Тобто будь-яка робота може передбачати кілька окремих видів діяльності, наприклад, робота вчителя охоплює педагогічну, виховну, навчальну, організаторську діяльність тощо.

Окремі вчені (Р. Белов, Б. Сергєєв, М. Третьяков) послуговуються терміном «фізкультурна робота», яку розуміють як одну із форм суспільної

діяльності. На думку Б. Сергєєва, формами фізкультурної роботи зі студентами є: ранкова гімнастика за місцем проживання (здебільшого гуртожиток), фізкультхвилинки (паузи на лекціях), змагання, туристичні походи, оздоровчі табори, фізорги в студентських групах тощо.

Л. Іванова визначає поняття «фізкультурно-оздоровча робота» як один із основних напрямів упровадження фізичної культури в освітнє середовище, що спрямований на підтримання і зміцнення здоров'я дітей і молоді та здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [128, с. 30].

Водночас фізично-оздоровча робота, за словами М. Гончаренко, є «неточним» терміном, оскільки розкриває тільки один бік здоров'я людини: масові форми роботи з населенням (групи здоров'я, спортивні команди, організація і проведення «днів здоров'я» (тижнів), туристичні змагання, спортивні ігри, виробнича гімнастика, динамічні паузи, фізкультхвилинки тощо) [71, с. 274].

Отже, в дослідженні будемо послуговуватись поняттям «фізкультурно-оздоровча робота».

Феномен «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота» вчителя-предметника розуміємо як цілеспрямований, організований і скоординований учителем процес позааудиторної роботи з учнями загальноосвітніх закладів у різних видах оздоровчої діяльності (спортивна, ігрова, дозвіллева, фізкультурна, фізична, навчальна, виховання, розважальна тощо) з урахуванням їхніх інтересів, потреб, фізичних і вікових можливостей, що відбувається за ініціативою дітей під керівництвом учителя, спрямований на зміцнення здоров'я учнів, запобігання захворювань, розвиток рухової активності, виховання усталеної настанови на здоровий спосіб життя.

1.3. Індивідуальний підхід в освітньому процесі вищого закладу освіти як педагогічна категорія

Сучасні тенденції розвитку освіти передбачають орієнтацію на особистість кожного учасника освітнього процесу, формування у них таких психічних якостей, як самостійність, самоорганізація, саморозвиток, самоставлення, самооцінка, самонавчання, самовиховання тощо. З огляду на це, в сучасній педагогіці усталився індивідуальний підхід до розвитку, навчання і виховання особистості на всіх вікових етапах в усіх освітніх закладах від дошкілля до вищої школи (Ш. Амонашвілі, Ю. Аркін, П. Блонський, О. Бударний, Л. Виготський, П. Гальперін, Я. Ковальчук, В. Кузьменко, Т. Лісовська, Т. Степанова та ін.).

Індивідуальний підхід у термінологічних джерелах розглядається як принцип педагогіки, згідно з яким в освітньо-виховному процесі досягається педагогічний вплив на кожну особистість з урахуванням її індивідуальних особливостей та умов життя [73, с.193]; психолого-педагогічний принцип, відповідно з яким здійснення педагогічного процесу відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто навчається (кого виховують), які в подальшому значною мірою впливають на їхню поведінку, стиль діяльності в різних життєвих ситуаціях, на загальний розвиток особистості [159, с. 19].

Учені (В. Євдокімов, С. Золотухіна, В. Лозова, І. Прокопенко та ін.) розмежовують індивідуальний підхід як теоретичне підґрунтя організації освітнього процесу і як принцип навчання. Вчені визначають принцип індивідуального підходу в навчанні як вивчення і врахування в освітньому процесі індивідуальних особливостей кожного індивіда з метою максимального розвитку позитивних і подолання негативних індивідуальних особливостей, забезпечення на цій основі підвищення якості його навчальної роботи, всебічного розвитку [198, с.127].

За твердженням учених, реалізація означеного принципу здійснюється в таких напрямках:

психологічному – врахування психічних особливостей індивіда, що

впливають на навчально– пізнавальну діяльність, яка зумовлює результати навчання;

дидактичному – організація такої взаємодії суб'єктів навчання, яка б максимально задовольнила потреби й інтереси кожного індивіда у визначенні адекватної системи прийомів педагогічного впливу на особистість [198, с 127].

Отже, індивідуальний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів загальноосвітніх закладів розуміємо як здійснення педагогічних впливів на їхній фізичний розвиток та їхню фізичну працездатність з урахуванням індивідуально-психологічних, вікових, морфофункціональних особливостей у подальшій роботі з учнями в загальноосвітніх закладах.

Феномен «індивідуальний підхід» вимагає розглянути такі супутні та ключові поняття, як «індивідуальний розвиток», «індивідуальність», «індивідуалізація», «диференціація», «індивідуальна спрямованість особистості».

Насамперед з'ясуємо поняття «розвиток», що тлумачиться як зміни в організмі, які забезпечують перехід від простого до складного, від нижчого до вищого. «Розвиток особистості» у термінологічних джерелах розглядається як процес формування особистості, соціальної якості індивіда в процесі його соціалізації (навчання, виховання), здійснюються в різних видах діяльності. При цьому особистість керується своїми потребами та системою мотивів [73, с. 405]. За А. Петровським, особистість у соціальному докільлі проходить три фази розвитку: адаптація до нових умов життєдіяльності, засвоєння чинних норм і правил поведінки, форм, засобів і методів діяльності; індивідуалізація, що виникає в результаті наявних суперечностей між вимогами нової діяльності (колективу, групи), тобто «бути таким, як усі», «діяти так само, як усі» і прагненням особистості до «максимальної персоналізації, пошуку шляхів і способів виявлення своєї індивідуальності»; інтеграція, що детермінується суперечністю між прагненням бути індивідуальністю, з одного боку, і потребою спільноти

прийняти індивідуальність цієї особистості – з іншою [159, с. 285].

Розвиток особистості розглядається в різних напрямках, як-от: фізичний, психічний, соціальний тощо. Логіка дослідження вимагає з'ясувати поняття «фізичний розвиток» як процес морфофункціональних перетворень організму індивіда у процесі його зростання, що проявляється в зміні розмірів і пропорцій тіла; кількісна міра досягнутого до того чи того віку морфофункціонального дозрівання організму в порівнянні з віковими нормами, характеризуються антропометричними (маса й довжина тіла, обвід грудної клітини тощо), фізіометричними (життєва ємність легенів, сила кисті та іншими стандартизованими показниками [71, с. 404–405]. **Фізичний розвиток кожного майбутнього вчителя, його працездатність є суто індивідуальною характеристикою що, у свою чергу, вимагає розглянути супутне поняття «індивідуальність».**

1.3.1. Сутність і характеристика феномена «індивідуальність». У науці усталився погляд на кожну особистість як індивідуальність (Б. Ананьєв, А. Асмолов, П. Блонський, О. Бодальов, Л. Виготський, М. Задесенець, Г. Костюк, В. Котирло, В. Кузьменко, М. Папуга, А. Петровський та ін.) Індивідуальність трактується вченими як людина, яка характеризується своїми соціально-значимими відмінностями від інших людей; це своєрідність психіки й особистості індивіда, її неповторність (темперамент, характер, якості особистості, здібності, здатності, інтереси тощо) [210, с.174]; сукупність рис, що визначають самотність людини, цілісна характеристика окремої людини, оригінальність її генеалогічної структури [261, с. 193]; спосіб існування особистості в соціальному оточенні як складне інтегрування сукупності унікально своєрідних типологічних властивостей людини, особистісних структур та їх проявів в індивідуально-спеціальному стилі діяльності та взаємодії. Виявляється в темпераментальних і характерологічних рисах, у специфічному змісті мотиваційно-потребнісної сфери (інтересах, цілях, бажаннях), у поєднанні якостей перцептивних

процесів, інтелекту та здібностей людини [261, с. 333].

Індивідуальність – неповторна своєрідність окремої людини, сукупність тільки їй властивих особливостей; конкретне поєднання думки, почуттів, проявів волі, потреб, мотивів, бажань, інтересів, звичок, настроїв, переживань, інтелекту, нахилів, здібностей та інших особливостей людини, що утворюють унікальну цілісну структуру особистості, що переживає і перебуває у діяльному стані [99, с. 105].

Феномен «індивідуальність» був предметом дослідження філософів (І. Гак, Л. Зеленов, М. Каган, І. Кон, Д. Лаурене, В. Тугаринов та ін.), педагогів (О. Абдуліна, Є. Бандаревська, О. Заболотська, В. Ільїн, О. Пехота, В. Сластьонін та ін.), які розглядають індивідуальність як особисту форму буття людини, біосоціальну істоту, автономну, унікальну, неповторну цілісність у безперервних як внутрішніх, так і зовнішніх змінах, як індивідуально-утворювану ознаку, істотну рису особистості. Психологи (Б. Ананьєв, О. Гребенюк, В. Мерлін, С. Рубінштейн та ін.) пов'язують індивідуальність із психічним станом, з різними сферами життєдіяльності людини, як-от: інтелектуальною, емоційною, мотиваційною, вольовою, предметно-практичною, саморегуляційною й екзистенційною. Зауважимо, що проблема індивідуальності особистості посідає одне із центральних місць в акмеології, валеології та аксіології. Як вища цінність, зокрема збереження здоров'я кожного із тих, хто навчається, озброєння їх способами і технологіями збереження здоров'я, формування здорового способу життя та дотримання його впродовж усієї життєдіяльності розглядається в усіх нормативних документах.

В. Сухомлинський у своїй педагогічній діяльності та в низці педагогічних статей, книг звертав увагу вчителів на врахування індивідуальності кожного учня, що виявляється в процесі як навчальної, так і позанавчальної діяльності. Вчені (Б. Вяткін, І. Голубева, О. Гребенюк, О. Заболотська та ін.) виокремлюють індивідуально-творчий підхід до формування майбутнього педагога, сутність якого полягає у створенні умов у процесі навчання студентів, які б стимулювали їхні внутрішні механізми

саморозвитку та самореалізації особистості майбутнього педагога. Водночас, як зазначає О. Гребенюк, саморозвиток особистості залежить від рівня індивідуалізації та спрямованості освітнього процесу, що зумовлює діяльність студентів (навчальна, творча, здоров'язбережувальна тощо) та індивідуально-вибіркове ставлення до різних видів діяльності [77, с. 65].

Індивідуальність – неповторна своєрідність психіки кожної людини як суб'єкта своєї життєдіяльності в царині суспільно-історичної культури.

Неповторність психіки людини, за словами Є. Тарахової, визначається органічною єдністю і цілісністю процесу розвитку її потреб і здатностей (здібностей), що формуються тільки в діяльному спілкуванні з живими, неповторними носіями цієї культури [236, с.85]. На думку В. Колбанової, індивідуальність людини формується на основі тільки вроджених задатків у процесі виховання, а потім і самовиховання [153, с.120].

Зазначимо, що індивідуальність особистості виступає стрижнем і у структурі особистісно зорієнтованій освіті, яку Є. Бондаревська розглядає в таких вимірах:

- аксіологічний вимір (ціннісна освіта) як умова становлення образу «я», знаходження себе, своєї неповторної індивідуальності;
- гуманістичному вимірі, тобто розвиток особистості в людині, механізмів її самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоадаптації тощо;
- функціональному ціннісно– орієнтаційна, спонукальна, регульована, прогностична;
- змістовий вимір – спрямованість на задоволення екзистенційних потреб особистості (вибір світогляду, діяльності, вчинків, позиції тощо) [42, с. 36].

У роботах І. Якиманської також зазначається, що метою особистісно зорієнтованого навчання є виявлення насамперед індивідуальності того, хто навчається, визнання його індивідуальної самобутності, самоцінності, що вимагає перебудову педагогічно спрямованих впливів на розкриття його індивідуальної своєрідності набуття знань, умінь і навичок через аналіз власної діяльності [268, с. 54].

О. Заболотська досліджувала особливості формування індивідуальності майбутніх учителів-словесників у професійній підготовці. Вчена визначає

індивідуальність учителя як особистість із високорозвиненою педагогічною майстерністю, компетентністю, професійною позицією, саморегуляцією, креативністю, наявністю професійних здібностей, індивідуальним стилем діяльності та спілкування; як складну, відкриту систему, що реалізується за умови якісного перевершення себе, самовдосконалення, саморозвитку професійно значущих якостей, розробки своєї педагогічної концепції [106, с. 30]. Характеризує модель формування індивідуальності особистості, яку розробила науковець за такими підструктурами: вихідний стан (мета, засіб, умови, результат); діяльність студента – діяльність викладача, теоретична підготовка, практична підготовка; формування індивідуальності – саморозвиток індивідуальності [106, с. 31].

О. Заболотська, досліджуючи індивідуальність майбутнього вчителя-словесника, розкриває її прояви в різних сферах діяльності: предметно-практичній (здатність швидко орієнтуватись у новій інформації, приймати нестандартні рішення, дослідницькі вміння і навички тощо); екзистенційній – усвідомлення себе, свого «Я» як творчої індивідуальності в майбутній професії, прагнення до самоактуалізації, самоорганізації тощо; у сфері саморегуляції – здатність до рефлексії у певному виді діяльності, моделювання своєї діяльності; самостійне створення умов для творчого розвитку своєї індивідуальності [106, с. 11–12].

Автор характеризує індивідуальність студента як прояв його психічної сфери, що містить поряд з віковими властивостями психіки особистості ранньої дорослості ще й комплекс властивостей, якостей студента (як рольової соціальної позиції), який вирізняє його від будь-якої іншої молодшої людини. За словами О. Заболотської, індивідуальність студента, як людини, яка оволодіває науковими і професійними знаннями, характеризується наявністю пізнавальних потреб, здатністю до пізнавальної діяльності, допитливістю, активністю в пошуках нової інформації, творчістю, нестандартністю вирішення навчально-професійних завдань [106, с. 12].

Індивідуальність студента, за О. Заболотською, це цілісність, єдність гармонійно розвинених сфер та їх складників, незалежність від інших і

бажання зберегти свою неповторність, своєрідність своїх поглядів і переконань, своєрідній вияв у навчальних та професійних ситуаціях [106, с.30].

У студентському колективі як і будь-якому іншому, кожний студент є унікальною індивідуальністю. Відтак, успіх в освітньо-виховній роботі зі студентами залежність насамперед від того, наскільки буде враховано індивідуальні особливості кожного з них.

Аналіз наукового фонду засвідчив, що всі вчені, які досліджували проблему індивідуальності, виокремлюють у її структурі такі складники особистості, як саморозвиток, самобутність, самореалізацію, самонавчання, самовиховання, самоконтроль, самооцінку.

Проблема індивідуальності є предметом дослідження андрагогіки, основними положеннями якої є самореалізація у процесі психічної діяльності, самостійний пошук знань, формування у себе життєво необхідних для здоров'я, умінь і навичок. Провідними принципами андрагогіки, у процесі навчання є індивідуалізація навчання, опора на життєвий досвід тих, хто навчається, рефлексивності тощо.

Не могла обійти осторонь проблему індивідуальності і валеологія (наука про збереження здоров'я), зокрема педагогічна валеологія (Ю. Вартам, У. Глинянова, Б. Долинський, О. Гребенюк, Г. Зайцев, В. Нестеренко та ін.), дослідження якої спрямовані на формування здорового способу життя та потребу його дотримуватись у процесі всієї життєдіяльності людини (індивіда). Педагогічна валеологія розглядає людину як унікальну, неповторну самоцінну істоту, здоров'я якої насамперед залежить від неї самої, від її способу життєдіяльності, яка, у свою чергу, визначається станом здоров'я особистості.

У змісті педагогічної концепції індивідуальності О. Гребенюка зазначається, що одним із чинників здоров'я індивіда (людини, особистості, педагога та ін.) є розвиток у нього семи сфер психіки в єдності зі сферою особистості (інтелектуальна, мотиваційна, волюва, емоційна, екзистенційна, предметно-практична, сфера саморегуляції). Особистість О. Гребенюк розглядає як індивідуальність фізично розвинену, вільну у виборі будь-яких

дій і видів діяльності, яка вміє зберегти своє фізичне, психічне, моральне й духовне здоров'я. Одним із завдань педагогічної валеології, на думку О. Гребенюка, є формування валеологічної культури. Вчений переконаний, що людина, яка володіє валеологічною культурою, це передусім і є індивідуальність, що реалізує і розвиває «свої сутнісні сили» [77, с. 42].

Отже, підготовка майбутніх учителів до індивідуальної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах передбачає насамперед врахування індивідуальності кожного студента у процесі фахової підготовки та дотримання індивідуалізації і диференціації в організації індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах.

1.3.2. Індивідуалізація і диференціація в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з майбутніми вчителями. Одним із складників індивідуального підходу є принцип індивідуалізації навчання (Н. Бочарова, В. Давидов, П. Гальперін, В. Галузинський, К. Гуревич, Т. Лісовська, О. Мудрик, Л. Новікова, Т. Степанова, І. Унт, О. Федоришин та ін.), який набув сьогодні в різних варіаціях широкого розповсюдження. Водночас до сьогодні в науковому обігу відсутнє єдине трактування цього поняття. Звернімося насамперед до термінологічних джерел, які так само по-різному висвітлюють означене поняття, пов'язують його з різними освітніми сферами (навчання, виховання, діяльність, робота тощо).

У психології індивідуалізацію пов'язують із відмінностями розвитку психіки індивіда, як-от: виділення особистості чи особи за її індивідуальними властивостями; позначення процесів інтеграції протилежно спрямованих елементів особистості на шляху перетворення їх в єдине ціле (за К. Юнгом) [182, с.174]; процес розвитку особливостей особистості, пошук засобів і способів своєї індивідуальності [224, с.114].

У педагогічному вимірі індивідуалізацію розглядають як принцип педагогічної діяльності, що передбачає створення умов чи соціокультурного освітнього простору з метою максимально вільної реалізації задатків індивідів, організації їм індивідуально зорієнтованої допомоги [69, с.114].

Зазначимо, що найчастіше в науково-педагогічному обігу вчені оперують поняттям «індивідуалізація навчання». З'ясуємо його сутність.

Індивідуалізація навчання тлумачиться як: «організація освітньо-виховного процесу, за якої вибір способів, прийомів, темпів навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень розвитку їхніх здібностей до навчання» [73, с. 191]; «організація освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, що дозволяє створювати оптимальні умови для реалізації потенційних можливостей кожного учня [169, с. 192]».

Психологи (Г. Костюк, О. Котикова, С. Максименко, М. Папуча, О. Проскура, С. Тищенко, І. Унт та ін.) пов'язують індивідуалізацію навчання насамперед із урахуванням своєрідності психічних процесів особистості (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, уява), її інтересів, нахилів, здібностей, темпераменту, характеру. Нам імponує думка О. Кошової про те, що індивідуалізація навчання повинна спиратися на керування розвитком людини, що базується на глибокому знанні особистості та умов її життя (діяльності), яке вимагає пристосування форм і методів педагогічного впливу до індивідуальних особливостей тих, хто навчається, для забезпечення запроєктованого рівня розвитку особистості [198, с. 332]. У цьому зв'язку актуальним для нас є думка вчених (М. Байметов, О. Бударний, Т. Степанова та ін.) про необхідність створення гармонії між керованим процесом засвоєння знань, умінь і навичок і забезпеченням у кінцевому результаті оптимального ефекту розвитку [230, с. 23].

Під індивідуалізацією навчання Т. Степанова розуміє спеціальну форму організації процесу, що розкриває педагогічний принцип реалізації змісту, цілей навчання, враховуючи індивідуальні відмінності тих, хто навчається [230, с.24].

Зауважимо, що індивідуалізація навчання подекуди в наукових розвідках ототожнюється з диференціацією навчання, яку не завжди однозначно представлено в окремих джерелах. Диференціація на відміну від індивідуалізації, як відзначають психологи (І. Чередов, Н. Шахмаєв, В. Шапар, О. Ярошенко та ін.), розглядається як внутрішньо груповий

процес, як статус, положення членів певної групи, спільноти, в якій кожний її член займає певну позицію (авторитет, посада тощо).[261, с. 96]. За О. Ярошенко, диференціація навчання – це форма врахування індивідуальних особливостей учнів у процесі навчання: на основі їх поділу на характерні типологічні групи за різними показниками (рівнем навчальних можливостей, успішністю, пізнавальними інтересами школярів, фізичною працездатністю, темпом навчання тощо). [100, с.210].

І. Чередов розглядає диференціацію навчання як підґрунтя процесу індивідуалізації. За його словами, диференціація навчання – це така конкретна форма організації навчального процесу, що створює оптимальні умови для реалізації у навчанні принципу індивідуалізації [258, с. 54].

Т. Степанова розглядає диференціацію як цілісний процес розвитку її здібностей, нахилів, можливостей та інтересів на основі створення необхідних умов для набуття знань, формування умінь і навичок відповідно до рівня її навчання. [230, с. 17].

Відзначимо, що сьогодні особливо актуалізується проблема індивідуалізації і диференціації навчання у зв'язку з 12-річним навчання у ЗОЗ та виокремлення профільного навчання.

Психологи (Ю. Гільбух, Л. Кондратенко, С. Коробко, О. Проскура, І. Унт та ін.) вважають, що диференціація можлива тільки в тому випадку, якщо ми знаємо про здібності і можливості тих, кого навчаємо, на старті навчання, а потім уже проводимо навчання з її врахуванням.

Вчені (В. Крутецький, Ю. Орлов, В. Фірсов та ін.) поділяють диференціацію на внутрішню і зовнішню. За словами Ю. Орлова, внутрішня диференціація – це різне (за різними програмами) навчання тих, хто навчається, та яких відбирають за різними ознаками, з урахуванням індивідуальних і групових особливостей учнів. Саме внутрішня диференціація передбачає розподіл тих, хто навчається в одній групі, на мікрогрупи, в залежності від їхніх здібностей вони будуть навчатися за різними програмами і різними методами [192, с. 126].

За зовнішньою диференціацією учні навчаються за однією програмою, яку засвоюють на різних рівнях, не нижче передбачуваних, у роботі з дітьми

використовуються різні методи і форми роботи. Диференціація навчання дозволяє створювати індивідуально-групові та індивідуальні програми навчання і виховання максимального і мінімального рівнів з урахуванням індивідуальних особливостей, здатностей та можливостей реалізувати свої здібності в певному виді діяльності, за певним навчальним предметом.

Отже, предметна (за дисциплінами навчання), галузева діяльність, професійна диференціація, за С. Овчаровим, дозволяє розробляти і впроваджувати як в освітньому процесі, так і в самостійній діяльності тих, кого навчають, індивідуально спрямовані програми з урахуванням всіх особливостей особистості як індивідуальності: психологічні, вікові, здатності, здібності, інтереси, потреби, мовні, ціннісні орієнтації, самоставлення тощо [189, с. 76].

У межах індивідуального підходу А. Хуторской виокремлює ще один напрям його реалізації – розробку і впровадження в освітній процес індивідуальної траєкторії навчання, під якою вчений розуміє персональний шлях реалізації особистісного потенціалу того, хто навчається. Під особистісним потенціалом вчений розуміє сукупність здібностей особистості, як-от: організаційно-діяльнісних, пізнавальних, комунікативних, творчих, якими і визначається індивідуальний шлях, індивідуальна спрямованість навчання [255, с. 84].

Таким чином, врахування індивідуального підходу, зокрема індивідуалізації і диференціації навчання дає можливість організувати індивідуально-спрямоване навчання як майбутніх учителів, так і учнів у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з ними.

1.3.3. Індивідуально спрямована педагогічна робота: її сутність і характеристика

Логіка дослідження вимагає з'ясувати насамперед поняття «спрямованість особистості». Звернемося до термінологічних джерел.

У психологічних термінологічних джерелах термін «спрямованість» визначається як: «найважливіший рівень особистісної організації, виражений у настановах, тенденціях, потребах, інтересах й ідеалах індивіда»

[261, с.227]; сукупність усталених мотивів, що орієнтують діяльність людини і є відносно незалежними від наявних ситуацій; спрямованість особистості характеризується її інтересами, нахилами, ідеалами та переконаннями, у яких відображається світогляд людини [210, с. 17].

У соціологічній довідковій літературі спрямованість особистості розглядається з позиції індивіда-людини, яка спрямована на інших, при цьому стверджує образ самої себе, повністю залежить від постійного заохочення і підтримки з боку інших людей.

Педагогічні словники, як засвідчив їх аналіз, одностайні у визначенні спрямованості особистості як складного особистісного утворення, що визначає особливості поведінки і дій людини, її ставлення до інших, до самої себе, до свого майбутнього; виявляється в особливостях інтересів, пристрастей, потреб, які виникають у процесі життя людини, орієнтують діяльність особистості, відносно незалежна від ситуацій.

Психологи (Б. Ананьєв, О. Бодальов, А. Бойко, І. Кон, В. Мясищев, Б. Паригін, К. Платонов, С. Рубінштейн, О. Саннікова та ін.) розглядають особистість як динамічну, відносно стабільну, цілісну систему інтелектуальних, соціокультурних, морально-вольових якостей людини, як діалектичну єдність загального, особливого й окремого [100, с. 628]. За словами А. Бойко, цілісна особистість не є механічною сумою субособистостей, вона – суб'єкт власної життєдіяльності з усією повнотою змісту індивідуального життя в реальному культурно-історичному аспекті [46, с. 87]. К. Платонов, характеризуючи особистість, виокремлює її спрямованість як одну із підструктур особистості, як її вищий рівень, її інтегральну і генералізовану властивість [204, с. 122].

Під спрямованістю особистості С. Рубінштейн розуміє насамперед динамічні тенденції, що в якості мотивів визначають людську діяльність, які самі, у свою чергу, є її метою і завданнями [213, с. 153]. За С. Рубінштейном, спрямованість особистості передбачає два взаємопов'язаних моменти: а) предметний зміст спрямованості на якийсь конкретний предмет, на щось; б) напруга, яка при цьому виникає. Спрямованість особистості «на щось»

викликає певну діяльність, що задовольняє її потребу чи інтерес, забезпечує усвідомлений зв'язок індивіда з чимось, що перебуває поза ним [213, с. 154].

Спрямованість особистості, за В. Шапаром, це сукупність відносно незалежних від поточних ситуацій стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості. Це її інтереси, схильності, переконання, ідеали, що відбивають її світогляд [261, с. 313].

У працях науковців (Л. Железняк, В. Жернов, Я. Левченко, В. Семиченко та ін.) відзначається, що спрямованість є одним із основних структурних елементів особистості, життєвою настановою, «генеральною лінією життя людини», «вектором розвитку, саморозвитку».

За В. Семиченко, спрямованість виступає найважливішим компонентом внутрішньої психологічної структури, що певним чином перетворює, забарвлює всі дії і вчинки людини, засобом прояву всіх інших її психічних властивостей та якостей; є головним чинником самоуправління й самореалізації, вона підпорядковує собі всі сфери активності людини та їх прояв у конкретних видах діяльності [216, с. 188].

Спрямованість особистості була предметом дослідження таких учених, як: Б. Ананьєв, Л. Божович, Н. Кузьміна, Я. Левченко, В. Мерлін, К. Платонов, В. Сластьонін та ін. Зазначимо, що погляди вчених щодо визначення сутності поняття «спрямованість» не є однотайними.

Аналіз наукового фонду засвідчує, що більшість учених (Л. Божович, Б. Додонов, К. Дрозденко, О. Леонтьєв, В. Семиченко та ін.) пов'язують сутність спрямованості з мотивацією, із системою відносно усталених, ієрархізованих мотивів, домінувальних мотивів, структурою мотиваційної сфери, які орієнтують і визначають поведінку і будь-яку діяльність особистості. Інші вчені (О. Бодальов, Є. Ільєнков, В. Жернов, В. М'ясищев та ін.) розглядають спрямованість особистості в царині системи відносин, які і є стрижнем особистості, визначають її індивідуально-ціннісні орієнтації, прояв її індивідуальної і типової своєрідності тощо.

Б. Додонов розуміє спрямованість як складну систему найголовніших цільових програм особистості, що визначає смислову єдність її ініціативної поведінки та протистоїть випадковостям буття [91, с. 88]. Тобто, на думку

автора, спрямованість особистості визначається насамперед цілями, які ставить перед собою людина, намірами, що їй притаманні, відповідно до яких вона діє.

Зазначимо, що психологи (Ю. Забродін, Б. Сосновський) розмежовують поняття «спрямованість особистості», як її індивідуальну якість, та «спрямованість діяльності» як підпорядковану систему мети і завдань суб'єкта, його ієрархію діяльності впродовж різних етапів життя [104].

Таке розмежування позиціоновано вченими і в змістовій характеристиці феномена «спрямованість», як от: ієрархізована і динамічна система потреб, мотивів, зав'язків між ними, що не є лінійною, а виступає індивідуально-психологічною властивістю людини як її цілісної істоти; множинно підпорядковані системи цілей і завдань суб'єкта; ієрархія діяльності суб'єкта, вибір, реалізація і розвиток яких оформлюють систему вчинків, стиль поведінки, етапи життя; широка система суб'єктивних і об'єктивних проявів психіки, що обіймає психологічну структуру діяльності; поведінку, свідомість переживання, самосвідомість, характер, сенс [210 с. 105].

Дослідження Я. Левченко було присвячено формуванню професійної спрямованості майбутнього вчителя [165, с. 12]. Вчена виокремлює і визначає загальне поняття «спрямованість особистості» і «професійну спрямованість особистості вчителя». Так, спрямованість особистості, за словами Я. Левченко, це складна динамічна системоутворювальна якість, що охоплює сукупність потреб, мотивів, інтересів, цілей, намірів, потягів, ідеалів, настанов, ціннісних орієнтацій, світогляду, яка організує життя особистості в соціумі й орієнтує її поведінку і діяльність у взаєминах з іншими людьми на основі набутих знань [165, с. 189].

Щодо професійної спрямованості майбутнього вчителя, то вчена називає її стрижневою професійно-значущою складною динамічною інтегративною системоутворювальною якістю у структурі особистості майбутнього вчителя, що охоплює сукупність професійних потреб, усталених домінуювальних мотивів надання переваги професії вчителя, професійних інтересів, цілей, намірів, потягів, ідеалів, настанов, ціннісних орієнтацій,

світогляду, знань, пов'язаних із діяльністю вчителя, і характеризується його позитивним емоційно-ціннісним ставленням до педагогічної професії, бажанням, схильністю займатися нею, прийняттям її мети й завдань, що організує взаємодію особистості майбутнього вчителя з іншими суб'єктами освітнього процесу, орієнтує його поведінку й діяльність, спонукає до аналізу та оцінки професійно-педагогічної діяльності [165, с. 327–328].

Як бачимо, в такому ємному визначенні Я. Левченко поєднує у змістовому начиненні феномена «спрямованість» як особистісний вимір учителя, так і його діяльнісну характеристику, систему взаємовідносин і функціональний аспект (інтегральна, системоутворювальна, спрямувальна, прогностична, регулювальна, рефлексивна, корекційна та інші функції).

Отже, за визначеннями вчених, спрямованість є складним особистісним утворенням, що визначає специфіку її поведінки, діяльності, окремих дій стосовно себе самої, інших людей, різних видів діяльності, до свого майбутнього. Це її усталена домінуюча система мотивів, інтересів, цінностей, потреб, настанов, орієнтацій незалежно від ситуацій.

Врахування спрямованості особистості та її діяльності в навчально-виховній роботі з тими, хто навчається, забезпечує індивідуально-диференційований підхід у процесі реалізації програмно-методичного супроводу навчання.

У дослідженні будемо розглядати спрямованість як індивідуально-психологічну якість особистості і як спрямованість її діяльності (зокрема, здоров'язберезувальна та фізкультурно-оздоровча).

Отже, під індивідуальною спрямованістю освітньої діяльності тих, кого навчають, розуміємо організацію різних видів роботи з орієнтацією на усталені індивідуально-психологічні характеристики тих, хто навчається, рівень їхнього розумового, фізичного, морального розвитку, особливості емоційних станів, мотиваційно-потребнісної сфери, самоствавлення до довкілля та різних видів діяльності, комунікабельність у взаємодії з іншими, інші соціально-значимі відмінності, що дозволяють домогтися ефективних (позитивних) результатів однієї і тієї самої діяльності (яку виконували й інші) різними способами, що компенсували при цьому ті індивідуальні

особливості, які могли б перешкоджати успіху.

Індивідуальну спрямованість фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів у загальноосвітніх закладах розуміємо як організаційну форму фізкультурно-оздоровчої роботи студентів з урахуванням інших індивідуальних відмінностей у психофізичному та морфофункціональному розвитку організму, фізичній витривалості та працездатності, руховій активності та настанові на здоровий спосіб життя та індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

1.4. Особливості індивідуально-психічного, фізичного та морфофункціонального розвитку майбутніх учителів

Організація індивідуально спрямованої роботи зі студентами гуманітарних спеціальностей та їхня підготовка до такої роботи в подальшому з учнями загальноосвітніх закладів вимагає насамперед з'ясування психофізичних, морфофункціональних та вікових особливостей студентського віку.

Індивідуально-психологічні особливості розвитку людини та її періодизацію вивчали такі вчені, як Л. Виготський, Д. Ельконін, В. Давидов, Г. Костюк, С. Максименко та ін. Учені зазначають, що в цілісному життєвому циклі людини наявні якісно своєрідні послідовні стадії психічного розвитку. Відповідно до цього наявні кілька варіантів вікових періодизацій залежно від того, що розглядається, психічний розвиток чи хронологічний вік (тобто тривалість існування індивіда з моменту його народження).

Психологічний вік означає, за В. Шапаром, якісно своєрідний щабель онтогенетичного розвитку, що зумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання та має конкретно-історичне походження [261, с.61].

Існує кілька концепцій щодо періодизації вікового розвитку, в яких крім психічного, розглядаються різні явища зростання організму, як-от: загально-соматичного, статевого, нервово-психічного дозрівання, зрілості й старіння та специфікою суспільно-економічного розвитку людини в різних умовах життя. Найбільш поширеною у вітчизняній психолого-педагогічній науці є вікова

періодизація Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. М. Леонтьєва. Так, Л. Виготський пропонував покласти в основу вікової періодизації тільки внутрішні зміни розвитку, переломні моменти, кризові явища [64, с. 99].

О. М. Леонтьєв розглядав вікову характеристику розвитку психіки і свідомості відповідно до аналізу діяльності особистості, зокрема провідної діяльності в різні вікові етапи [166, с. 54].

Концепцією вікової періодизації Д. Ельконіна враховано такі критерії: соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність, вікові психічні новоутворення. За Д. Ельконіним, основою психічного розвитку особистості є суперечності, які виникають між інтелектуально-пізнавальними та операційно-технічними можливостями, з одного боку, і новими мотивами, сферою, з іншого. Вікова періодизація Д. Ельконіна охоплює три епохи дитинства кожна, з яких складається із двох періодів: а) розвиток мотиваційно-потребнісної сфери; б) розвиток когнітивної та операційної сфер, які розподілені між собою кризовими явищами, зокрема, кризами самосвідомості [264, с. 113].

Зазначимо, що за віковою періодизацією хронологічні межі юності найчастіше поділяють на ранню юність (15-18 років) – старший шкільний вік і пізню юність (від 18 до 23 років). Отже, студентський вік будемо розглядати як період пізньої юності.

Психологічні особливості юнацького віку досліджували такі вчені, як Е. Донченко, А. Дружинін, І. Дубровіна, І. Кон, Т. Титаренко та ін.. Зазначимо, що якісними новоутвореннями ранньої юності, як відзначає І. Кулагіна, є самовизначення – особистісне і професійне. Завершується період ранньої юності вибором професії і вступом до закладу вищої освіти, новим видом провідної діяльності.

Відзначимо, що в період переходу від ранньої юності до пізньої, за Д. Ельконіним, також наявна певна криза, яка полягає у розбіжності, з одного боку, процесу дорослішання юнаків, з іншого боку – наявної освітньої системи, яка, по суті, гальмує процес вступу юнаків у самостійне доросле життя. Д. Ельконін відзначає, що засвоєння форми культури (освіта) і засвоєння (вступ у період дорослості) процесу дорослішання (самостійність,

самовизначеність, відповідальність тощо) не пов'язані між собою. Звідси і труднощі адаптації студентів до нової соціальної ситуації – студента і нової провідної діяльності [264, с. 23].

Водночас учені (Е. Донченко, І. Дубровіна, І. Кон, Т. Титаренко), одноставні у визначенні центрального якісного психічного новоутворення студентського віку – це здатність до особистісного, життєвого і професійного самовизначення [95, с. 65]. За Т. Титаренко, реалізація потреби у самовизначенні набирає характеру розгорнутої в часі самоактивності, спрямованої на «створення себе завтрашнього», «конструювання власного життєвого шляху» [95, с. 87].

Психолог Е. Еріксон дещо інакше визначає якісне новоутворення періоду пізньої юності, називаючи його «ідентичністю», тобто тотожністю людини (особистості) самій собі, незмінність особистості в просторі і цілісність у часі. Характеризуючи молодь пізньої юності, вчений зазначає, що ідентичність – це знаходження юнаками самого себе, адекватність і володіння особистістю власним «Я» незалежно від зміни ситуації, усвідомлення себе, хто вони (він, вона) є, куди і для чого вони (він, вона) йдуть [266, с. 67].

Отже, перед студентами – першокурсниками постає важливе завдання не тільки професійного самовизначення, а й проектування своєї навчально-професійної, а в подальшому і майбутньої професійної діяльності, свого життєвого циклу життя.

Схарактеризуємо студентський період у межах біологічного виміру. Для студентського віку характерні найменші величини латентного періоду реакцій на прості, комбіновані і складні сигнали, оптимум абсолютної і різної чутливості аналізаторів, найбільша пластичність в утворенні складних психомоторних та інших навичок тощо [69, с. 54].

Щодо психолого-соціального виміру, то в студентському віці найбільша швидкість оперативної пам'яті, переключення уваги, розв'язку складних логіко-граматичних задач. Період у віці від 18-20 років є найвищим рівнем розвитку морально-естетичних почуттів, становлення і стабілізація характеру, оволодіння, за словами Л. Столяренка, повним комплексом соціальних ролей дорослої людини (громадянських, трудових, професійних тощо).

Започатковується і розвивається швидкими темпами «економічна активність», тобто включення в самостійну виробничу діяльність. У цьому віці спостерігається «оптимум розвитку інтелектуальних і фізичних сил» [231, с. 333]. За Л. Столяренком, центральним якісним новоутворенням студентського віку є становлення характеру та інтелекту, що супроводжується перетворенням мотивації, всієї системи ціннісних орієнтації, з одного боку, і з іншого – інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією [231, с. 333].

За даними вчених (Б. Ананьєєв, І. Кон, В. Лисовський та ін.), у цьому віці формуються усталені свідомі морально-етичні мотиви, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою. Водночас у 17-18 років ще недостатньо розвинена свідомо регуляція поведінки, трапляються ризиковані необдумані вчинки, непередбачувані результати тієї чи тієї поведінки [231, с. 43].

Юнацький вік – це вік самоаналізу та самооцінки своїх дій, вчинків, діяльності, які не завжди бувають адекватними. Студентський вік, за Б. Ананьєвим, є сензитивним періодом розвитку основних соціогенних потенцій людини: за час перебування у виші у студентів відбувається успішний розвиток усіх рівнів психіки за наявності відповідних умов [9, с. 76].

Вчені відзначають, що для успішного оволодіння гуманітарними професіями студент повинен володіти і яскраво вираженим вербальним типом інтелекту, який перевищує невербальний у середньому на 16 умовних одиниць інтелекту (за даними В. Лисовського) [231, с. 55].

Майбутнім гуманітаріям повинні бути властиві широкі пізнавальні інтереси, ерудованість, нормативне літературне мовлення, багатий словник, високорозвинене абстрактне мислення. Для студентів другого періоду юності характерні такі якості і властивості особистості: переконливість світогляду, почуття нового, сміливість, рішучість, здатність до захоплення, самостійність, прямолінійність, критичність і самокритичність, максималізм, пік інтелектуальних і пізнавальних можливостей, прийняття відповідних

рішень, вибір стилю і свого місця в професії, і в житті [231, с. 345].

Отже, дослідження якостей, властивостей і можливостей студентів, їхніх вікових та особистісних особливостей слід розглядати в усіх цих напрямках. Зазначимо, що Ю. Самарин виділив низку характерних рис та суперечностей соціально-психологічного характеру, що мають місце у розвитку особистості студентської молоді. У цей період молода людина здійснює вибір професії, оволодіває нею, випробує себе в інших сферах життя, самостійно планує свою діяльність і поведінку, активно відстоює самостійність суджень і дій. У цьому віці формується світогляд, етичні та естетичні погляди на основі синтезу наявних знань, життєвого досвіду, самостійних міркувань та дій [231, с. 89]. Багато які зі сфери теоретичних уявлень переходять у сферу практичних здійснень (кохання, шлюб, створення власної сім'ї), однак у зв'язку з матеріальною залежністю від батьків та необхідністю підпорядковуватись наявному в освітньому закладі розпорядку, виникає економічна суперечність між різноманітністю бажань і можливістю їх здійснення, яке студент подекуди намагається розв'язати додатковим заробітком на шкоду своїх основній навчальній діяльності.

Крім того, поєднання роботи з навчанням на денній формі викликає суперечність – надзвичайний дефіцит часу, що позначається або на якості вміння, або на сімейних взаємовідносинах, а в кінцевому результаті призводить до зниження інтенсивності інтелектуального та емоційного життя. Якщо у студента виникає вибіркового інтерес до тієї чи тієї галузі знань і бажання заглибитися саме у цю галузь, ресурси часу виявляються недостатніми.

Наступна суперечність полягає у тому, що хронічно не вистачає часу на переробку постійно зростаючого впливу інформації. Знаннями ж стає тільки та інформація, що перероблена і засвоєна людиною. Отже, широта інформації часто вступає у суперечність з глибиною її осмислення [231].

Зазначимо ще одну особливість психічного розвитку студентів: якщо в середній школі навчання і виховання завжди випереджують розвиток, то у закладі вищої освіти розвиток студентів подекуди випереджує навчання і

особливо виховання [231, с. 76].

Для другого періоду юності типовим є максималізм і категоричність оцінок, які не завжди свідчать про принциповість. Категоричність може виявлятися через негативне ставлення до думок дорослих, неприйняття їхніх думок, особливо у взаємовідносинах з людьми похилого віку. За відсутності позитивного виховного впливу в молодих людей, які не мають ділових контактів з дорослими людьми, не виникає властивого для зрілості почуття активності. Як наслідок, вони можуть спрямовувати власну активність у антисоціальних напрямках, вступати в конфлікти з оточуючими.

Вже з перших курсів студентів характеризує здатність до критичних міркувань, нерідко в них можна спостерігати скептицизм; критичне та іронічне ставлення до окремих викладачів, до режиму ЗВО. Гостра критика інших людей часто поєднується у студентів з не менш гострою самокритикою, натомість вона у них є суперечливою і часом нереалістичною. Вона здійснюється шляхом порівняння ідеального і реального «Я». Водночас образ ідеального «Я» ще не ствердивсь і може бути випадковим, а реальне «Я» сприймається нечітко й ілюзорно. Це викликає внутрішню невпевненість у собі, що часто супроводжується зовнішньою різкістю та розв'язністю, що визначена генетично, але й у відомих межах змінюється під впливом умов життя та цілеспрямованого виховання і самовиховання [231, с. 125].

Студентський вік характеризується інтенсивною працею у формуванні своєї особистості, відпрацюванням стилю поведінки [231, с. 196], у процесі пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. Формування особистості, свого «Я» відбувається від зовнішнього до того внутрішнього, що визначає ядро, стрижень особистості – його характер та світогляд.

Складні і нові завдання, що виникають перед студентом вже на першому курсі, вимагають чіткої організації освітнього процесу, виховання в студентів навичок самостійної роботи з навчальною та науковою літературою, умінь самостійного розподілу свого часу між навчанням, побутом і відпочинком, а в багатьох випадках ще й підробітками, що свідчить

про необхідність урахування вікових змін у розвитку психологічних функцій при організації самостійної роботи студентів, яка має бути спрямована передусім на осмислення навчальної інформації, а не тільки на її запам'ятовуванні [231, с. 113].

Різка зміна багаторічного стереотипу роботи, до якого звикли юнак чи дівчина (динамічного стереотипу, за І. Павловим) подекуди призводить до нервових зривів і стресових ситуацій. Перебудова динамічного стереотипу в кожного студента протікає індивідуально і залежить як від типу нервової діяльності, так і від соціальних чинників. Серед труднощів, з якими зустрічають першокурсники, психологи (І Павлов, Ю. Самарин) виділяють такі:

- негативні переживання, зумовлені виходом із шкільного колективу;
- невизначена мотивація вибору професії, недостатня психологічна готовність до неї;
- відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з науковою літературою, словниками, каталогами тощо;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що посилюється відсутністю щоденного контролю з боку викладачів;
- пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах, налагодження побуду та самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку [231, с. 87].

Як бачимо, зазначені труднощі не є однаковими за своїм походженням. Деякі з них мають об'єктивний характер, інші зумовлені недоліками у довшівській підготовці, а також у вихованні в школі та в сім'ї.

Отже, організація індивідуальної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з майбутніми вчителями вимагає необхідності врахування як психосоціальних особливостей кожного студента, так і його фізичного і морфофункціонального розвитку. З'ясуємо відтепер фізичні особливості студентів періоду пізньої юності.

Щодо фізичного розвитку, то в цьому періоді здебільшого завершується фізичний розвиток організму, завершується статеве дозрівання, приходить у

гармонічну відповідність серцево-судинна система, уповільнюється ріст тіла юнаків, помітно нарощується м'язова сила і функціональний розвиток тканин і органів.

Особливості морфофункціонального розвитку студентів досліджували ряд учених (Л. Басанець, Я. Белікова, О. Іванова, Н. Колос, І. Малиновський, Т. Мишкова, В. Ярешко та ін.). Так, дослідження Т. Мишкової було присвячено морфофункціональним особливостям та адаптаційним можливостям сучасної студентської молоді у зв'язку з оцінюванням їхнього фізичного розвитку [178, с. 43]. Вчена відзначає, що у 34% студентів віком від 16 до 21 року (більше 3000 обмежених) виявлено низький і занижений рівень фізичного розвитку. Крім того, в сучасних студентів спостерігається погіршення силових можливостей, наявні захворювання зору, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, що вимагає значної корекції фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами у ЗВО.

Типологічні особливості постави першого, другого курсів було досліджено такими вченими, як Н. Колос, М. Малиновським, В. Яременко [26, с. 77]. За даними їхніх досліджень, нормальна постава спостерігалася тільки у 20% (n=25) студентів першого курсу і в 15% (n=15) – другого курсу, в інших студентів були наявними різні відхилення постави. Вченими доведено, що суттєвою передумовою порушень постави в студентському віці є слабкість «м'язового корсета». Учені дійшли висновку, що така ситуація із фізичним розвитком студентів вимагає не тільки внесення суттєвих коректив у методику фізичного виховання, а й забезпечення індивідуальної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням морфофункціонального стану кожного студента, його фізичної працездатності і витривалості [26, с. 99].

У дослідженні вчених (Л. Іванова, Л. Басанець, Я. Белікова) було здійснено порівняння показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів-першокурсників педагогічного університету із загальною спеціальною фізичною підготовкою [129, с. 87]. У дослідженні брали участь студенти природничо-гуманітарних спеціальностей та інституту фізичної

культури. За результатами дослідження було виявлено, що за всіма морфофункціональними показниками та адаптаційними можливостями спостерігалися значні переваги фізично тренуваних осіб, тобто студентів інституту фізичної культури, що вимагає суттєвого поліпшення фізично оздоровчої роботи зі студентами гуманітарних спеціальностей.

Показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ЗВО представлено в роботах О. Блевта [с.]. За даними вченого, спостерігається покращення здоров'я від першого до останнього курсів у процесі навчання у ЗВО, що призводить до збільшення кількості студентів у спеціальних медичних групах та тих студентів, яких тимчасово звільняють від занять із фізичного виховання. Такий стан вимагає серйозного коригування змісту і методики фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.

Значний вплив на працездатність студентів здійснюють такі чинники, як біологічні, фізіологічні і соціальні можливості особистості тих, хто навчається у вишах (М. Васильків, С. Єрмаков, В. Волков, В. Волопій, М. Євтух, Ж. Козіна, Т. Кучер, Т. Лоза, А. Мальований, К. Прусек, Н. Семенова, Т. Сичова та ін.). На думку вчених, високий рівень здоров'я його біологічного складника зумовлений передусім функціональними резервами основних систем життєзабезпечення організму системи крові, кровообігу і дихання, від яких залежить відповідний рівень фізичної працездатності [224, с. 87].

На рівень фізичної працездатності, за словами Н. Семенової, суттєво впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізична підготовленість, вік, стать, психологічні особливості нервової системи, саме вони визначають індивідуальну організацію (спрямованість) фізкультурно-оздоровчої роботи.

Функціональний стан студентів другого курсу гуманітарного ЗВО було дослідження М. Євтухом [23, с. 65]. За М. Євтухом, функціональний стан організму це інтегральний комплекс, фізіологічних функцій і якостей студента, що забезпечують ефективне виконання певного виду роботи при певному рівні фізіологічних затрат. Досліджувалася дихальна і серцево-судина система. З'ясувалося, що у студентів другого курсу гуманітарного ЗВО

показники функціонального стану органів дихання за результатами проб Штанге та Генча перебували на рівні нижче середнього; за індексом Скібінські на рівні функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи відповідали задовільному, що зумовлює розробку спеціальних програм фізичного виховання студентів гуманітарних спеціальностей з метою їх оздоровлення [125, с. 201].

Аналогічне дослідження було проведено Т. Кучер, у якому вивчався стан здоров'я студентів першого і другого курсів факультетів фізичного виховання [163, с. 12]. Вченою було виявлено, що рівень фізичного здоров'я студентів третього курсу був такий: 70,73% студентів із низьким загальним рівнем фізичного здоров'я; 24,39% – з рівнем нижче середнього; 4,88% з низьким рівнем. У студентів другого курсу показники були дещо вищими. Автор також висловлює пропозицію щодо розробки індивідуальних програм з фізичного виховання студентів [163, с. 17].

Т. Лоза розглядала проблему підвищення рівня здоров'я студентів з першого до п'ятого курсів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей і можливостей стану здоров'я і фізичного розвитку відповідного до обраної студентом професії [125, с. 76]. Вчена акцентує увагу на таких чинниках, як рухова активність студентів, що є вирішальною у фізичному розвитку особистості. Її дефіцит негативно впливає на загальний стан організму, що спостерігається здебільшого у студентів гуманітарних спеціальностей. Позитивно впливають на рухову активність студентів, за словами автора, такі чинники, як фізичні вправи, що добираються відносно до індивідуальних можливостей кожного студента, заняття спортом, заняття фізичною культурою, які необхідно проводити на факультетах гуманітарних спеціальностей упродовж усіх років навчання з урахуванням індивідуальних можливостей студентів [125, с. 89]. Рухова активність та зміни рівня соматичного здоров'я як провідні чинники фізичної працездатності досліджувала Т. Сичова [180, с. 49]. З'ясувалося, що у студентів жіночої статі рівень здоров'я виявився нижчий за середній та недостатній рівень рухової активності. Автором було розроблено систему фізкультурно-оздоровчих

занять з урахуванням індивідуальних можливостей кожної студентки, спрямованих на формування здорового способу життя. За даними вченої, це вплинуло позитивно на рухову активність і соматичне здоров'я студенток [180, с. 50].

У дослідженні Ф. Волочій і М. Васильків було виявлено вікову динаміку показників фізичного розвитку студентів віком 18-22 років у процесі навчання у ЗВО. Встановлено вірогідні позитивні відмінності у студентів ЕГ, які працювали за індивідуальними програмами, від тих, які навчалися за типовими програмами із фізичного виховання для ЗВО. Вчені дійшли висновку щодо необхідності індивідуальної спрямованості фізичного розвитку й фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО різних факультетів [59, с. 92]. Аналогічне дослідження було здійснено В. Волковим щодо поліпшення фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів (17-19 років) ЗВО України [59, с. 93]. Учений зазначає, що підвищення фізичної працездатності студентів та їхньої рухової активності залежить передусім від наявності достовірної інформації про стан та індивідуально вікові особливості розвитку фізичних здібностей студентів, що відображає природну динамічність функцій зростаючого організму. Відсутність таких даних, на думку вченого, призводить до вибору неправильної стратегії начально-тренувального процесу та виключає можливість диференціації контингенту за рівнем підготовленості, що призводить до негативних наслідків для стану як фізичного, так і психічного здоров'я студентів [59, с. 93].

Вчені Узбекистану (Озод Хасанов, Дільбар Сафанова) розробили шкалу оцінок комплексного морфофункціонального та валеологічного підходів фізичної працездатності та здоров'я студентів [61, с. 76]. Науковці пропонують заповнювати індивідуальне здоров'я студентів і на цій основі розробляти індивідуальні програми валеологічної спрямованості.

У дослідженні Л. Барібіної вивчався вплив системи індивідуалізації і диференціації фізичного виховання на функціональний стан студенток [25, с. 35]. Було розроблено спеціальну програму психофізіологічного

тестування стану фізичного розвитку студентів і на цій основі розроблялися зміст і методики роботи з фізичного виховання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

В. Гуменний у своїх працях доводить необхідність урахувати в процесі проектування змісту фізичного виховання студентів специфіку їхньої майбутньої професійної діяльності залежно від предмета праці, як от: педагогічні, гуманітарні, техномічні, сигномічні, соціометричні спеціальності. Зокрема, передбачати таке: сформованість мотиваційної сфери студентів, час занять, місце проживання, перспективу змін у професіограмі спеціальностей і своєчасну її корекцію, наявність гнучкої програми з розробленими моделями для розвитку спеціальних якостей з алгоритмом відповідно до спеціальності [с. 54].

Ю. Остапенко пропонує застосовувати індивідуальну систему для кожного студента, оцінювання рівня його фізичної підготовленості і відповідно до цього розробляти індивідуально спрямовані програми фізично-оздоровчої роботи [32, с. 57].

Отже, з високою ймовірністю можна стверджувати, що провідним чинником фізичного розвитку і здоров'я студентів є організація освітнього процесу з підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах з урахуванням їхньої індивідуальної спрямованості на подальшу професійну роботу.

1.5. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

Ефективність результатів будь-якого експериментального дослідження залежить від реалізації відповідних педагогічних умов. Визначенню і обґрунтуванню педагогічних умов організації підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах передувало з'ясування насамперед феномена «педагогічна умова», який неоднозначно тлумачиться в наявній науковій літературі. Отже, з'ясуємо сутність поняття «умова».

Зазвичай звернімося до термінологічних джерел. Із філософських позицій умова тлумачиться як «категорія», що складає те середовище, обставину, в яких явище чи процес виникає, існує і розвивається [187, с. 549]; «категорія, в якій відображається відношення предмета до тих чинників, завдяки яким вона виникає та існує» [250, с. 531]. З погляду психології, умова це «сукупність зовнішніх і внутрішніх причин, які впливають на процес розвитку, його динаміку і результати» [182, с. 270]. На погляд мовознавчої науки, це «необхідна обставина, що уможливорює, здійснення, створення, утворення чого-небудь, або сприяє чомусь; обставина особливостей реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь» [50, с. 870].

В окремих педагогічних термінологічних джерелах «умова» розглядається як: «вимога, що висувається однією із сторін; обставина, від якої щось залежить» [60, с. 92]; «сукупність чинників зовнішнього середовища» [69, с. 248]; «умова – це сукупність явищ зовнішнього та внутрішнього середовища, що ймовірно впливає на розвиток конкретно психічного явища; необхідна обставина, передумова, що робить можливим здійснення навчально-виховного процесу» [211, с. 206]; «обставини, чинники, які уможливають реалізацію прогнозованої мети завдань і методики певної діяльності; правила, вимови, що існують у тій чи тій галузі діяльності, які забезпечують ефективність її виконання» [223, с. 125].

Відтепер звернімося до трактування поняття «педагогічна умова», що визначається як: «обставини, від яких залежить і відбувається цілісний, продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей» [224, с. 243]; «обставини або чинники, від яких залежить перебіг певного педагогічного явища, функціонування педагогічної системи» [17, с. 143].

По-різному визначають педагогічні умови і вчені відповідно до педагогічної спрямованості досліджень. Так, за О. Копуся, це «сукупність чинників, компонентів, необхідних і достатніх для виникнення, функціонування та зміни педагогічної системи, професійно зорієнтована організація навчального процесу» [156, с. 25-30].

О. Пехота визначає педагогічні умови як систему певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, які об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та є необхідними для досягнення конкретної педагогічної мети [201, с. 32]. Таке тлумачення, на нашу думку, більше характеризує експериментальну методику, ніж педагогічну умову. Суголосні з О. Поповою, що педагогічні умови це – сукупність взаємозалежних обставин (передумов), що забезпечують організацію, моніторинг, регулювання та інтеракцію суб'єкта та об'єктів педагогічного процесу в межах реалізації певної мети; зовнішні обставини ефективної реалізації педагогічної мети, спеціально створені викладачем для позитивного впливу на освітній процес [205, с. 216].

Під педагогічними мовами підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розуміємо сукупність взаємопов'язаних обставин, від яких залежить цілеспрямована організація індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів у загальноосвітніх закладах і забезпечує здоров'я та здоровий образ життя студентів та підготовленість до означеного виду роботи з учнями в загальноосвітніх закладах.

Педагогічними умовами підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах було обрано: наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу.

Схарактеризуємо їх. Відповідно до структури індивідуально спрямованої особистості й діяльності, складником якої виступають мотиви, потреби, бажання, інтерес, було обрано першу педагогічну умову – наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої

роботи в загальноосвітніх закладах.

Проблема мотивації діяльності була предметом дослідження багатьох учених (А. Вербицький, Т. Габай, О. М. Леонт'єв, Т. Матіс, А. Маркова, В. Мерлін, А. Орлов, Н. Пророк, С. Рубінштейн, П. Якобсон та ін.).

Звернімося насамперед до термінологічних джерел для з'ясування сутності ключового поняття «мотив». З'ясувалось, що мотив визначається в словниках як спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням потреб суб'єкта; сукупність зовнішніх та внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість (мотивацію) [210, с. 264]; стимулювання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта; предметно-спрямована активність певної сили; стимулювальний і визначальний вибір спрямованості діяльності на предмет, заради якого вона здійснюється; усвідомлена причина, що є основою вибору дій і вчинків особистості [159, с. 209].

Словникові джерела розглядають феномен «мотивація» як «спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість; усвідомлювані чи неусвідомлювані психічні чинники, що спонукають індивіда до здійснення певних дій і визначають їхню спрямованість і цілі» [261, с. 264]; вся сукупність різних стимулів: мотивів, потреб, інтересів, прагнень, цілей, потягів, мотиваційних настанов, диспозицій, ідеалів тощо, те, що в найбільш широкому смислі означає загальну детермінацію поведінки [196, с. 328].

Розглянемо наукові позиції вчених щодо їхнього розуміння мотиву і мотивації діяльності. Зазначимо, що поняття «мотив» вперше в науковий обіг було введено Л. Виготським як мотиваційна сфера свідомості [64, с. 87]. У дослідженні С. Рубінштейна позиціоновано як визначення мотиву діяльності, так і його характеристику. За С. Рубінштейном, мотиви людської діяльності є відображенням більш-менш адекватно відображених у свідомості об'єктивних рухових сил людської поведінки. При цьому мотиви у процесі діяльності збагачуються, перебудовуються, наповнюються новим змістом [213, с. 154].

Характеризуючи мотиви діяльності, вчений зазначав, що основними

мотивами свідомого навчання, яке пов'язане з усвідомленням його завдань, є природне прагнення підготуватися до майбутньої діяльності, оскільки навчання, за словами С. Рубінштейна, є власне опосередковане, таке, що здійснюється через оволодіння накопичених людством знань, пізнання світу – це викликає інтерес до знань [213, с.540]. Ці обидва мотиви – пізнавальний і діловий, як зазначає вчений, щільно взаємопов'язані між собою, їх не можна протиставляти один одному [213, с. 520].

Розробляючи структуру людської діяльності, О. М. Леонт'єв пов'язує її з поняттям «мотив». На його переконання, «діяльності без мотиву не буває: невмотивовану діяльність не можна розглядати як діяльність без мотиву, це діяльність із суб'єктивно і об'єктивно схованим мотивом» [166, с. 102].

В. Мерлін розглядає мотив як «психологічні умови, що визначають цілеспрямований характер дій» [261, с.10]. У мотивах діяльності, як зазначає вчений, виражається ставлення людини до предметів і явищ довкілля, яке має завжди певну спрямованість (позитивну чи негативну) і змістовне ставлення. У зв'язку з цим В. Мерлін зазначає, що під мотивом недостатньо розглядати не взагалі психологічні умови, які означають цілеспрямований характер дій, а ще й такі, які властивості особистості. Учений уточнює своє розуміння мотиву, які характеризують якість порівняно вузьке, приватне ставлення людини, що змінюватися, до певних предметів чи явищ [261, с. 13].

Людині властиве активне ставлення до довкілля, вона стає суб'єктом, активним діячем, який перетворює природу і суспільство, саме мотивом і характеризують людину як суб'єкт. У психології існує різна класифікація мотивів. Так, В. Ковальов об'єднує всі мотиви в кілька груп: а) мотиви, пов'язані з важливими суспільними потребами особистості за критерієм їх змісту (ідейні, політичні, моральні, естетичні); б) широкі соціальні мотиви (патріотичні, діяльнісні, колективістські тощо); в) мотиви за видами діяльності (професійні, навчально-пізнавальні, спортивні тощо); г) короткочасні і довготривалі; д) сильні, помірні, середньої і низької сили прояву [142, с. 143].

Своєрідність усіх різних груп мотивів особистості характеризує її

мотиваційну сферу, тобто мотивацію. Мотивацію особистості розуміють як «сукупність різних стимулів: мотивів, потреб, інтересів, прагнень», цілей, понять, мотиваційних настанов, ідеалів, як загальну детермінацію поведінки» [196, с. 328]; «складну систему спонукань, що зумовлюють спрямування активності особистості на отримання, перетворення і збереження нового досвіду (знань, умінь, способів дій, вражень, уподобань тощо)» [100, с. 528].

У психології структуру мотивації визначають трьома групами мотивуючих чинників. До першої групи належать потреби та інстинкти, які є джерелом активності індивіда як відповідь на його допитливість (рефлекс «що там?»)

Другу групу складають мотивуючі чинники, що визначають спрямованість активності, тобто чому індивід обирає ту чи ту активність (здебільшого пов'язані з освітньою діяльністю особистості), до третьої групи відносять суб'єктивно-емоційні переживання (емоції, почуття, бажання, інтереси, переживання тощо). Саме чинники цієї групи є визначальними щодо способів регуляції і динаміки індивіда в освітньому процесі [100, с. 528].

П. Якобсон виокремлює три типи мотивації навчальної діяльності, як-от: негативна, позитивна та така, що міститься в самій освітній діяльності [270, с. 162].

Оскільки обрана педагогічна умова передбачає формування позитивної мотивації, схарактеризуємо її. За П. Якобсоном, позитивна мотивація пов'язана з мотивами, що перебувають за межами самої діяльності і мають позитивну налаштованість на її виконання. Позитивна мотивація пов'язана з життєвою перспективою особистості, цей тип мотивації пов'язаний із моральними позиціями особистості, з переживаннями свого місця в суспільстві, з громадським обов'язком, яка усвідомлюється подекуди як форма внутрішнього обов'язку чогось досягти в житті, в певному виді діяльності. Така настанова на діяльність є достатньо усталеною, стає привабливою, посідає суттєве місце в структурі особистості, допомагає долати труднощі, що виникають у процесі діяльності [270, с. 122]. Водночас

учений зазначає, що крім такої усталеної широкої соціально-позитивної мотивації, подекуди спостерігається «вужкоособистісна» (термін П. Якобсона), що пов'язана з поверхневими тимчасовими інтересами, кар'єризмом, зовнішньою атрибутикою.

Педагогу в роботі з тими, хто навчається, потрібно формувати усталену широку соціальну мотивацію до досягнення результатів навчання, поставленої мети.

Третій тип мотивації, як зазначає вчений, закладено в самому процесі діяльності (освітня, трудова, професійна, фізкультурно-оздоровча тощо). Стимулом до оволодіння знаннями, вміннями, навичками цієї діяльності є бажання якомога більше дізнатися, допитливість, яким чином це можна зробити, усвідомлення своїх власних перспектив у майбутній діяльності, прагнення досягти успіхів. Все це формує в особистості усталений інтерес, який допомагає долати труднощі інтелектуального характеру (фізичного розвитку тощо), максимальної активності і самостійності [270, с. 44].

Н. Пророк, досліджуючи спрямованість і мотивацію професійної діяльності психологів-практиків, зазначає, що особистість характеризується через ієрархію мотивів діяльності, а кожен суб'єкт має свою індивідуальну організацію мотиваційної сфери, що проявляється в індивідуально спрямованій діяльності, як складне інтегральне утворення, як синтез багатьох особистісних, інтелектуальних, емоційних та вольових якостей. При цьому, за словами вченого, емоційна сфера викликає в мотивації енергетичну функцію, вольова сфера сприяє усталеності мотивації, її дієвості, інтелектуальна пов'язана зі змістом діяльності [255, с. 382]

Н. Пророк виокремлює такі види мотивації: ділову, пізнавальну, мотивацію досягнення зовнішніх особисто вагомих цілей, престижну мотивацію, захисну, прагматичну, які властиві практичним психологам.

Метою дослідження Є. Захаріної виступило обґрунтування комплексу організаційно-психологічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів, що ґрунтується на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітньої установи [114, с. 8]. Одним із завдань дослідження автор передбачає визначити

специфіку взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем їхньої рухової активності і показниками фізичного здоров'я.

Учена визначає головні чинники, що перешкоджають студентам займатися фізкультурно-оздоровчою роботою, як-от: регулярним заняттям фізичними вправами перешкоджають особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; незадоволеність професійним і культурним рівнем викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять; дискомфортність місць проведення занять [114, с. 13]

При вивченні взаємозв'язку між бальною оцінкою рівня фізичного здоров'я й ранговою оцінкою мотивів студентів ученою було виявлено відсутність такого зв'язку. У свою чергу, як зазначає автор, спостерігається значущий зв'язок між окремими показниками фізичного здоров'я й параметрами рухової активності, який свідчить про можливість підвищення обсягу рухової активності, а відповідно й здоров'я студентів за рахунок впливу на ієрархію мотивів. Автором на кожному етапі формування мотивації до занять була поставлена мета досягнення студентами необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції. Задля цього застосувалися засоби і методи різних за змістом, але які відповідали індивідуальному, диференційованому й особистісно-зорієнтованому вибору студента подальшої діяльності [114, с. 14]. Отже, вченою доведено позитивний вплив мотивації на рухову активність і здоров'я студентів.

У контексті започаткованого дослідження, на нашу думку, у майбутніх учителів, які будуть задіяні до фізкультурно-оздоровчої роботи, крім професійно-ділової мотивації, суттєва роль належить прагматично-оздоровчій мотивації, що передбачає усвідомлену індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу щодо формування в себе здорового способу життя як важливої соціально-життєвої позиції та налаштованість на індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх

зкладах.

Наступною педагогічною умовою виступив – програмно-методичний супровід підготовки індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

У сучасному освітньому просторі на шпальтах наукових часописів особливої актуальності набула проблема супроводу розвитку і формування особистості. Йдеться насамперед про психологічний (Г. Бардієв, М. Батіянова, І. Бех, І. Валітова, Н. Глуханюк, В. Зінченко, В. Кузьменко, І. Мамайчук, Р. Овчарова, Т. Янічева та ін.) і соціально педагогічний (О. Кононко, І. Трубавіна, І. Печенко та ін.) супроводи. Отже, в сучасній психолого-педагогічній освіті одним із інноваційних напрямів дослідження виокремився феномен «супровід» (психологічний, педагогічний, моніторинговий, методичний, програмний, дидактичний, соціальний, комунікативний тощо). З'ясуємо насамперед ключове поняття «супровід». У словнику В. Даля супровід розглядається як «дія» за дієсловом «супроводжувати», «проводжати, супроводжувати, йти разом для проведення, проводжати, слідувати [83, с. 272]». У новому тлумачному словнику української мови «супровід – це те, що супроводить яку-небудь дію, явище... товариство, оточення; група людей, яка супроводжує когось [188, с. 557].

Супровід розвитку, навчання, виховання, виступає певною альтернативою методу розвитку, «який спрямовується». У цьому плані виникнення методу супроводу як необхідного складника освіти продиктовано низкою обставин: загальною гуманістичною концепцією освіти; опорою на внутрішній потенціал розвитку будь-якої системи; усвідомлення нової сутності методів індивідуалізації і диференціації в освіті як таких, що обстоюють право особистості на вибір найбільш доцільного шляху розвитку [210, с. 27].

Поняття «супровід» увійшло в життя вітчизняної педагогічної спільноти в першій половині 90-х років ХХ ст.. Одними із перших ідея психолого-педагогічного супроводу була висловлена І. Бардієр, І. Розмай,

Т. Чередніковою [257, с. 11] розвинута і обґрунтована М. Батіяною щодо діяльності шкільного психолога та психолога ЗДО.

Н. Коновалова під супроводом розуміє взаємодію супровідного і того, кого супроводжують, покликану розв'язати проблему того, кого супроводжують [155, с. 66]. За Т. Чурековою, супровід – це система професійної діяльності педагога, спрямована на створення спеціально-педагогічних умов для успішного навчання і розвитку того, кого навчають, удосконалення педагогічної майстерності педагога, формування суб'єкт-суб'єктних відносин [231, с. 143].

Зауважимо, що О. Козакова поняття «супровід» ототожнює з поняттям «метод» і розуміє його, як «створення умов для прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень у різних складних ситуаціях життєвого вибору, які виступають у наданні допомоги суб'єктові у прийнятті таких рішень» [151, с. 80].

Використання терміна «супровід» продиктовано необхідністю додатково підкреслити самостійність суб'єкта в прийнятті рішення. За В. Зінченко, термін «супровід» може бути розкритий через «забезпечення умов для прийняття суб'єктом рішення»; однак лексично – це більш жорстка форма, яка підкреслює пріоритет особистості «як того, хто забезпечує»; те ж саме – «допомога». Основні принципи супроводу, відповідальність суб'єкта за вибір рішення (той, хто супроводжує, має тільки дорадчі права); пріоритет інтересів того, кого супроводжують; безперервність супроводу [261, с. 49].

Зауважимо що, введення самого терміна «супровід» не є результатом науково-лінгвістичного аналізу, заміна одного слова іншим, тобто його класичним – допомога, підтримка, співробітництво, взаємодія, які не повною мірою відображають суть явища. На жаль, у психолого-педагогічних словниках цей термін відсутній.

Звернімося до наукових праць учених. Так, І. Мамайчук розглядає психологічний супровід як діяльність психолога, спрямовану на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, які забезпечують успішну реабілітацію, особистісне зростання людини з особливостями розвитку в соціумі [173, с. 7].

І. Бех пов'язує психологічний супровід із особистісно зорієнтованою моделлю виховання, яка передбачає залучення студентів до взаємодії з довкіллям і на цій основі «формування у них ціннісних ставлень до довкілля з позиції сучасної культури» [30, с. 24]. Отже, центральним ядром психологічного супроводу, за І. Бехом, є конструктивна і гуманістко спрямована взаємодія, а центральним механізмом взаємодії виступає індивідуально особистісне спілкування педагога з тими, кого виховують» [30, с. 17].

Метою дослідження В. Зінченко була розробка методики організації системи психолого-педагогічного супроводу дитини в умовах дошкільного закладу. Для реалізації поставленої мети автором було розроблено різні моделі психолого-педагогічної служби (далі ППС). До складу першої моделі увійшли: психолог, 2 вихователі, 6 батьків. Означена модель передбачала планування, зміст і організацію роботи на рівні всього дошкільного закладу і кожної вікової групи під керівництвом психолога і членів ППС [120, с. 5].

До складу другої моделі ППС дошкільного закладу увійшли: психолог-методист, завідувач, 4 вихователів та 4 батьків. У кожній віковій групі вихователі були розділені на вихователя-психолога і вихователя-педагога. Отже, ППС групи складалась із 2 вихователів і 3 батьків. Автором була розроблена модель організації педагогічного моніторингу, яка обіймала проектувальну, гностичну та організаційну діяльність ППС.

В. Зінченко дійшла висновку, що професійність і ефективність супроводу переходу особистості у світ свого «Я» перебуває в залежності від науково-обґрунтованої організації роботи освітнього закладу, використання інноваційних технологій, створення чіткої організації роботи всіх підструктурних об'єктів для досягнення поставленої мети. Психологи (М. Батіянова, Н. Глуханюк, Р. Овчарова) визначають психологічний супровід як створення соціально-психологічного підґрунтя для емоційного благополуччя, успішного розвитку, виховання та навчання молоді в ситуаціях в соціально-педагогічній взаємодії, що організовується у межах певного навчального освітнього закладу [120]. І. Печенко, аналізуючи перевагу

технології психологічного супроводу за п'ятьма позиціями, з-поміж інших технологій, зазначає насамперед можливість організації такої взаємодії тих, кого навчаємо, із соціальним середовищем, яка дозволяє особистості виявляти активність, ініціативність, самостійність, здійснювати власний вибір, самостійно приймати рішення і відповідати за кожен дію та вчинок.

На погляд І. Печенко, сутність соціально-педагогічного супроводу полягає у створенні в межах соціально-педагогічного середовища умов для засвоєння особистістю позиції об'єкта і суб'єкта соціалізації і виявлення себе суб'єктом власної активної життєтворчості [198, с. 87]. Отже, за І. Печенко, соціально-педагогічний супровід – це особлива форма функціонування єдиної системи індивідуального і колективного, групового та педагогічного впливу, що надає можливість педагогічно виваженої реалізації особистості в процесі навчання.

Автор визначила принципи організації соціально-педагогічного супроводу та умови, серед яких – спеціальна організація соціального простору середовища. Соціальний простір, за І. Печенко, це така організація діяльності, де кожному надається право створювати власну картину світу на основі наявних у цьому світі можливостей. Це чинник життєдіяльності особистості, в якому на основі моделювання світу забезпечується соціальний розвиток особистості, творче ставлення до життя, центр а світовідчуттів та світобачення, як основне основа творення власної картини світу, що дозволяє особистості задовольняти потреби в контактах із соціальним довкіллям. Автором розроблені експериментальні технології реалізації соціально-педагогічного супроводу та створення комфортного психологічного клімату в освітніх закладах [198, с. 99].

І. Трубавіна досліджувала соціальний супровід неблагополучної сім'ї. Автором визначено завдання, зміст і функції у роботі центрів соціальних служб. Обґрунтовано поняття «життєвих сімейних умінь і навичок», наведено їх зміст і здійснено класифікацію, а також розкрито принципи, форми і методи навчання батьків життєвих сімейних умінь та навичок.

Зазначимо, що Р. Овчарова досліджувала психологічний супровід

батьківства. Автором розкрито теоретичні засади формування батьківства, структуру і компоненти батьківства, психологію батьківства, батьківство в аспекті перинатальної психології, технології психологічного супроводу батьківства [189, с. 98].

Психологічний супровід розвитку особистості з аутизмом був предметом дослідження І. Валітової. Об'єктом дослідження були учні, які страждають на аутизм. За словами автора, психологічний супровід особливої дитини є цілісною системою діяльності психолога, яка передбачає психодіагностику, психопрофілактику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування [161, с. 98]. Об'єктом психологічного супроводу повинні виступати не тільки діти, а й їхні батьки. Кінцевою ж метою психологічного супроводу є створення умов для успішного психологічного і особистісного розвитку особистості в конкретній соціальній ситуації розвитку.

А. Богуш досліджувала комунікативно-мовленнєвий супровід професійної підготовки майбутніх фахівців півдня України [154, с. 98]. Під мовленнєво-педагогічним супроводом автор розуміє розробку психолого-педагогічних засобів для стимулювання взаємодії мовців у процесі спілкування, яке протікає на емоційно-позитивному тлі взаємодовіри, взаєморозуміння, що забезпечує ефективний розвиток мовлення [154, с. 87].

Предметом дослідження О. Кисельової виступив мовленнєво-комунікативний супровід професійно-спрямованого українського мовлення майбутніх логопедів, під яким автор розуміє, багатоаспектний процес взаємодії, співробітництва і діяльності педагога зі студентами, що сприяє професійному самовизначенню кожного студента, його індивідуально-професійному зростанню [138, с. 65]. Крім того, вчена уточнює поняття «педагогічний супровід» діяльності студентів викладачем як: галузь діяльності педагога-фасилітатора у процесі надання студентам підтримки, допомоги у професійному зростанні й розвитку, стимулюванню й спонукання, до професійно-спрямованої діяльності; система методів і засобів з метою попередження втрати інтересу у студентів при зустрічі з

труднощами; вид педагогічної взаємодії суб'єктів, спрямованої на проведення моніторингу зусиль, умінь і навичок студентів з метою створення в подальшому сприятливого психологічного клімату для саморозвитку, самоаналізу, самовдосконалення набутих зусиль, умінь і навичок студентами [138, с. 67].

Принципи педагогічного супроводу було розроблено М. Губановою, а саме: диференціації, індивідуалізації, безперервності, гнучкості й відкритості. Так, принципи диференціації та індивідуалізації спрямовані на взаємодію суб'єктів діяльності з урахуванням особистісних особливостей і потреб студентів, орієнтацію на розширення соціальних контактів. Принцип безперервності полягає в забезпеченні послідовного, своєчасного (оперативного чи превентивного) сприяння студентам в індивідуально-особистісному зростанні [80, с. 33].

Гнучкість як принцип припускає залучення педагогом студентів до різноманітних соціальних відносин, використовуючи інноваційні підходи, індивідуально спрямовані програми, надаючи допомогу, підтримку відповідно до індивідуальних особливостей, потреб, ціннісних орієнтацій, мотивів студентів. Нарешті, принцип відкритості дозволяє студентам взаємодії гнучкого реагувати на мінливість ситуації і за необхідності змінювати позицію [80, с. 32].

У дослідженні педагогічною умовою обрано програмно-методичний супровід підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, який розуміємо як змістове і методичне забезпечення індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів, спрямованої на підтримку, педагогічне стимулювання і спонукання кожного студента до самовизначення видів і форм фізкультурно-оздоровчої роботи у відповідності зі своїми можливостями та рівнем розвитку їхньої рухової активності [80, с. 35].

При цьому програму розуміємо як нормативний документ, що містить зміст і результат навчання (виховання, розвитку) відповідно до конкретної

дисципліни і методичні рекомендації щодо самостійної роботи студентів та критерії оцінювання її результатів.

Методичний супровід розглядаємо як забезпечення навчально-виховного процесу та самостійної роботи студентів відповідним наочно-дидактичним матеріалом, методичними рекомендаціями, інформаційно-технічними матеріалами, інноваційними технологіями фізкультурно-оздоровчої роботи та розробленими індивідуально-спрямованими програмами.

Програмно-методичний супровід підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи розуміємо як особливий вид педагогічно-управлінської діяльності, яку здійснюють викладацький склад ЗВО в короткотривалих і пролангованих формах освітньої діяльності, які передбачають створення програмно-методичних матеріалів, форм, методів і технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, та успішну їх реалізацію, поетапне здійснення підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах відповідно до поставленої мети і завдання.

Програмно-методичний супровід охоплював такі змістові блоки: педагогічний – педагогіка вищої школи; фізіологічний; фахові методики; спецекурс.

Третя педагогічна умова – занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу. Логіка дослідження вимагає насамперед з'ясувати сутність феномена активність, яка за різними термінологічними джерелами розглядається як: загальна характеристика живих істот, їхня власна динаміка як джерело перетворення чи підтримки ними життєво значущих зв'язків із середовищем [210, с. 11]; діяльне ставлення людини до світу, її здатність створювати суспільно значимі перетворення матеріального і духовного середовища на основі засвоєння суспільно-історичного досвіду людства; виявляється у творчій діяльності людини, вольових актах у процесі спілкування [99, с. 17].

Активність – кількісна характеристика процесу взаємодії організму з довкіллям, у її внутрішніх і зовнішніх умовах. Активність особистості – дієве

ставлення людини до світу, здатність відтворювати суспільно значущі перетворення матеріального і духовного середовища на основі засвоєння суспільно-історичного досвіду людства. Виявляється у творчій діяльності, вольових актах, спілкуванні [210, с. 14].

Стрижневою одиницею активності є цілеспрямована довільна дія суб'єкта, що спрямована на досягнення усвідомленої мети. Отже, активність завжди пов'язана з діяльністю, вона в ній проявляється як динамічна умова її становлення, здійснення, видозміни, як властивість її власного руху.

Зазначимо, що термінологічні словники подають різні види прояву активності, як-от: загальна активність людини як прояв інтенсивності й обсягу взаємодії її із середовищем; надінтуїтивна – здатність людини підійматися над рівнем вимог ситуації, ставити цілі значно вищі ніж ті, що були поставлені, які допомагають долати бар'єри у творчій і пізнавальній діяльності; пошукова активність як прагнення людини змінити ситуацію або ставлення до неї, як складник планування, прогнозування своєї майбутньої діяльності.

Феномен «активність» був предметом дослідження психологів і фізіологів. З'ясуємо її прояви. Психічну активність учені (Л. Карпенко, А. Петровський, В. Шапар, М. Ярошевський та ін.) розглядають як біоритми, тобто періодичне чергування стану напруження і розслаблення в психічній діяльності людини, а саме: зовнішні, пов'язані з циклічністю сонячної активності; внутрішні – детерміновані стани активності та розслаблення фізичної і психічної діяльності. Психологами визначено показники чергування максимуму – мінімуму активності фізичної і психічної діяльності протягом доби за схемою напруження – розслаблення – напруження – розслаблення. Така залежність активних та тактовних компонентів психічної діяльності від внутрішніх біохімічних процесів, за словами В. Шапара, вимагає її узгодженості із зовнішньою організацією різних видів життєдіяльності людини з метою запобігання захворювання нервової системи [261, с. 13].

Фізіологічна активність була предметом дослідження фізіологів

(П. Анохін, М. Бернштейн, І. Павлов, М. Сеченов та ін.). Зауважимо, що принципово новий підхід до вивчення рухів людини було презентовано в концепції М. Бернштейна, ключовим моментом якої був перехід розгляду організму людини від реактивної системи до активної, тобто активність розглядається як суттєва властивість живого організму (тварини), що визначає його поведінку в цілому. Вчений зазначає, що активність проявляється, якщо рух, що був запрограмований організмом для досягнення певної мети, вимагає подолання супротиву середовища. Щоб подолати наявний супротив, організм відпускає енергію до того часу, поки не буде позитивного результату, або ж він сам загине у процесі такої боротьби.

Принцип фізіологічної і біологічної активності, як зазначає М. Бернштейн, є альтернативою концепціям «рефлективної дуги». Саме концепція М. Бернштейна дає відповідь, для чого здійснюється реакція організму, якій життєвій потребі вона відповідає [259, с. 17].

Крім поняття «активність» в науковому обігу вживають поняття «активація», яку розуміють як «діяльний стан нервової системи, що характеризує рівень її збудження та реактивності». Оптимальний рівень активації, за словами Є. Торохової, означає максимальну відповідність стану нервової системи-акту поведінки, в результаті якого досягається висока ефективність його виконання.

Отже, можна дійти висновку, що життєдіяльність організму є активне подолання супротиву середовища, що зумовлюється прогнозованою моделлю майбутнього. Відповідно дослідження М. Бернштейна, є всі підстави вести мову про рухову активність організму людини, оскільки активна істота не тільки перебуває у постійному русі, вона містить у собі джерело свого власного руху і саме це джерело відтворюється в ході цього руху. Така рухова активність може бути спрямована на відтворення енергії, структури, властивостей, процесів, функцій живого організму, відтворення будь-яких вимірів його життя, якщо вони є суттєвими і життєво важливими. Рухова активність є стимулом здатності до саморуху, в процесі якого індивід виступає суб'єктом активності своєї діяльності [259, с. 12]

Рухова активність – це поєднання усіх рухів, що виконує людина у процесі життєдіяльності; загальна кількість м'язових рухів, що регулярно виконуються цим організмом [259, с. 51].

Т. Круцевич виокремлює ще й «фізкультурну активність» як спеціально організовану м'язову діяльність, що передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами [131, с. 56].

Отже, відповідно до діяльності суб'єкта, рухова активність визначається як динамічна умова її становлення, реалізації, видозміни як властивість його власного руху. Для рухової активності притаманні такі властивості, як спонтанність, довільність, надситуативність, пошукова, пізнавальна активність і дієвість. Рухова активність, за Ю. Євсєєвим, один із найважливіших компонентів здорового режиму життя людини, основою якого є розумне, що відповідає статі, віку, стану здоров'я, систематичне використання засобів фізкультури і спорту [179, с. 67].

Зазначимо, що розвиток рухової активності студентів у процесі фізичного виховання досліджували ряд учених (В. Базильчук, В. Беляєва, В. Віденський, Т. Плачинда, Р. Сафін, Б. Піиян та ін.). Так, А. Галіздра вважає головним критерієм фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність, яку автор визначає як міру і характер безпосередньої участі студентів у заняттях фізичними вправами і як їхня активність в організаторській роботі [179, с. 48].

Зниження ж рухової активності приводить до порушень узгодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів як наслідок зменшення інтенсивності проприцептивної імпульсації із скелетних м'язів у центральний апарат нейрогуморальної регуляції. Отже, зниження рухової активності погіршує загальний стан організму в цілому, викликає гіподинамію, знижує фізичну працездатність організму.

Дослідження сучасних учених щодо здоров'я сучасних студентів (В. Базильчук, Л. Барибіна, Т. Плачинда, Є. Церковна та ін.) засвідчують, що у більшості студентів ЗВО України унаслідок порушень режиму праці і відпочинку, негативних звичок, на тлі гіподинамії спостерігається незадовільний рівень здоров'я [25].

Вивчення стану здоров'я студентів у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактико-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Аналіз існуючих концепцій здоров'я показує, що жодна з них не стала загальноприйнятною і не знайшла реалізації в практиці. Близько 90 % студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70 % дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі, у віці 16–19 років – 61 %, 20-29 років – 67,2 %. Тільки протягом останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість старшокласників і студентської молоді, що було віднесено за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [25].

У дослідженнях Л. Андрющенка, І. Драчука, Ю. Яковенка та інших учених встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання у ЗВО. Вчені (А. Козлов, А. Лотоненко, І. Щербакова, І. Салатенко) відзначають, що чинна організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я працездатності студентів та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

За даними вчених (Л. Барибіна, Е. Церковна, І. Блинкин, В. Темченко, Р. Сиренко), одним з перспективних напрямів вирішення зазначених проблем є впровадження індивідуальної спортивно-зорієнтованої форми організації фізичного виховання у ЗВО з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту [25, с. 14].

У працях багатьох учених (Н. Башавець, Є. Церковна) зазначається, що у процесі освітньої діяльності на системи організму студентів діє значна кількість негативних чинників, які викликають відхилення у стані здоров'я. Серед них: низька рухова активність, тривалість навчального дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси, особливо в період сесій, порушення режиму харчування (неякісне, неповноцінне,

переїдання, недоїдання), наявність шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо).

Процес навчання у закладі вищої освіти вимагає від студентів високої напруги розумової та фізичної праці. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної науки стає пошук нових форм і технологій зміцнення і підтримка здоров'я студентів у процесі навчання у вишах. Збереження та зміцнення здоров'я молоді, повноцінний розвиток особистості, підготовка компетентних фахівців є складником сучасного освітнього процесу у вищій школі.

Водночас у сучасних студентів спостерігаються негативні тенденції у стані здоров'я, всього 2-3% молоді мають високий рівень соматичного здоров'я, більшість студентів відчувають психоемоційні напругу, не дотримуються елементарних основ здорового способу життя [26, с. 22].

Характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність чинників ризику здоров'я (куріння, вживання алкоголю, наркотиків тощо). Необхідні невідкладні соціально-педагогічні та лікувально-профілактичні заходи щодо збереження і зміцнення здоров'я. У зв'язку з цим сучасний процес фізичного виховання у ЗВО повинен бути спрямований передусім на формування у студентів здорового способу життя, на основі активізації у молоді рухової активності [26].

Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності. Якщо людина в дитячому віці обмежена у природній потребі рухатися, то її природні розумові та фізичні здібності не матимуть належного поступального розвитку. Обмеження рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової і фізичної працездатності людини. Особливого значення набуває гармонізація рухової активності та професійного становлення молоді людини в період отримання вищої освіти, коли пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, а й до фізичної працездатності. Таким чином, виникають суперечності між незадовільним

фізичним станом сучасної молоді і недостатньою руховою активністю студентів у процесі навчання у ЗВО, а також між підвищенням рухової активності студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО і недостатнім його програмним методичним забезпеченням [26, с. 34].

Предметом дослідження В. Базильчук виступала активізація спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у ЗВО, що передбачало розробку вченою моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності в освітньому і позааудиторному процесах та під час відпочинку [26]. Контингентом дослідження були студенти-спортсмени. Дослідницею було створено навчально-спортивний центр та сім секцій з різних видів спорту, що значно збільшило обсяг рухової активності студентів. Крім того, за даними вченої, комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання спричинив суттєві зміни у структурі мотивів до занять фізичними вправами та підвищенню фізично-оздоровчої працездатності студентів.

Т. Плачинда досліджувала педагогічні умови стимулювання активності студентів ЗВО до фізкультурної діяльності [26]. У процесі дослідження встановлено, що стимуляцією певної діяльності людини є актуалізація однієї або кількох значущих для особистих потреб, а також задоволення останніх необхідністю виконання (тим, кого стимулюють) дій, бажаних для того, хто стимулює. При цьому стимули людської діяльності повинні використовуватися послідовно, «заслужено», адекватно ситуації в повній відповідності з діями та вчинками особистості згідно з відомою формулою «від простого до складного» чи «від менш значущого до більш значущого». Важливими чинниками технології стимулювання є його періодичність та оптимальна насиченість стимулами різних рівнів і видів певних стимулюваних ситуацій [26, с. 214]. Ученою також доведено, що стимулюванню активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності сприяє взаємопов'язана система академічних занять та позааудиторних форм діяльності, а саме: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки під час самостійних занять, прогулянки, заняття у групах

загальної фізичної підготовки, секційні заняття з різних видів спорту, спортивні змагання, спортивно-розважальні свята, туризм, самостійна робота з розвитку фізичних якостей [26, с. 215].

Зауважимо, що занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу здійснювалось як у процесі навчальних занять (практичні заняття, тренінги тощо), так і в позааудиторній фізкультурно-оздоровчій роботі (гуртки, секції, «дні і тижні здоров'я», змагання, турніри, туристичні походи тощо) за індивідуально розробленими програмами.

Крім того, різні види індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи студенти організовували з учнями під час педагогічної практики в загальноосвітніх закладах та під час зимових і літніх канікул.

Висновки до першого розділу

У першому розділі проаналізовано стан проблеми з підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності і зокрема, до індивідуально-спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи. З'ясовано сутність понять «підготовка», «професійна підготовка», «підготовленість».

Підготовленість майбутніх учителів до професійної діяльності розуміємо як результат цілеспрямованої багатофакторної підготовки до оволодіння; оволодіння ними системою фахових знань, умінь і навичок; сформованість професійно значущих особистісних якостей, здатність до подальшого саморозвитку та самовдосконалення в різних видах педагогічної діяльності з учнями

Здійснено аналіз досліджень з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з учнями ЗОЗ та розуміння вченими поняття «здоров'язбережувальна діяльність», пропоновані ними педагогічні умови та одержані результати, програмно-методичне забезпечення здоров'язбережувальної діяльності майбутніх учителів в освітньому процесі ЗВО.

Підготовку майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розглядаємо як організований, цілеспрямований процес освітньої діяльності у вищому закладі освіти, який передбачає фізичний розвиток та фізичну працездатність студентів, виховання у них здорового способу життя, індивідуального фізичного самовдосконалення; озброєння майбутніх учителів системою професійних та фізкультурно-оздоровчих знань, умінь, навичок, інноваційних оздоровчих методик і технологій; формування у них здатностей здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

Підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розуміємо як результат професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі освітньої та позааудиторної індивідуально спрямованої фізкультурно-

оздоровчої діяльності; як інтегральний особистісний показник щодо фізичного розвитку, фізичної працездатності працівника ЗВО, зданого до подальшого фізично-оздоровчого самовдосконалення, наявність позитивної мотивації щодо організації фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи в загальноосвітніх закладах.

Схарактеризовано поняття «фізична культура», «діяльність», «робота», «фізкультурно-оздоровча робота».

Розкрито індивідуальний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів у загальноосвітніх закладах як здійснення педагогічних впливів на їхній фізичний розвиток та фізичну працездатність з урахуванням індивідуально-психологічних, вікових, морфофункціональних особливостей у подальшій роботі в загальноосвітніх закладах.

Розкрито поняття «індивідуальний розвиток», «індивідуальність», «індивідуалізація», «диференціація», «спрямованість» та «індивідуальна спрямованість».

Схарактеризовано особливості індивідуально-психічного, фізичного та морфофункціонального розвитку студентів майбутніх учителів загальноосвітніх закладах.

Визначено й схарактеризовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу.

Феномен «індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу» вчителя-предметника розуміємо як цілеспрямований, організований і скоординований учителем процес позааудиторної роботи з учнями загальноосвітніх закладів у різних видах оздоровчої діяльності (спортивна, ігрова, дозвіллева, фізкультурна, фізична, навчальна, виховання, розважальна тощо) з урахуванням їхніх інтересів, потреб, фізичних і вікових можливостей,

що відбувається за ініціативою дітей під керівництвом учителя, спрямований на зміцнення здоров'я учнів, запобігання захворювань, розвиток рухової активності, виховання усталеної настанови на здоровий спосіб життя.

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора [146, 147, 148, 149, 150].

Список використаних джерел до розділу 1

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дисс. д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 1990. – 141 с.
3. Адєєва О. В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. В. Адєєва. – Одеса, 2009. – 20 с.
4. Азимов Э. Г. Словарь методических терминов / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – СПб : Златоуст, 1999. – 472 с.
5. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Аксьонова. – Тернопіль, 2005. – 20 с.
6. Альбокрина О. И. Инновационный подход к управлению учебным процессом по физическому воспитанию со студентками, страдающими миопией / О. И. Альбокрина // Материалы VII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М., 2003. – Т. II. – С. 5-6.
7. Амосов Н. М. Моя система здоров'я / Н. М. Амосов. – К.: Здоров'я. – 1989. – 114 с.
8. Ананьев Б. Г. Познавательные потребности и интересы / Б. Г. Ананьев // Уч. зап. Ленинградского гос. Ун-та, 1959. – № 265. – С. 14-21.
9. Ананьев Б. Г. Психологическая структура человека как субъекта / Б. Г. Ананьев // Человек и общество. – Вып. 2. – Л. : Изд. ЛГУ, 1967. – 138 с.
10. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 217 с.

11. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації студентів з різним типом готовності до професійної діяльності психолога / Н. О. Антонова // Практична психологія та соціальна робота. – 2001 р. - № 2. – С. 31-35.
12. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі: [навчальний посібник] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак – Кам'янець-Подільський: Вид. П. П. Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
13. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
14. Асмолов А. Г. Психология индивидуальности / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1986. – 124 с.
15. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: [учебник] / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
16. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект / Ю. К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1997. – 254 с.
17. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю. К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1982. – 192 с.
18. Бабенкова Е. А. Глоссарий здоровья образовательных учреждений. Новые стандарты / Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева. – М.: ИЦ «Перспектива», 2012. – 96 с.
19. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. І. Бабич. – Луганськ, 2006. – 20 с.
20. Бабушкин Г. Д. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности / Г. Д. Бабушкин, А. Н. Двоеглазов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 11–12.

21. Байдак В. И. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к невербальному общению с учащимися на уроке: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Байдак. – СПб, 1991. – 24 с.
22. Балл Г. О. Про психологічні засади формування готовності до професійної праці // Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти: [наук.-метод. зб.] / Ред. кол. : І. Зязюн та ін. – К., 1994. – С. 98 – 100.
23. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
24. Барашков С. А. Формирование готовности студентов ВУЗов к здоровьесберегающей деятельности при профессиональной подготовке: автореф. дисс... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / С. А. Барашков. – Самара, 2008. – 20 с.
25. Барыбина Л. Н., Церковная Е. В., Блинкин И. Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 2008. - №4. – С. 35-37.
26. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навчально-методичний посібник для студентів та викладачів вищих навчальних закладів] / Н. А. Башавець. – О.: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 160 с.
27. Башавець Н. А. Проблема застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах: м-ли II міжнар. електор. наук.-практ. конф. [«Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті»], (29 квітня 2011 р.). – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – С. 244–246.
28. Белкина Н. В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе: м-лы Всерос. науч. конф. [«Физическая культура и спорт в современном обществе»] – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2003. – С. 17–20.
29. Белова Л. В. Подготовка будущих специалистов по физической

культуре к осуществлению здоровьесберегающей педагогической деятельности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / Л. В. Белова. – Ставрополь, 2003. – 21 с.

30. Бех І. Д. Виховання особистості : сходження до духовності / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.

31. Біда О. А. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до здійснення природознавчої освіти у початковій школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. А. Біда. – К., 2003. – 41 с.

32. Бобрицька В. І., Гладкий С. О., Гриньова М. В. та ін. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2-х ч. / / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава: ТОВ "Поліграфічний центр "Скайтек", 2000. – 306 с.

33. Бобрицька В. І. Сучасний стан розроблення у психолого-педагогічних дослідженнях проблеми формування здорового способу життя майбутнього вчителя / В. І. Бобрицька // Рідна школа. – 2005. - № 6. – С. 15-18.

34. Богданова І. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. М. Богданова. – К., 2003. – 41 с.

35. Богініч О. Особливості підготовки майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками / О. Богініч // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка: Серія: Педагогіка. – 2004. – № 4. – С.108–111.

36. Богуш А. М. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахівців дошкільної освіти у вищому навчальному закладі / А. М. Богуш // Реалізація європейського досвіду компетентнісного підходу у вищій школі України : матеріали метод. семінару (НАПН України, Інститут педагогіки НАПН України). – К. : Педагогічна думка, 2009. – С. 271–281.

37. Богуш А. М. Наступність дошкільної і початкової ланок освіти / А. М. Богуш // Наукові записки Тернопільського національного

педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2006. – № 2. – С. 58–61.

38. Бодров В. А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности / под ред. В. А. Бодрова // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. – М. : Ин-т психол. АН СССР, 1991. – 234 с.

39. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблема формирования личности / Л. И. Божович ; [под ред. Д. И. Фельдштейна]. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – 208 с.

40. Бойко О. В. Формування готовності до управлінської діяльності у майбутніх магістрів військово-соціального управління: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Бойко. – К., 2005. – 20 с.

41. Бокарева Г. А. Дидактические основы совершенствования профессиональной подготовки в процессе обучения общенаучным дисциплинам : автореф. дис. на соискание уч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / Г. А. Бокарева. – Калининград, 1988. – 38 с.

42. Бондаревская Е. В., Кульневая С. В. Педагогическая личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневая. Ростов н/д.: Теоретический Центр «Учитель» – 1999. – 218 с.

43. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І. Г. Бондаренко; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2009. – С. 20.

44. Бондарчук Н. Я. Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту / Н. Я. Бондарчук. – Ужгород: УНУ, 2010. – 160 с.

45. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990. – 89 с.

46. Бурлакова Т. В. Индивидуализация профессиональной подготовки студентов в педагогическом вузе: концептуальные основы : [монография] / Т. В. Бурлакова. – Шуя : Изд-во ГОУ ВПО «ШГТГУ», 2008. –

179 с.

47. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / О. В. Вакуленко. – К., 2001 – 24 с.

48. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.

49. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / О. М. Ващенко. – К., 2007. – 20 с.

50. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол. ред. В. Т. Бусел. – К.: ВТФ Перун, 2001. – 1440 с.

51. Виленский М. Я. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя / М. Я. Виленский, В. С. Макеева // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 10–15.

52. Витун Е. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Е. В. Витун. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.

53. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.

54. Вишнякова С. М. Профессиональное образование: ключевые понятия, термины, актуальная лексика : [словарь] / С. М. Вишнякова. – М. : НМЦ СПО, 1999. – 538 с.

55. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е. С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002): збірник наук. праць до 10-річчя АПН України. – Харків: ОВС, 2002. – С. 301–309.

56. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. / В. Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
57. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей у системі фізичної підготовки: [монографія] / В. Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
58. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
59. Волочій Ф. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I – V курсів з різним рівнем рухової активності / Ф. Волочій, М. Васильків // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012 – № 2 – С. 92 – 97.
60. Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике / А. С. Воронин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. — 135 с.
61. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Д. Є. Воронін. – Херсон, 2006. – 225 с.
62. Вржесневская А. И. Структурные компоненты самоконтроля в физическом воспитании / А. И. Вржесневская, Б. М. Шиян // Фіз. виховання в контексті сучасної освіти: матеріали регіон. наук.-метод. конф. – К.: НАУ, 2010. – С. 47 -48.
63. Вржесневский И. И. К вопросу о критериях врачебно-педагогического контроля физического воспитания в специальном отделении вуза / И. И. Вржесневский, А. И. Вржесневская, Е. В. Давиденко // Фіз. виховання в контексті сучасної освіти: матеріали регіон. наук.-метод. конф. – К.: НАУ, 2009. – С. 22-25.
64. Выготский Л. С. Собрание сочинений: [В 6-ти т.] / Л. С. Выготский. – Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
65. Гвоздїй С. П. Дослідження особливостей підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій до безпеки життя і професійної

діяльності / С. П. Гвоздій // Scientific Journal «ScienceRise : Pedagogical Education». – 2016. – № 11 (7). – Р. 14–23.

66. Гвоздій С. П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до безпеки життя і професійної діяльності: автореф. дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.04 / С. П. Гвоздій – О., 1017. – 45 с.

67. Гейжан Н. Ф. Психолого-педагогические основы индивидуализации профессионального воспитания учащихся профессиональных учебных заведений : автореф. дис. на соискание уч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н. Ф. Гейжан. – Спб., 1995. – 54 с.

68. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси: «Відлуння плюс», 2003. – С. 103–151.

69. Глизіна Н. А. Словник психолого-педагогічних термінів і понять / Н. А. Глизіна. – Нова Каховка: ММК, 2014. – 268 с.

70. Голобородько Г. П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Г. П. Голобородько. – Х., 1997. – 17 с.

71. Гончаренко М. С. Валеологический словарь / М. С. Гончаренко – Харьков, 1999. – 314 с.

72. Гончаренко С. У. Методика як наука / С. У. Гончаренко // Шлях освіти. – 2000. – №1. – С. 2 – 6.

73. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – Рівне. : Волинські обереги, 2011. – 532 с.

74. Гончаров В. Д. Наука про фізичну культуру на шляхах становлення / В. Д. Гончаров // Теорія і практика фізичної культури, 1998. - №4. – С. 43-44.

75. Горащук В. П. Теоретичні і методичні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис... доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 40 с.

76. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-пед. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. - № 24. – С. 47-51.
77. Гребенюк О. С. Психология индивидуальности: курс лекций / О. С. Гребенюк. – Калининград: Калининградский ун-т, 1995. – С. 9–14.
78. Григоренко Л. Самостійна робота як фактор підвищення ефективності підготовки майбутніх педагогів до професійної діяльності / Л. Григоренко // Рідна школа. – 2005. - № 8. – С. 22-24.
79. Гримблат С. О. Здоровьясберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
80. Губанова М. И. Педагогическое сопровождение социального самоопределения старшеклассников / М. И. Губанова // Педагогика. – 2002. - № 9. – С. 32-39.
81. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7. – С.37–38.
82. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С. В. Гущина // IX Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 127.
83. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. / В. Даль. – М. : Рус. яз., 1980. – Т. 4. – 684 с.
84. Данилов М. А. Основные проблемы методологии и методики педагогических исследований / М. А. Данилов // Советская педагогика. – 1969. – № 5. – С. 73–74.
85. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Донецк : Юго-Восток, 2001. – 67 с.
86. Денисенко Н. Г. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи з молодшими школярами: автореф. дис.. на здобуття

наук. ступеня канд. пед. наук : спец.13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. Г. Денисенко. К., – 2011. – 26с.

87. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів : дис. доктора пед. наук : 13.00.08 / Денисенко Нінель Федорівна. – Запоріжжя, 2002. – 505 с.

88. Джуринский П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / П. Б. Джуринський – Одеса, 2013. – 43 с.

89. Джуринский П. Б. Уровни сформированности подготовленности будущих учителей физической культуры к здоровьесберегающей профессиональной деятельности по оздоровительно-поведенческому критерию / П. Б. Джуринский // Вестник Челябинского государственного университета. – 2012. – № 11. – С. 48–58.

90. Диканова Е. Г. Подготовка будущего учителя к формированию культуры здоровья младшего школьника в условиях педколледжа : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Елена Диканова. – Волгоград, 2004. – 182 с.

91. Додонов Б. И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б. И. Додонов // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 126–130.

92. Долинский Б. Т. Проблема готовности к педагогической деятельности: обзор исследований ученых южного региона / Б. Т. Долинский // Наука і освіта: науково-практ. журнал ПНЦ АПН України. – Одеса, 2000. – № 6. – С. 7-10.

93. Долинский Б. Т. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: матеріали V науково-практ. міжн. конф. [«Адаптаційні можливості дітей і молоді»], (16-18 вересня 2004 р.). – Одеса, 2004. – С. 93-94.

94. Долинський Б. Т. Здоров'язбережувальна діяльність учителя початкової школи: [навчальний посібник] / Б. Т. Долинський. – Одеса: Видавець М. П. Черкасов, 2011. – 249 с.
95. [Донченко Е. А.](#), Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония / І. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – К., 1987. – 223 с.
96. Дубогай О. Д. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя: м-ли міжнародної конференції [«Молодь за здоров'я»] / О. Д. Дубогай. – К., 2001. – С. 33.
97. Дутчак М. В. Ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні / М. В. Дутчак. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 224 с.
98. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2009. – 279 с.
99. Душков Б. А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / Б. А. Душков, А. В. Королев, Б. Смирнов. – Изд-во : Академический проект, Фонд «Мир», 2005. – 848 с.
100. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України : гол. ред. В. Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
101. Жаровцева Т. Г. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з неблагополучними сім'ями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т. Г. Жаровцева. – Одеса, 2007. – 43 с.
102. Железняк Ю. Д. Подготовка учителя физической культуры к работе по валеологии / Ю. Д. Железняк. // III Нац. конгресс профилактической медицины и валеологии: Тез. докл. 28 мая – 31 мая, 1996 г. – СПб., 1996. – С. 65.
103. Заболотська О. О. Теоретико-методичні засади формування індивідуальності майбутніх учителів-словесників у професійній підготовці / О. О. Заболотська: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук. – О., 2007. – 40 с.

104. Забродін Ю. М., Сосновський Б. А. Направленность личности / Ю. М. Забродин, Б. А. Сосновский // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – с. 100-107
105. Загвязинский В. И. Методология и методика социально-педагогического исследования / В. И. Загвязинский. – Тюмень, 1995. – 98 с.
106. Загородня Л. П. Формування основ педагогічної техніки в майбутніх фахівців дошкільного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Л. П. Загородня. – Київ, 2001. – 28 с.
107. Зайцев Г. К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – М.: Детство-Пресс, 2001. – 160 с.
108. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта. – 2014. – 20-27 лют. – С. 5–12.
109. Закон України «Про загальну середню освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К.: Міленіум, 2011. – С. 103–126.
110. Закон України «Про освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. К.: Міленіум, 2017. – С. 120-145.
111. Закон України «Про охорону дитинства» // Урядовий кур'єр. – 2012. – № 23. – С. 1–6.
112. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. – 56 с.
113. Захаріна Є. А. Сучасні підходи до підготовки майбутніх учителів для проведення позакласної роботи з фізичного виховання / Є. А. Захаріна // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 1. – С.54– 58.
114. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Є. А. Захаріна: К., 2008. – 23 с.
115. Звєкова В. К. Підготовка майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів: автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. К. Звєкова. – О., 2009. – 20 с.

116. Зданюк В. В. Формування готовності у майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності: автореф. дис.. на здобуття ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В. В. Зданюк. – Полтава, 2011. – 20 с.

117. Здоровьесберегающие разминки на уроке / В. А. Лыкова, И. А. Груздевич, М. Г. Дидич и др.]; под ред. В. А. Лыковой. – К.: Дельта, 2007. – 62 с.

118. Здоровый образ жизни в современной школе: [методическое пособие] / Е. А. Воронова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 245 с.

119. Зимняя И. А. Психология обучения иностранным языкам в школе / И. А. Зимняя. – М.: Просвещение, 1991. – 222 с.

120. Зінченко В. М. Організація психолого-педагогічного супроводу дитини в умовах дошкільного закладу / В. М. Зінченко // Дошкільна освіта. – 2004. – № 1. – С. 15-17.

121. Зубанова Н. Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту / Н. Ю. Зубанова. – Луганськ, 1999. – 17 с.

122. Зязюн І. А. Нові технології підготовки вчителя в Україні / І. А. Зязюн // Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. Сер. Пед. науки. – Миколаїв, 2011. – Т.1. Вип. 32 : Підготовка вчителя в Європі. – С. 16–21.

123. Иллюхин А. А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А. А. Иллюхин // Слобожан. наук.-спорт. вісник. – з 2010. – № 1. – С. 7-8.

124. Исаева И. Ю. Формирование готовности студентов педагогического вуза к управлению досуговой деятельностью подростков: дис. ... канд. пед. наук. / И. Ю. Исаева – Магнитогорск, 2006. – 178 с.

125. Іванніков С. І. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до застосування індивідуально-диференційованого підходу у фізичному

вихованні : дис.. канд.. пед. наук : 13.00.04 / Сергій Іванович Іванніков . – Одеса, 2013. – 205 с.

126. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти / Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи; за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 489–493.

127. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук / Л. І. Іванова. – К., 2017. – 21 с.

128. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ: дис... на здобуття наук ступеня канд. пед. наук / Л. І. Іванова. – К., 2017. – 270 с.

129. Іванова Л. І. Фізкультурно-оздоровча спрямованість підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Л. І. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ. – 2006. – № 4. ХХІІІ – С. 57–58.

130. Іванова Л. І. Фізкультурно-оздоровча спрямованість підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Л. І. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ. – 2006. – № 4. ХХІІІ – С. 57–58.

131. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання, за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190 – 238.

132. Калюжна О. І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / О. І. Калюжна. – К., 2010. – 18 с.

133. Канішевський С. М. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів / С. М. Канішевський, С. В. Пех, Ю. В. Човнюк // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог

Болонської декларації: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2007. – С. 155-158.

134. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : ЭКСМО, 2007. – 416 с.

135. Карпова Э. Э. Категория качества в теории и практике подготовки учителя к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Э. Э. Карпова. – Одесса, 1993. – 290 с.

136. Карпюк Р. П. Активізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Р. П. Карпюк // Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді: зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту / В. В. Шигалевський (гол. ред.). – Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту, 2000. – С. 37–38

137. Карпюк Р. П. Загальний стан підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності / Р. П. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2003. – Вип. №13. – С. 33-41.

138. Кисельова О. І. Педагогічні умови реалізації комунікативно-мовленнєвого супроводу розвитку професійного українського мовлення майбутніх логопедів / О. І. Кисельова // Науковий вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. – О. - № 11. – С. 64-72.

139. Кичук Н. В. Формирование творческой личности учителя в процессе вузовской профессиональной подготовки : автореф. дис. на соискание уч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / Н. В. Кичук. – К., 1993. – 31 с.

140. Климов Е. А. Об образе мира у представителей разнотипных профессий / Е. А. Климов // Психологическое ободрение. – 1995. – № 1. – С. 26–29.

141. Климова Т. Е. Система подготовки будущего учителя к творческой профессионально-педагогической деятельности / Т. Е. Климова, Н. А. Хмель // Проблемы образования и развития личности учащихся. – Магнитогорск : МГПИ, 1997. – С. 49–54.

142. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Наука, 1988. – 544 с.

143. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1–4 классы) / В. И. Ковалько. – М. : «ВАКО», 2004. – 296 с.
144. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Академия, 2001. – 176 с.
145. Кожуріна І. Є Шляхи підвищення фізичної активності студентів / І. Є. Кожуріна // Матеріали XV міжнародної науково-методичної конференції: [Управління якістю підготовки фахівців], (13-14 квітня 2010 р.). – О., ОДАБА, 2010. – С. 180-181.
146. Кожуріна І. Є Спрямування процесів фізичного виховання на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів-майбутніх фахівців / І. Є. Кожуріна, Н. О. Симоненко // Матеріали XXXVI міжвузівської науково-методичної конференції: [Компетентнісний підхід до підготовки випускників вищого навчального закладу], (22-23 березня 2011 р.). – Полтава, ПУЕТ, 2011. – С. 66
147. Кожуріна І. Є Стимулювання фізичної активності та покращення стану здоров'я студентів спеціальних медичних груп / І. Є. Кожуріна, Н. О. Симоненко // Матеріал міжнародної науково-методичної конференції [Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи], (2011 р.). – Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2011. – С.12-14
148. Кожуріна І. Є. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів I-II курсів / І. Є. Кожуріна // Матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції: [Освітні напрями розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації], (2012 р.). – Дніпропетровськ ДДІФКС, 2012.
149. Кожуріна І. Є. Методи педагогічного підходу для вдосконалення фізичного розвитку студентів ВНЗ / І. Є. Кожуріна // Матеріали XIII міжнародної конференції: [Фізична культура, спор і здоров'я], (2013 р.). – Харків ХДАФК, 2013. – С. 43-48
150. Кожуріна І. Є. Підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах / І. Є. Кожуріна // Науковий вісник ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського». – О., 2017. – № 6. – С. 78-85

151. Козакова Е. Н. Как это делается в Питере / Е. Н. Козакова // Школьный психолог. – 2000. - №10. – С. 3-5.
152. Козуб М. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук / М. В. Козуб. – Елец, 2007. – 21 с.
153. Колбанов В. В. Валеология: Основні поняття, терміни та визначення / В. В. Колбанова. – СПб.: ДЕАН, 1999. – 232 с.
154. Комунікативно-мовленнєвий супровід професійної підготовки майбутніх фахівців півдня України / За заг. ред. А. М. Богуш. – Одеса : ТОВ Лерадрук, 2012. – 241 с.
155. Коновалова Л. Н. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Л. Н. Коновалова. – СПб.: Изд-во С.Петербур. Ун-та, 2000. – 232 с.
156. Копусь О. А. Теоретико-методичні засади формування фахової лінгводидактичної компетентності майбутніх магістрів-філологів: автореф. дис. доктора. пед. наук: 13.00.02 / О. В. Адєєва. – Л., 2013. – 46 с.
157. Корнєщук В. В. Теорія і практика формування професійної надійності майбутніх спеціалістів соціономічної сфери діяльності : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Корнєщук Вікторія Вікторівна. – О., 2010. – 445 с.
158. Краевский В. В. Методология научного исследования : [пособие для студ. и асп. гуманитар. ун-тов]. – СПб. : СПб. ГУП, 2001. – 148 с.
159. Краткий психологический словарь / [сост. Л. А. Карпенко; под. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 512 с.
160. Крутогорська Н. Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя / Н. Ю. Крутогорська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. – Словянск, 2010. – Вип.1. – С.40–51.
161. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп, 2010. – 248 с.

162. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М., 1990. – 230 с.
163. Кучер Т. В., Сенкевич Т. В. Экологическое образование в школе / Т. В. Кучер, В. М. Сенкевич. – М., Концепция, 1994. – 232 с.
164. Левінець Н. В. Формування професійної готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дошкільників на засадах народних традицій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. В. Левінець. – Київ, 2007. – 20 с.
165. Левченко Я. Є. Формування професійної спрямованості особистості майбутнього вчителя. Теоретичні та методичні аспекти: [монографія] / Я. Є. Левченко –Х.: «Цифрова друкарня №1», 2012. – 416 с.
166. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
167. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : «Мысль», 1961. – 570 с.
168. Линенко А. Ф. Готовність майбутніх учителів до педагогічної діяльності / А. Ф. Линенко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 125–132.
169. Линенко А. Ф. Педагогічна діяльність і готовність до неї : [монографія] / Алла Францевна Линенко. – Одеса : ОКФА, 1995. – 80 с.
170. Лубышева Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
171. Максименко С. Д., Пелех О. М. Фахівця потрібно моделювати / С. Д. Максименко, О. М. Пелех // Рідна школа. – 1994. - №3/4. – С. 68-73
172. Малярчук Н. Н. Здоровьесозидающая деятельность педагога / Н. Н. Малярчук // Педагогика. – 2009. – № 1. – С.55–59..
173. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук. – СПб., 2001. – 206 с.

174. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.
175. Меліков О. Проблеми здоров'я та здорового способу життя у студентів педагогічного університету / О. Меліков, А. Афонін та ін. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 35- 37.
176. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников учеб. пособ. для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
177. Михайлова О. М. Теоретико-педагогічні засади формування мотивів до занять фізичною культурою учнів початкових класів / О. М. Михайлова // Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. пр. – К.: ПП «ЕКМО», 2004. – С. 127–137.
178. **Мишкова Т. А.,** Негашева М. А., Хрисанфова Е. Н. **Морфофункциональная** характеристика современных юношей и девушек в аспекте эпохальной изменчивости антропометрических признаков // Экологическая антропология: Сб. науч. тр. – Минск: Белорусский комитет «Дети Чернобыля», 2004. – С. 373-378.
179. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців із фізичної реабілітації у вищому педагогічному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. І. Міхеєнко – О., 2004. – 21 с.
180. Москаленко Н., Сичова Т. [Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом](#) / Н Москаленко, Т. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 5. – С. 45-59.
181. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. І. Наумчук. – Тернопіль, 2002. – 168 с.
182. Немов Р. С. Психология : словарь-справочник в 2-х ч. / Р. С. Немов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – ч. 2. – 352 с.

183. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / В. В. Нестеренко. – Одеса, 2003. – 20 с.

184. Нестеренко В. В. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти в системі заочного навчання: автореф. дис. доктора пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / В. В. Нестеренко – Одеса, 2013. – 44 с.

185. Никитенко С. В. Формирование и развитие интегративной здоровьесберегающей образовательной системы «Школа здоровья полного дня»: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / С. В. Никитенко. – М., 2007. – 243 с.

186. Ніфака Я. М. Підготовка студентів факультету фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи (на прикладі плавання): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Я. М. Ніфака. – Луцьк, 2000. – 21 с.

187. Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. – Мн. : Изд. В. М. Скакун, 1998. – 896 с.

188. Новий тлумачний словник української мови у трьох томах 200 000 слів у 3-х т. / Уклад. В. Яременко, О. Сліпушко. – Київ : Видав-во «Аконіт», 2006. – Т. 3. – 862 с.

189. Овчаров С. М. **Індивідуально-диференційована система професійного навчання майбутніх учителів інформатики: [монографія]** / С. М. Овчаров. – Полтава: АСМІ, 2010. – 289 с.

190. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М. : АЗЪ, 1993. – 960 с.

191. Онушкин В. Г., Огарев Е. И. Образование взрослых: Междисциплинарный словарь терминологии / В. Г. Онушкин, Е. И. Огарев. СПб.: Воронеж: РА ОЛОВ, 1995. – 232 с.

192. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя / Ю. М. Орлов. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

193. Осипова Т. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до педагогічного наставництва: автореф. дис. доктора. пед. наук: 13.00.04 / Т. Ю. Осипова. – Одеса, 2015. – 44 с.
194. Палаткин И. В. Подготовка студентов к здоровьесберегающей деятельности: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук / И. В. Палаткин – Кемерово, 2014. – 22 с.
195. Панюкова О. М. Педагогическое обеспечение подготовки студентов педколледжа к здоровьесберегающей деятельности: дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук / О. М. Панюкова. – Иркутск, 2006. – 21 с.
196. Педагогика. Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Робацевич. – М. : Современное слово, 2005. – 720 с.
197. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад ; Редкол. : М. М. Безруких, В. А. Болотов, Л. С. Глебова и др. – М. : Большая Российская энциклопедия. – 2003. – 528 с.
198. Педагогіка: підручник / під ред. І. Прокопенка. – Харків. 2015. – 572 с.
199. Петренко С. А. Підготовка майбутніх вихователів до формування у дітей дошкільного віку основних рухових умінь і навичок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. А. Петренко. – Київ, 2007. – 19 с.
200. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры: [учеб. пособие] / О. В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112 с.
201. [Пехота О. М.](#) Особистісно орієнтоване навчання : підготовка вчителя : [монографія] / О. М. Пехота, А. М. Старєва. – 2-е вид., доп. та перероб. – Миколаїв : Вид-во «Ліон», 2006. – 272 с.
202. Пехота О. М. Професійна індивідуальність майбутнього вчителя / О. М. Пехота // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 4. – С. 106–113.
203. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 3-14.
204. Платонов К. К Структура и развитие личности / Отв. ред. А. Д. Глоточкин / К. К. Платонов. – М: Изд. Наука, 1986. – 256 с.

205. Попова О. В. Підготовка майбутніх перекладачів китайської мови в умовах університетської освіти: [монографія] / О. В. Попова. – Одеса: «Атлант», 2016. – 660 с.
206. Попова О. В. Професійно-мовленнєва підготовка майбутніх перекладачів китайської мови в умовах університетської педагогічної освіти: теоретичний аспект: [монографія] / О. В. Попова. – Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, ВОІ СОІУ «Атлант», 2016. – 454 с.
207. Практика в системі фізкультурної освіти: [навчальний посібник] / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
208. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. В. Приходько. – М., 1992. – 48 с.
209. Просенюк А. І. Здоров'язберігаючі технології в освітньо-виховному процесі / А. І. Просенюк // Науковий висник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського. – 2014. – Спецвипуск. – С. 253–259.
210. Психологічна енциклопедія / Упор. О. М. Степанов. – К.: Академвидав., 2006. – 424 с.
211. Рапацевич Е. С. Педагогика. Большая современная энциклопедия / Е. С. Рапацевич. – Мн.: «Современное слово», 2015. – 720 с.
212. Романова С. П. Организационное педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / С. П. Романова. – Кемерово, 2010. – 23 с.
213. Рубинштейн С. Л. Направленность личности. Хрестоматия по психологии / Под. Ред. А. В. Петровского. – М: «Просвещение», 1987. – 531 с.
214. Свіржевський М. П. Підготовка майбутніх учителів трудового навчання до економічного виховання учнів загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук / М. П. Свіржевський. – К.,

2003. – 20 с.

215. Сембрат С. В. Педагогічний контроль та індивідуальна оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / С. В. Сембрат // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2002. – № 6. – С. 71-82.

216. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модуль «Направленность». – К.: Миллениум, 2004. - 521 с.

217. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук.: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / М. И. Сентизова. – Якутск, 2008. – 20 с.

218. Сериков Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: [монография] / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск, 1999. – 242 с.

219. Серопегина И. В. Профессионально-педагогическая подготовка студентов факультета физической культуры в условиях педагогической практики : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Серопегина. – М., 1982. – 22 с.

220. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : автореф. дисс. ... кан. пед. наук: 13.00.01 / С. М. Симоненко. – Усуйск, 2002. – 26 с.

221. Слостенин В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В. А. Слостенин. – М. : Просвещение, 1976. – 159 с.

222. Слостенин В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Слостенин, А. И. Мищенко. – М. : Логос, 2000. – 422 с.

223. [Словник української мови: в 11 т. / за ред. І. К. Білодіда. – К. : Вища шк., 1970. – Т. 2. – 220 с.](#)

224. Словник-довідник з професійної педагогіки / За ред. А. В. Семенової. – О.: Пальміра, 2006. – 32 с.

225. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.

226. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

227. Соловьев Г. М. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / Г. М. Соловьев. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 496 с.

228. Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Советское здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 24–32.

229. Степанова Г. А. Профессионально-педагогическая подготовка будущих специалистов по физической культуре к оздоровлению школьников / Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 60–62.

230. Степанова Т. М. Трансформації змісту передшкільної освіти в історії розвитку вітчизняної дошкільної педагогіки: методологія, теорія, практика (кінець XIX – XX століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»; 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. М. Степанова. – Київ, 2011. – 43 с.

231. Столяренко Л. Д. Основы развития личности студента. – В кн. Педагогика и психология высшей школы / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: «Феникс». – 2002. – 370 с.

232. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: У 5 т. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 3. – 335 с.

233. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.

234. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. докт. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Петрівна Сущенко . – К., 2003. – 469 с.
235. Тагліна О. В. Тиждень основ здоров'я в школі. 5-9 класи / О. В. Тагліна. – Х.: Веста; Вид-во «Ранок», 2008. – 160 с.
236. Тарахова Е. И. Валеология. Словарь / Е. И. Тарахова. – М.: Фиеста: Наука, 2000. – 248 с.
237. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: [учебное пособие] / Л. Г. Татарникова. – СПб. : Петроградский и Ко, 1995. – 352 с.
238. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М. : ИЦ «Академия», 2006. – 272 с.
239. Теорія і методика фізичного виховання // Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: В-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 368 с.
240. Теслюк В. Формуємо поняття про здоровий спосіб життя / В. Теслюк, Є. Неведомська // Рідна школа. – 2002. – № 6. – С. 64–67.
241. Токарева С. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до корекційно-оздоровчої роботи з учнями початкової школи: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Токарева. – Одеса, 2016. – 20 с.
242. Токарева С. В. Аналіз готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи корекційно-оздоровчої спрямованості в загальноосвітніх школах / С. В. Токарева // Наука і освіта. – 2013. – № 3. – С.178–181.
243. Тулайдан В. Значення занять фізичною культурою у житті студентської молоді / В. Тулайдан // Спортивний Вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 1 – С. 41.
244. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – С. 140–152, 164–169.
245. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси, 1961. – 351 с.
246. Українська психологія: сучасний потенціал. – матеріали четвертих Костюктьнських питань. – Т. 2., Київ, 1996.

247. Усманов В. Ф. Особенности подготовки будущих специалистов физической культуры в образовательном процессе вуза / В. Ф. Усманов, В. С. Кругликова // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 5. – С. 139–141.

248. Филанковский В. В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / В. В. Филанковский. – Ставрополь, 2000. – 456 с.

249. Филанковский В. В. Формирование профессионально-ценностных ориентации будущего учителя физической культуры / В. В. Филанковский // Гуманизация обучения. – Карачаевск : Карач. гос. пед. ун-т, 1997. – С. 255–257.

250. Философский словарь / Под ред. И. Т. Фролова. – М. : Политиздат, 1987. – 590 с.

251. Философский энциклопедический словарь. – М. : Советская Энциклопедия, 1983. – 840 с.

252. Фишман Б. Е. Педагогическая поддержка профессионального развития: саморазвития педагога / Б. Е. Фишман // Педагогическое образование и наука. – 2006. – № 2. – С. 10–16.

253. Хмель Н. Д. Педагогический процесс как объект деятельности учителя / Н. Д. Хмель. – Алма-Ата : Казахский пед. ин-т им. Абая, 1978. – 11 с.

254. Хмельюк Р. И. Подготовка учителя в вузе / Р. И. Хмельюк // Педагогика. – 2002. – № 9/10. – С. 119–120.

255. Хуторской А. В. Методика личностно-ориентированного обучения / А. В. Хуторской. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 383 с.

256. Цьось А. В. Дифференцированный подход в процессе профессиональной подготовки учителя физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Анатолий Васильевич Цьось. – Киев, 1994. – 179 с.

257. Череднікова Т. Психолого-педагогічний супровід маленьких дітей / Т. Череднікова. – К., 1998. – 176 с.

258. Чередов И. М. О дифференцированном обучении на уроках. – Омск, 1973. – 142 с.

259. Черноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Г. Черноштан. – Луганськ, 2002. – 258 с.
260. Чусова О. М. Діагностика підготовленості майбутніх соціальних педагогів до роботи з молодшими школярами девіантної поведінки // Наука і освіта / О. М. Чусова. – 2014. - № 3. – С. 199-204.
261. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Шапар. – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
262. Шевченко А.О. Фізкультурно-оздоровча спрямованість формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями / А. О. Шевченко // Інтеграція освітньо-виховної та оздоровчої діяльності в навчальних закладах України. – Кировоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченко, 2012. – С. 230–233.
263. Шорохова Е. В. Психологический аспект проблемы личности / Е. В. Шорохова // Теоретические проблемы психологии личности. – М., 1974. – С. 26.
264. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / Под. ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: ИПП; «Воронеж: НПО» МО ДЕК, 1995. – 415 с.
265. Энциклопедия профессионального образования / Под. ред. С. Я. Батышева. – в 2х т. – Т 2. – М.: «Ассоциация проф. образования». – 440 с.
266. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 1996. – 690 с.
267. Ядов В. А. Социологическое исследование: методология, программа, методы / В. А. Ядов. – М. : Наука, 1987. – 245 с.
268. Якиманская И. С. Знание и мышление школьника / И. С. Якиманская. – М. : Знание, 1985. – 78 с.
269. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 1996. – 95 с.
270. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации : избр. психол. тр. / Под. ред. Е. М. Борисовой. – М. : Изд-во «Ин-т практ. психологи»; Воронеж : МОДЭК, 1998. – 304 с.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ІНДИВІДУАЛЬНО СПРЯМОВАНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

2.1. Стан підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

Метою пошуково-розвідувального етапу експерименту було з'ясування ставлення майбутніх учителів до їхньої індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи. Задля цього було задіяно адаптовану анкету для студентів (за Т. Круцевич, М. Воробйовим, Г. Безверхньою) [40]. В анкетуванні брали участь студенти педагогічного й філологічного факультетів у кількості 350 осіб Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Проаналізуємо одержані дані. На перше запитання «Як ти ставишся до занять із фізичної культури?» з'ясувалося таке: позитивно – 13 % респондентів, байдуже – 66%, негативно – 21% студентів. При цьому студенти, які ставляться негативно, за їхніми відповідями, не відвідують зовсім занять із фізичної культури.

Друге запитання передбачало з'ясувати «Яким видом спорту ти займаєшся, які секції відвідуєш?», відповіді виявилися такими: легка атлетика 4 %; волейбол – 6 %; баскетбол – 2 % у межах університетських команд; у позанавчальний час, за межами університету: плавання – 8 %, туризм – 2 %. Отже, тільки 24 % майбутніх учителів займаються окремими видами спорту.

На запитання «Чи впливають заняття фізичною культурою на Ваше здоров'я?» позитивними були тільки відповіді 26 % студентів, негативними – 50 % і не визначилися з відповідями 26 % респондентів. Пояснення студентів, які негативно ставилися до занять із фізичної культури, були такими: «заняття двічі на тиждень по одній парі нічого не дає, тільки час даремно витрачаємо»,

«в університеті немає відповідних умов для занять, особливо взимку, дихаєш незрозуміло яким повітрям».

У відповідях на запитання «Скільки часу в день ти ходиш, скільки кілометрів проходиш у день?» було з'ясовано: в університет – від тролейбуса (маршрутки) та з університету додому (до гуртожитку) може 1 чи 2 км – 38 %, «думаю, що 3– 4 км, коли роблю шопінг, ходжу в магазин чи аптеку» – 12 %; «не знаю, дуже мало, працюю в бібліотеках» – 14 %; «якщо гуляємо ввечері в парку, то до 5– 6 км, але це буває рідко» – 16 % відповідей; 20 % відмовилися від відповідей: «не знаю, не рахую».

Наступне запитання передбачало з'ясувати «Скільки годин на тиждень Ви перебуваєте в активному руховому режимі?». Відповіді були такими: студенти, які мешкають у гуртожитку, відповіли «2– 3 години» – 34 %; ті, які користувалися транспортом, «до 4 годин».

Відповіді на запитання «Скільки годин Ви перебуваєте в активному руховому режимі у вихідні дні?» засвідчили, на жаль, негативні результати: «відсипаюся, сиджу за комп'ютером, читаю книги, готуюся до семінарів – 52 % студентів; «2– 3 години гуляємо з друзями в парку» – 18 %; «відвідую басейн (1 година), ходжу пішки (1 година)» – 16%; «бігаю, ходжу спортивною ходьбою (2– 3 години) – 2 % респондентів; «займаюся скандинавською ходьбою (2 години) – 2 %; «ходжу на танці, гуляю з друзями, робимо шопінг тощо (2– 3 години)» – 10 % відповідей.

Відповіді на запитання «Як часто Ви робите ранкову гімнастику?» засвідчили, що 90% студентів не роблять самостійно гімнастику; 1 % студентів відповіли, що намагаються робити щодня, але за браком часу не виходить, може 2– 3 рази на тиждень; 6 % респондентів роблять гімнастику в неділю; 3 % відповідей були такими: дуже рідко.

З метою з'ясування, як оцінюють своє здоров'я студенти різних курсів було розроблено індивідуальні картки «Оціни своє здоров'я » (за критеріями «дуже добрий», «посередній», «задовільний», «незадовільний»), в які студенти повинні були вписати хвороби, якими вони хворіють (хворіли) під час навчання в університеті, скільки днів було пропущено навчальних занять через хворобу.

Аналіз отриманих результатів самооцінки студентів власного здоров'я виявився різним у залежності від курсу навчання в університеті: 17% першокурсників вказали на стан свого здоров'я як добрий – 20%, посередній – 23%, задовільний – 10%, незадовільний – 30%.

З кожним наступним роком навчання студенти відзначали погіршення стану свого здоров'я. Так, на другому курсі як ідеальний його оцінили 17% студентів, добрий – 20%, посередній – 14%, задовільний – 23%, незадовільний – 26%. Більш реально оцінили своє здоров'я студенти третього і четвертого курсів. 12% третьокурсників визначили свій стан здоров'я ідеальним, добрим – 20%, посереднім – 14%, задовільним – 32%, незадовільним – 22%. На четвертому курсі за цією шкалою оцінили своє здоров'я відповідно – 13%, 28%, 24%, 15% і 20% студентів.

Встановлено, що для студентів університету найбільш характерними виявилися такі захворювання: тахікардія, міокардит, невроз астенічний та невроз нав'язливих станів, захворювання центральної нервової системи (головного та спинного мозку), остеохондроз різних відділів хребта, захворювання системи травлення: гастрит, гепатит, коліт, холецистит, жовчнокам'яна хвороба та виразка шлунку. В окремих студентів зафіксовано по кілька захворювань [40, с. 98] (Див. табл.2.1).

Таблиця 2.1

Кількість пропущених через хворобу навчальних днів студентами на констатувальному етапі (показники у %)

Рівень здоров'я	N	Курси	До 3– днів	Від 3– х до 6-ти днів	Більше 6-ти днів
Низький	82	1	53,3	41,9	5,8
	81	2	30,2	63,4	5,2
Нижче середнього	66	1	52,3	41,2	4,7
	64	2	31,4	24,2	4,1

За результатами медичних обстежень на початку навчального року студентів молодших курсів зафіксовано 39% випадків відхилення у їхньому стані здоров'я. З цієї кількості до спеціальної медичної групи віднесено 21%, до підготовчої – 18%. Основну групу склали 61% студентів.

Наступна серія запитань передбачала з'ясувати ставлення студентів до самостійної індивідуально-спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи за розробленим нами питальником.

Перше запитання передбачало з'ясувати «Як ти розумієш поняття «індивідуальна фізкультурно-оздоровча робота?». Відповіді були такими: «треба робити ранкову гімнастику щодня, виконувати якісь фізичні вправи, може відвідувати якісь секції, займатись спортом, відвідувати басейн, взимку ковзанка, ходити на лижах» – 90% відповідей; 10 % студентів відмовилися відповідати.

Відповіді на запитання «Ти береш участь у фізкультурно-оздоровчій роботі факультету чи університету?» позитивними відповідями були тільки у 21 % респондентів. Інші 79 % – пояснювали, що «немає часу, фінанси це дозволяють, не ті умови, немає бажання».

У відповідях на запитання «Якими видами фізкультурно-оздоровчої роботи Ви б хотіли займатися?» з'ясувалося таке: «фітнес» – 18%; «плавання» – 24 %; «волейбол» – 12%; «баскетбол» – 10%; «спортивні танці» – 4%»; «туристичні походи» – 28%; «спортивна ходьба» – 24%; «біг» – 36% респондентів.

Отже, відповіді майбутніх учителів засвідчили, що вони ведуть малорухомий образ життя, який не відповідає прийнятим нормативам рухової

активності. Одержані дані здебільшого одноголосні з результатами досліджень інших учених (В. Марчук, Г. Остапенко Р. Сіренко та ін.). За результатами їхніх досліджень було встановлено, що в середньому рухова активність студентів у період навчальних занять (8 міс.) складає 8000 – 11 000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 міс.) – 300– 4000 кроків, а в канікулярний 14000 – 19000. Отже, рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природню потребу в рухах, бо в цей період вони звільнені від навчальних занять. Виходячи з цього, вчені відзначають, що рівень рухової активності студентів у період навчальних занять складає 50 – 60%, у період екзаменів – 18 – 22% біологічні потреби. Це свідчить про реально наявний дефіцит рухів упродовж 10 міс. на рік [46, с. 33].

Навчальні заняття із фізичного виховання (два рази на тиждень), у середньому, забезпечують можливість рухів в об'ємі 4000 – 7300 кроків, що не може компенсувати загальний дефіцит рухової активності на тиждень. У вихідні дні малорухомий спосіб життя домінує у більшості студентів, а рухливий компонент складає менше 2 % бюджету вільного часу.

У студентів-спортсменів середньодобовий об'єм рухової активності складає 16 000 – 24 000 кроків. Його підвищення до 28 000 – 32 000 кроків на навчально-тренувальних заняттях ускладнює відновлення. Як наслідок, у них суттєво знижується у наступні дні об'єм повсякденної рухової активності, внутрішній склад якого складає взаємодію процесів втоми та відновлення [46].

Відзначимо і сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5 – 15 % по відношенню до літа. У студентів, віднесених до основної медичної групи, вона вища, ніж у тих, хто розподілений у спеціальну медичну групу, в середньому на 17 – 28 %. У чоловіків рухова активність вища, ніж у жінок, у середньому на 25 – 30 %. Нейродинамічні особливості (баланс між збудженням і гальмуванням) також впливають на об'єм рухової активності. У студентів, у яких переважає збудження над гальмуванням, спостерігається більш високий рівень рухової активності, ніж у студентів, у яких переважає гальмування над збудженням (у 2– 3 рази).

Студенти із врівноваженістю цих процесів на рівні рухової активності займають середнє положення [46, с. 65].

Зазначимо, що відповідно до програми профілактики основних чинників ризику серед молоді гіподинамічною вважається ситуація, за якої студент приділяє фізичним вправам до 4 годин на тиждень, тобто займається тільки в рамках навчальних занять із фізичного виховання. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, за яким чоловіки приділяють йому 8–12 годин на тиждень, а жінки 6–10 год.. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами витрачають не менше 6–8 годин чоловіки та 5–7 годин жінки на тиждень. Інший час доповнюється фізичною активністю в рівних умовах побутової діяльності. Важливий чинник оптимізації рухової активності – самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо), які відсутні у досліджуваних респондентів.

Щоб виконувати необхідний руховий кожний режим, необхідна рухова діяльність як мінімум 2–3 години, нормальна вимога до 4 години на день. За рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна зменшити цю протяжність. Так, двохгодина прогулянка зі швидкістю 4,5 км/год. замінює 15 – хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год., або 30 хвилин гри баскетболу. В якості компонента рухової активності виступають танці.

Також було проведено анкетування майбутніх учителів щодо з'ясування їхнього ставлення до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями під час їхньої професійно-педагогічної діяльності в майбутньому в загальноосвітніх закладах за розробленим нами питальником.

На перше запитання «Які види фізкультурно-оздоровчої роботи проводили з вами класні керівники в позаурочний час?» одержали такі відповіді: «не пам'ятаю» – 38 % респондентів; «походи вихідного дня» – 22 %; «туристичні походи на канікулах» – 18 %; «вели танцювальний гурток» – 2 %; «волейбольну секцію» – 4 %; ігри у футбол у вільний час – 2 %;

«організовували тиждень здоров'я» – 6 %; «тиждень фізичної активності» – 2 %; спортивні змагання між класами – 6 %.

Щодо запитання «Ти хотіла (-в) б проводити з учнями тих класів, де б ти працював чи був наставником, проводити з ними позакласну й позашкільну фізкультурно-оздоровчу роботу?», відповіді виявилися несподіваними: «буду проводити туристичні походи вихідного дня» – 80% респондентів; «влітку по території України» – 20 %; «організую секцію настільного тенісу (на перерві, у вихідні дні)» – 12 %; «буду вести гурток бальних танців» (8 %), народних танців (10 %); «хотіла б залучити дітей до нетрадиційних видів спорту» (2 %), до волейболу на майданчиках (4 %), баскетболу (2 %); «вела б гурток східної боротьби, якою я займаюсь» (4 %). 28 % респондентів ще не визначилися, але хотіли б займатися з дітьми своїми улюбленими видами спорту; 30 % – відповіли «не знаю, поки що не маю бажання».

Як бачимо, у більшості майбутніх учителів є бажання залучити учнів до фізкультурно-оздоровчої роботи, особливо в тих, хто сам активно займається спортом чи фізкультурно-оздоровчою роботою.

Наступним етапом роботи був аналіз навчальних планів та робочих програм із фізичної культури на гуманітарних факультетах.

У 2013-16 роках освітній процес із фізичного виховання було регламентовано згідно додатку до листа МОН від 13.03.2015 №1/9– 126,а саме:

- зі студентами першого курсу не проводились навчальні заняття з фізичного виховання, оскільки дисципліна «Фізичне виховання» не була включена до роботи планів факультетів, навіть як вибіркова дисципліна. Лише завдяки інформаційно-організаційній роботі викладачів кафедри деякі студенти першого курсу виявили бажання та відвідували секційні заняття;

- зі студентами другого курсу продовжувалось навчання за традиційною моделлю фізичного виховання шляхом викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» загальним обсягом 4 години на тиждень. Також додатково проводились секційні заняття за бажанням студентів.

Освітній процес у 2016-2017 н. р. був організований таким чином :

- для студентів першого курсу дисципліна «Фізичне виховання»

була нормативною ,на яку виділено 4 години ECTS (2 кредити – аудиторні заняття, 2 кредити – самостійна робота), контрольна – залік; для студентів другого курсу дисципліна «Фізичне виховання» є вибірковою та проводиться за різними напрямками за бажаннями студентів.

На других курсах на заняттях різними напрямками фізичного виховання виділено 4 кредит ECTS (2 кредити – аудиторні заняття, 2 кредити – самостійна робота). Отже, зниження кількості години занять фізичним вихованням впливало негативно на формування навичок здорового способу життя студентської молоді.

Було також проаналізовано робочі програми кафедри фізичного виховання для студентів I курсів з нормативної дисципліни «Фізичне виховання», мета якої послідовне формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця гуманітарних факультетів.

Завдання, які визначено в програмі:

- розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці їх до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичного вдосконалення;
- самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- озброєння системою знань із фізичної культури та здорового способу життєдіяльності;
- оволодіння практичними вміннями; руховими навичками з фізичної культури;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність, випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: роль фізичної культури в розвитку особистості та в підготовці до професійної діяльності; дотримання основ здорового способу життя; основ організації і методики деяких видів і форм рухової діяльності; основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними засобами і методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Вміти: виконувати щоденні фізичні вправи у різноманітних

раціональних формах; постійно займатись фізичним тренуванням з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконувати нормативи професійно-прикладної психологічної підготовленості; набути досвіду використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Для студентів II курсу було проаналізовано програми з вибірових дисциплін «Організація фізичного виховання дітей із вадами здоров'я в системі освіти», «Класичний масаж», «Оволодіння навичками та досвід фізкультурно-оздоровчої робота в умовах майбутньої педагогічної діяльності», «Форми та зміст оздоровчих занять із футболу», «Організація та методика проведення фітнесу», «Формування системи знань із фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних у процесах життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні», «Нетрадиційні форми занять фізичним вихованням», «Форми та зміст занять з волейболу», «Форми та зміст занять з баскетболу», «Форми та зміст занять з аеробіки», «Форм та зміст занять із фітнесу», «Форми та зміст занять із бадмінтону».

Контроль успішності студента здійснювався з використанням системи контрольних заходів. Академічні успіхи студента оцінювалися за розробленою шкалою, з обов'язковим переведенням оцінок до національної школи та школи ECTS.

При оцінюванні навчальних досягнень студентів передбачалося враховували:

- ступінь засвоєння студентам попереднього матеріалу (окремих елементів конкретної фізичної вправи чи кількох вправ, відповідних інструктивно-методичних вказівок тощо);
- здійснювати індивідуальний підхід (зважаючи на вікові особистості розвитку студента, рівень його фізичної підготовленості, загальний стан здоров'я);
- своєчасно інформувати студента про оцінку.

Фізична підготовленість перевірялася і оцінювалася за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів,

розроблених закладом вищої освіти. По закінченні освітнього закладу проводилася підсумкова атестація з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця (бакалавра).

Отже, аналіз навчальних планів і робочих програми з фізичного виховання гуманітарних факультети засвідчив, по суті, відсутність оздоровчої спрямованості групових занять, а також не спостерігалось орієнтації фізкультурної роботи за індивідуальними інтересами.

2.2. Критеріальний підхід до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів у загальноосвітніх закладах

На констатувальному етапі експерименту було розроблено критерії і показники фізичної підготовленості студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи. З'ясуємо сутність поняття «критерій». Зазначимо, що дефініція «критерій» по-різному тлумачиться у різних галузях науки (технологічній, педагогічній, валеологічній тощо). Так, психологи здебільшого розглядають статистичні критерії для перевірки гіпотез: приналежність вибірки генеральної гіпотези, достовірність/відсутність розходження між вибіркоvim середньоарифметичними даними, зв'язок між досліджуваними ознаками тощо.

У педагогічних науках критерій (від грецького – *kriterion* – засіб для судження) тлумачиться як ознака, на основі якої здійснюється оцінка, визначення чи класифікація чогось; міра судження оцінки якогось явища; сукупність ознак, на основі яких складається оцінка умов процесу і результату будь-якої діяльності що відповідають поставленій меті і завданням [10, с. 23].

Валеологічні словники подають як загальне визначення феномена, так і в контексті валеологічних досліджень і стану здоров'я. За В. Колбановим, критерій – це стандарт, на підставі якого здійснюється оцінка чогось; вимірювання ступеня, за яким (чи окремі дії) досягають результатів у певній діяльності [27, с. 128]

Критерії здорового образу життя В. Колбанов визначає як прояв

фізичних, духовних, психічних здатностей людини в єдності і гармонії з предметним і емоційним довкіллям, ставлення людини до свого власного здоров'я і здоров'я інших людей; активна діяльна творча праця, що допомагає долати психічні і фізичні навантаження, які є шкідливими для здоров'я; стан здоров'я, захворюваність, фізична працездатність, загальний фізичний розвиток, показники фізичної тренуваності тощо [27].

Отже, під критеріями підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладів будемо розуміти – ознаки, на підставі яких здійснюється їхня фізична підготовленість до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Феномен «показник» у педагогічних дослідженнях розуміють як ознаки, що дозволяють виокремити й оцінити найбільш конкретні змістові аспекти досліджуваного конструкту.

Було визначено такі критерії і показники.

Когнітивно-оздоровчий критерій із показниками:

- обізнаність майбутніх учителів із видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах;
- обізнаність із поняттям «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота»;
- вміння складати план індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи на місяць.

Мотиваційний критерій із показниками:

- усвідомлення майбутніми вчителями необхідності індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи як у процесі навчання у ЗВО, так і в подальшій професійній діяльності в загальноосвітніх закладах;
- наявність інтересу, потреби, бажання здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в процесі подальшої професійної діяльності.

Критерій – фізична працездатність майбутнього вчителя із показниками:

- розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки);
- фізичні якості особистості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість).

Схарактеризуємо критерії і показники фізичної працездатності. Феномен «працездатність» розглядаємо як поєднання відповідних можливостей особистості майбутнього вчителя, якому притаманні спеціальні знання, уміння, навички (фізичні, психічні, психофізіологічні якості); виконувати цілеспрямовані дії [49, с. 98]. Працездатність, за Є. Тереховою, стан людини, що характеризує рівень і тривалість доступних їй умов, необхідних для виконання тієї чи тієї роботи, які відтворюються у процесі нормального відпочинку і сну. Залежно від переваг фізичних чи розумових зусиль працездатність може бути фізичною чи розумовою [52, с. 157]. В. Колбанов розуміє працездатність як здатність людини до виконання конкретної діяльності в межах заданих лемітів часу і параметрів ефективності, зумовлена ступенем підготовленості людини до певного виду діяльності, її фізичним та інтелектуальним розвитком, віком і станом здоров'я [27, с. 76].

Фізична працездатність трактується у словниках як потенційна можливість людини ефективно виконувати будь-яку діяльність упродовж довготривалого часу. Зміна працездатності залежить від змісту і характеру роботи, зовнішніх умов, індивідуальних, фізіологічних і психологічних особливостей людини, від ступеня інтересу людини до цієї роботи, специфіки біологічного ритму життєдіяльності людини [51, с. 151].

Отже, фізичну працездатність розуміємо як потенційну здатність людини виявляти максимум фізичного зусилля при статичній, динамічній та змушеній роботі.

Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, складником її здоров'я і характеризується низкою об'єктивних показників, як-от: тілобудова і антропометричні показники: потужність і ефективність механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів, нейром'язова координація; стан опорно-рухового апарату; нейроендокринна регуляція як процесів енергоутворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан.

Фізична працездатність – це здатність організму тривалий час

виконувати м'язову роботу середньої інтенсивності. Така здатність є важливим компонентом фізичної підготовленості людини. Вона тісно корелює з основними показниками фізичної підготовленості, працездатністю, станом здоров'я та фізичною досконалістю.

Фізичну підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи розуміємо як результат високої фізичної працездатності у процесі виконання фізичних вправ та різних видів фізкультурної діяльності, спрямованої на оздоровлення організму, розвитку фізичних якостей як складника фізичного здоров'я .

Вимірюванню підлягали такі основні рухи: оздоровчий біг, оздоровча ходьба, стрибки, фізичні вправи для підтягування на перекладині, нахили тулуба, підйом тулуба. Схарактеризуємо фізичні якості особистості.

Під фізичними якостями розуміємо взаємодію психофізіологічних процесів організму людини, що дозволяють активно долати зовнішній супротив і протидіяти зовнішнім силам. Якість сили виражається через сукупність силових здатностей, що забезпечують міру фізичного впливу людини на зовнішні об'єкти, які її оточують. У свою чергу, якість сили характеризується силою дії, яку розвиває людина через м'язові напруження. [24, с. 136].

Однією із провідних фізичних якостей є сила як здатність людини долати зовнішній опір чи протидію йому засобами м'язових напружень. Сила вимірюється динамометром [14, с. 162]. Сила може бути зовнішньою або внутрішньою. Перша – виникає внаслідок відповідних дій людини на опір вазі (приклад, партнер тощо), інша – в результаті скорочення м'язів тіла і виявляється у діях нервово-м'язової системи [23, с. 12].

Залежно від характеру роботи опорно-рухового апарата та рухового завдання, сила набуває специфічних особливостей. Є максимальна швидкісна, вибухова та силова витривалість [176, с. 53]. У чистому вигляді силові якості виявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини, тому виділення цих якостей є достатньо умовним [46, с. 178].

Абсолютна сила – найбільша сила, яку проявляє людина під час

максимального м'язового скорочення. Прояв абсолютної сили є домінуючим через необхідність долати значний зовнішній опір. Для порівняння сили у людей з різною вагою використовують таке поняття, як відносна сила. Вона визначається відношенням абсолютної сили до маси тіла людини.

Швидкісна сила – це здатність людини долати помірний опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Швидкісну силу ототожнюють із здатністю людини максимально швидко долати зовнішній опір (від 15 – 20 до 70% рівня максимальної сили) у конкретній руховій дії Швидкісна сила оцінюється здебільшого показником швидкості руху [47, с. 12].

Вибухова сила – властивість м'язів людини виявляти граничні зусилля в максимально малій проміжок часу. До вправ, які потребують високого рівня вибухової сили, належать усі види стрибків, метань, ривок штанги тощо [40, с. 88].

Силова витривалість – це властивість організму людини протидіяти втомі під час застосування відносно тривалих і великих силових навантажень. У цій силовій якості, у свою чергу, виділяють витривалість при великих м'язових напруженнях, статичну витривалість і локальну м'язову витривалість, що притаманна циклічним локомоціям [23, с. 10].

Як відомо, м'язи людини швидко можуть генерувати напруження без зміни своєї довжини і змінюючи її. У першому випадку такий режим роботи називають статичним (ізометричним), у другому – динамічним (ізотонічним) [40, с. 140]. При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи: утримуючий, долаючий, поступальний та комбінований [40, с. 78]. Сила скорочення скелетних м'язів залежить від різних чинників (механізмів). До перших – належать величина опору, довжина важелів, погодно–кліматичні умови, добова та річна періодика, до других – структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова та міжм'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел, частота нервових імпульсів, рівень емоційно-вольового напруження та затримка дихання [20, с. 179– 181]. Дикуль

На дамку М. Доганіна, значення м'язової сили збільшується з огляду на

те, що без її дії людина не може виконувати ніяких рухів. І саме тому ця сила є інтегральною фізичною якістю від якої в тій чи тій мірі залежить прояв інших фізичних якостей [20, с. 66].

Швидкість – здатність людини швидко виконувати велику кількість рухів з максимальною швидкістю, що характеризується збільшенням рухливості нервових процесів, які швидко змінюють один одного. Це дає можливість швидко змінювати скорочення і розслаблення м'язів, спрямовувати і координувати рухи, зменшуючи при цьому латентний період рухової реакції [14, с. 162–163].

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють динамічну, статичну, активну і пасивну гнучкість. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок суглобних сумок, психічного стану, масажу, ритму руху, віку тощо [14, с. 249].

Витривалість – здатність людини виконувати певну м'язову діяльність упродовж тривалого часу, не знижуючи її ефективність, долаючи в тому, що наступає. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість – здатність організму тривалий час ефективно виконувати не специфічну м'язову роботу, переборюючи втомлення, що наступає. Спеціальна витривалість – здатність тривалий час ефективно виконувати специфічну м'язову роботу, властиву тому чи тому виду спорту, долаючи втому. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості й поділяється на швидкісну, силову й витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури. Рівень витривалості визначається насамперед функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем, а також печінки (за швидкістю й ефективності розпаду глікогену); рівні протікання процесів обміну речовин і стійкості стосовно несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму; координацією діяльності різних органів і систем організму людини [14, с. 123].

Втома – суб'єктивний стан індивідуума з різким короточасним зниженням рівня працездатності; виконання наступних фізичних дій вимагає

вольових зусиль та використання схованих резервних можливостей організму. Ознаками втоми є: різке зниження працездатності; зміна психофізіологічних функцій; зміна зовнішніх ознак поведінки [40, с. 45].

Витривалість і фізична працездатність запобігають і долають втому організму. Втома розглядається у двох вимірах: об'єктивна і суб'єктивна.

Втома – об'єктивний етап організму, за яким у результаті тривалої напруженої роботи знижується рівень працездатності, всі подальші процеси діяльності характеризується відсутністю творчості, переважає шаблонність мислення [14, с. 113]. Втома – суб'єктивний стан.

Фізична працездатність вимірювалася Гарвардським степ-тестом, який передбачав підйом кожного студента на сходинку висотою 50 см. із частотою 30 разів за 1 хвилину.

Починаючи з другої хвилини, у виконавців тричі по 30 сек. підраховували число пульсових ударів: із 60–ї до 90–ї секунди відновленого періоду, зі 120–ї до 150–ї і зі 180–ї до 210–ї. Суму результатів цих трьох підрахунків помножили на 2 (перерахунок ЧСС за 1 хв).

За подовженістю виконаної роботи t (у секундах) і частоти серцевих скорочень у відновленому періоді визначався індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) в умовних одиницях, який дозволяв судити про функціональний стан серцево-судинної системи і працездатності організму:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3)} \times 2$$

де t – фактичний час виконання фізичного навантаження у секундах;

$(f_1 + f_2 + f_3)$ – сума пульсу за перші 30 с кожної хвилини (починаючи з 2–ї) відновленого періоду.

Стан дихальної та серцево-судинної системи у студентів перевірялися пробами Штанге, Генче, Руфф'є та індексом Скібінські (див. додаток Д)

**Критерії і показники підготовленості майбутніх учителів до
індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи
в загальноосвітніх закладах**

Критерії	Показники	Кількість балів
Когнітивно-оздоровчий	<ul style="list-style-type: none"> - Обізнаність майбутніх учителів із видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; - обізнаність із поняттям «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота»; - вміння складати план індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи на місяць. 	<p align="center">10</p> <p align="center">10</p> <p align="center">10</p>
Мотиваційний критерій із показниками:	<ul style="list-style-type: none"> - Усвідомлення майбутніми вчителями необхідності індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи як у процесі навчання у ЗВО, так і в подальшій професійній діяльності в загальноосвітніх закладах; - наявність інтересу, потреби, бажання здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в процесі професійної діяльності. 	<p align="center">10</p> <p align="center">10</p>
Фізична працездатність майбутнього вчителя із показниками:	<ul style="list-style-type: none"> - Розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки); - фізичні якості особистості (сила витривалість, швидкість, гнучкість). 	<p align="center">25</p> <p align="center">25</p>

На підставі визначених критеріїв і показників було визначено рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах: високий, достатній, задовільний, низький.

Високий рівень. Майбутні вчителі цього рівня обізнані з видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; розуміють і пояснюють сутність індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи; вміють планувати свою самостійну ФОР, усвідомлюють її необхідність і в подальшій професійній діяльності, їм властива позитивна мотиваційна налаштованість на виконання всіх видів ФОР; вони ініціативні і виконують її з інтересом і бажанням, зацікавлені в її щоденній роботі з метою оздоровлення свого організму; вони відвідують спортивні секції, задіяні в туристичній діяльності. У них наявні максимальні показники фізичних якостей: сила, швидкість, гнучкість, витривалість здоров'я, беруть участь в оздоровчій ходьбі і бігу, висока працездатність.

Загальна кількість балів 80–100 балів.

Достатній рівень. Студенти цього рівня підготовленості обізнані з достатньою кількістю видів і форм ФОР, які можна проводити в загальноосвітніх закладах, здебільшого правильно розуміють і пояснюють сутність поняття «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», хоча не впевнені, що вчитель-предметник повинен здійснювати таку роботу з учнями; вміють спланувати свою індивідуальну ФОР відповідно до своїх можливостей. Вони усвідомлюють позитивний вплив індивідуальних занять на своє здоров'я, позитивно ставляться до різних заходів оздоровчого характеру, проте не завжди відвідують обов'язкові заняття з фізичної культури за розкладом. Майбутнім учителям цього рівня притаманні такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, соматичне здоров'я, фізична працездатність; із задоволенням беруть участь в оздоровчій ходьбі і бігу, походах вихідного дня.

Загальна кількість балів 60–79.

Задовільний рівень. Майбутні вчителі цього рівня підготовленості назвали тільки окремі види і форми (3–4) ФОР, які можна проводити

вчителю-предметнику з учнями, здебільшого свої улюблені; індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу розуміють як самостійну роботу за своїм бажанням; у планах визначають лише окремі свої улюблені види роботи. Студенти цього рівня відвідують всі заняття з фізичної культури, мотивуючи це необхідністю одержання заліку, уникнути заборгованості. Вони вибірково ставляться до фізкультурно-оздоровчої роботи, їх цікавлять лише окремі її види, які приносять їм задоволення. Не впевнені, чи є у них бажання займатись фізкультурно-оздоровчою роботою за індивідуальною програмою. У них недостатньо розвинені фізичні якості, сила, швидкість, гнучкість, витривалість.

Загальна кількість балів становить: 30– 59.

Низький рівень. Майбутні вчителі цього рівня неохоче виконували завдання щодо обізнаності з різними видами і формами ІСФОР та її визначеннями, мотивуючи, що вони не збираються займатися щоденно якимось видом ФОР і тим більше з учнями; пропускають заняття з фізичної культури; не цікавляться ніяким видом спорту; хоча подекуди вболівають за наших футболістів; дивляться подекуди міжнародні спортивні змагання, вони відчують швидко втому від фізичних навантажень завдяки низькій працездатності.

Кількість балів – від 29 і нижче.

Зазначимо, що констатувальному етапі в експериментальній роботі брали участь 350 студентів 3-4 курсів гуманітарних факультетів ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

До кожного показника за кожним критерієм було дібрано і розроблено діагностувальні методики і завдання. Опишемо їх.

Когнітивно-оздоровчий критерій

Показник: обізнаність із видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому закладі.

Завдання 1

Мета: з'ясувати обізнаність майбутніх учителів з видами і формами ФОР в загальноосвітніх закладах.

Процедура виконання: завдання виконувалось індивідуально. Студент повинен був заповнити карту

Види і форми ФОР	
Види ФОР	Форми ФОР

Примітка: ФОР – фізкультурно-оздоровча робота.

Показник: обізнаність з поняттям «індивідуально спрямована ФОР».

Мета: з'ясувати розуміння майбутніми вчителями поняття «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота».

Процедура виконання. Майбутнім учителям було запропоновано розкрити письмово два поняття:

– самостійна індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота студента це – ...

– індивідуально спрямована ФОР учня загальноосвітнього закладу – це...

Показник: вміння планувати ІСФОР на місяць.

Мета: з'ясувати вміння майбутніх учителів планувати самостійну індивідуально спрямовану ФОР на місяць за схемою: вид ФОР, мета, день тижня, часова тривалість.

Вправа. «Планування індивідуально спрямованої ФОР»

Мета: з'ясувати вміння майбутніх учителів планувати свою індивідуально спрямовану ФОР на визначений час.

№	Вид роботи	День	Години (тривалість)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Мотиваційний критерій

Показник: усвідомлення необхідності індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи як у процесі навчання у ЗВО, так і в

загальноосвітньому закладі.

Завдання

Мета: з'ясувати усвідомленість/неусвідомленість майбутніми вчителями необхідності здійснення індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи.

Процедура виконання: майбутнім вчителям пропонувалося обґрунтувати свою думку: а) чи потрібна студентам (майбутнім учителям, гуманітарні факультети) індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота – чому? Під чийм керівництвом (чи самостійно) вона повинна здійснюватися?; б) чи потрібно вчителю-предметнику (гуманітарних спеціальностей) залучати учнів в позаурочний час до ІСФОР?

Показник: наявність інтересу, потреби і бажання у майбутніх учителів здійснювати ІСФОР на місяць.

Для з'ясування результатів було використано адаптовані до теми дослідження діагностувальні методики, як-от: «Вивчення мотивації професійної діяльності» К. Замфір (у модифікації А. А. Реана), «Діагностика навчальної мотивації» (А. Реан, А. Якунін, модифікація Н. Ц. Бадмаєвої та для студентів Т. В. Ільїної); «Мотивація успіху» (Т. Елерса); «Потреба в досягненні» (Ю. Орелов, А. Мехраб'ян); «Діагностика індивідуальної спрямованості на ФОР» (адаптована Л. Брежнковой); питальник самоорганізації Є. Манедрикова та А. Ушкова.

Критерій – фізична працездатність

У межах показників означеного критерію було використано комплекс методик. Сила як фізична якість вимірювалася динамометром у процесі виконання різних силових вправ (за Б. Шияном), а саме: вправи з обтяженнями масою власного тіла, з обтяженням масою предметів, з обтяженням опором, вправи з комбінованим обтяженням [54, с. 182]. А також контрольні тести (вправи), за Ж. Холодовим і В. Кузнецовим.

Швидкість вимірювалась фізичними вправами, в яких необхідно було підвищувати швидкість, та інтегральними, комбінованими вправами, ігровими та змагальними методами:

- біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю;
- човниковий біг;
- вправи з короткотривалою великою силою;

– вправи, що вимагають швидких відповідних дій на раптовий сигнал. (Див. додаток Ж).

Гнучкість вимірювалась вправами на розтягування м'язів, м'язових сухожилів і суглобних зв'язок зі збільшеною амплітудою рухів (прості, махові, зі зовнішньою допомогою, з обтяженням та без них). (Див. додаток Ж).

Проаналізуємо одержані дані.

Кількісні результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за когнітивно-оздоровчим критерієм подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР у загальноосвітніх закладах за когнітивно-оздоровчим критерієм на констатувальному етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				Низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Обізнаність з видами ІСФОР у загальноосвітніх закладах	1	2	2	3	5	8	4	7	29	49	27	46	24	41	26	44
Обізнаність з поняттям ІСФОР	1	2	1	2	7	12	6	10	36	61	34	58	15	25	18	30
Вміння планувати ІСФОР	0	0	0	0	2	3	2	3	25	42	24	41	32	54	33	56
Середня кількість студентів	1	2	1	2	4	7	4	7	30	50	28	47	24	41	26	44

Примітка: ІСФОР – індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота.

Як засвідчує таблиця, на високому рівні за означеним критерієм було 2% респондентів, на достатньому рівні виявлено в ЕГ – 7%, у КГ – 7% майбутніх учителів; на задовільному – в ЕГ – 50%, у КГ – 47% студентів. На низькому рівні було в ЕГ – 41%, у КГ – 44% майбутніх учителів.

Кількісні результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за показниками мотиваційного критерію подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР в загальноосвітніх закладах за показниками мотиваційного критерію

на констатувальному етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Усвідомлення необхідності ІСФОР у загальноосвітніх закладах	0	0	0	0	1	2	0	0	20	34	23	38	38	64	35	60
Наявність інтересу, потреби, бажань здійснювати ІСФОР у професійній діяльності	0	0	0	0	1	2	2	3	24	41	20	34	34	57	37	63
Середня кількість студентів	0	0	0	0	1	2	1	2	22	37	22	37	36	61	36	61

За даними таблиці, у студентів експериментальної і контрольної груп високий рівень підготовленості був відсутній; на достатньому рівні перебували 2% студентів в ЕГ та КГ. На задовільному рівні було виявлено по 37 % студентів ЕГ і КГ і на низькому рівні виявилось по 61% студентів ЕГ та КГ.

Як з'ясувалося, у більшості студентів мотивами відвідувати заняття з фізичної культури було бажання одержати залік, бути дисциплінованими студентами, вони не виконують ранкової гімнастики, мотивуючи бажанням довше поспати, рідко відвідують парки, сквери. У вихідний день або сплять, або працюють за комп'ютером. Більшість із них не мають потреби займатися індивідуально спрямованою фізкультурно-оздоровчою роботою, мотивуючи нестатком часу для роботи в бібліотеках, готуватися до семінарських занять, колоквиумів.

Кількісні дані сформованості рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах за показниками критерію фізичної працездатності

подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Рівні підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР роботи в
загальноосвітніх закладах за показниками критерію
фізичної працездатності на констатувальному етапі**

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Розвиток основних рухів	2	3	2	3	14	24	12	20	30	51	31	53	13	22	14	24
Фізичні якості	0	0	0	0	6	10	4	7	16	27	13	22	37	63	42	71
Середня кількість студентів	1	2	1	2	10	17	8	14	23	39	22	37	25	42	28	47

Як засвідчує таблиця, на високому рівні підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР у загальноосвітніх закладах за показниками означеного критерію було виявлено тільки 2 % студентів високого рівня, як в ЕГ, так і в КГ, на достатньому рівні перебувало 17 % в ЕГ та 14% у КГ. Задовільний рівень засвідчили 39 % респондентів ЕГ та 37% – КГ; на низькому рівні знаходилося 42 % – в ЕГ та 47 % – у КГ.

Загальні рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за визначеними критеріями на констатувальному етапі подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за визначеними критеріями на констатувальному етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	Абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Когнітивно – оздоровчий	1	2	1	2	4	7	4	7	30	50	28	47	24	41	26	44
Мотиваційний	0	0	0	0	1	2	1	2	22	37	22	37	36	61	36	61
Фізична працездатність	1	2	1	2	10	17	8	14	23	39	22	37	25	42	28	47
Середня кількість студентів	1	2	1	2	5	9	4	7	25	42	24	41	28	47	30	50

Як бачимо з таблиці, на високому рівні підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР в загальноосвітніх закладах було 2 % студентів, як в ЕГ, так і в КГ; на достатньому рівні перебувало 9 % респондентів ЕГ і 7 % – КГ. Задовільний рівень засвідчили 42 % в ЕГ і 41 % – у КГ, низький рівень – в ЕГ – 47 %, у КГ – 50%.

Вважаємо, що такі низькі показники підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР в загальноосвітніх закладах пояснюються специфікою факультетів гуманітарного профілю, за навчальними планами яких передбачено незначну кількість годин на фізичну культуру та відсутність з означеною категорією студентів цілеспрямованої індивідуальної фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час.

2.3. Модель та експериментальна методика підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

2.3.1. Обґрунтування моделі підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно–оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

На формувальному етапі експерименту брали участь 80 студентів гуманітарних факультетів (педагогічний, філологічний) Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Започатковуючи експеримент, було насамперед розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Модель розуміємо, суголосно із Н. Синициною, як уявну або матеріально-реалізовану систему, що відображає чи відтворює об'єкт дослідження і здатна змінювати його так, що її вивчення дає нову інформацію щодо цього об'єкта [265, с. 516].

Модель (лат. міра, зразок) – уявний чи умовний образ, аналог кількості об'єкта, процесу чи явищ, що відтворює в символічній формі їхні основні типові риси; символічне зображення структури, типу поведінки й зразків взаємодії в соціальних процесах [49, с. 154]; «система об'єктів чи знаків, які відтворюють деякі суттєві властивості системи оригіналу. Наявність часткової подібності (гомоморфізм) дозволяє використовувати модель як замісника чи представника системи, що вивчається» [38, с. 207]; «аналог, замісник об'єкта, який досліджується; система, дослідження якої є засобом одержання інформації про іншу систему» [7, с. 10]; «вища й особлива форма наочності для виявлення і фіксації в достатньому і легкому сприйманні суттєвих особливостей і відношень явищ, що вивчаються» [10, с. 54].

Однією з основних вимог, які ставляться до моделі, є вимога адекватності, її відповідності реальній дійсності за основними суттєвими

властивостями і параметрами [265, с. 88].

Під моделлю підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розуміємо схематичне зображення принципів, змісту, форм, засобів, методів, обставин, педагогічних умов, які ефективно впливають на формування позитивної мотивації та усвідомлення майбутніми вчителями необхідності як самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи впродовж всієї педагогічної діяльності, так і залучення учнів до означеного виду роботи в позаурочний час; формування у майбутніх учителів системи знань, умінь і навичок оздоровчої спрямованості, розвитку фізичних якостей особистості, які дозволяють здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу в процесі майбутньої професійної діяльності.

Методологічними принципами побудови моделі та експериментальної методики виступили: принцип об'єктивності, єдності зовнішніх і внутрішніх впливів, принцип особистісно-індивідуально-діяльнісного підходу, активної діяльності особистості, принцип особистісного визначення, вибору індивідуальної освітньої траєкторії, диференціації.

Схарактеризуємо їх. Методологічний принцип об'єктивності передбачає урахування дослідником усіх чинників, які зумовлюють те чи те досліджуване явище, умов, за яких буде протікати дослідження, добір адекватних засобів, форм, методів, методик чи технологій, що дають можливість одержати об'єктивні результати та відповідно їх оцінити.

Принципи: об'єктивності, єдності зовнішніх і внутрішніх впливів, принцип особистісно-індивідуально-діяльнісного підходу, активної діяльності особистості, принцип особистісного визначення, вибору індивідуальної освітньої траєкторії, диференціації.

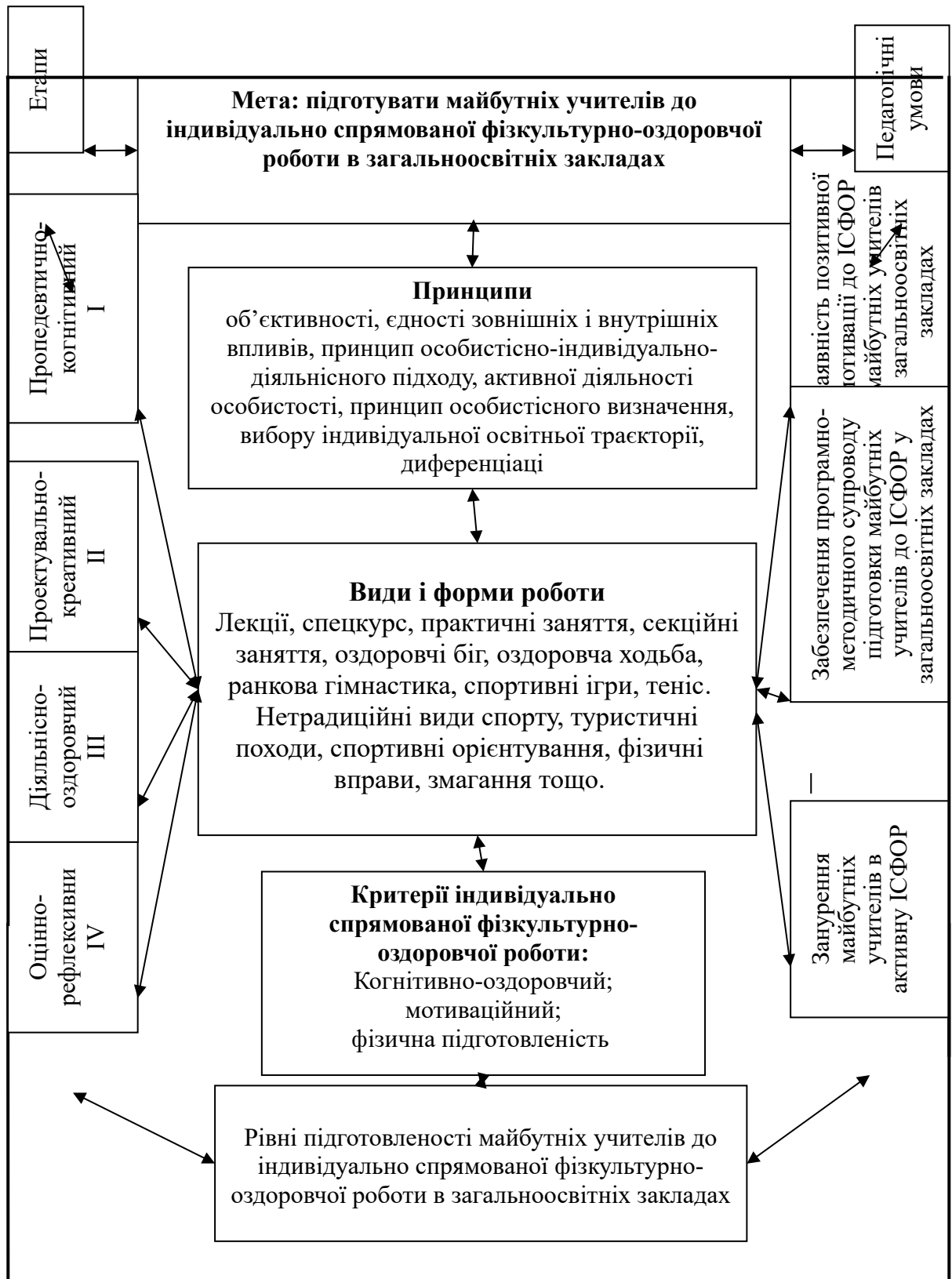


Рис. 2.1. Модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

Принцип єдності зовнішніх і внутрішніх впливів на особистість як суб'єкт дослідження. У нашому випадку реалізація його передбачає врахування індивідуальної спрямованості особистості на фізкультурно-оздоровчу роботу вчителя-предметника як її координатора з учнями загальноосвітніх закладів, з одного боку, та врахування його фізичної працездатності, розвитку фізичних здібностей та здатностей до такої роботи у межах визначених педагогічних умов з іншого.

З цим принципом узгоджується і наступний – особистісно-індивідуально-діяльнісний, який урахує індивідуальні фізичні якості особистості майбутніх учителів, їхню фізичну працездатність, організаторську здатність залучення учнів ЗОЗ до фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час та в повсякденній життєдіяльності, стимулювання якої буде здійснюватися за принципом активної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Принцип особистісного цілезабезпечення орієнтує учасників експерименту – майбутніх учителів на суто індивідуальну особистісну якість – здатність ставити перед собою цілі майбутньої діяльності, усвідомлювати шляхи їх реалізації, тобто результативності поставлених цілей. Означений принцип є одним із головних в організації роботи передусім самих студентів – майбутніх учителів, які будуть працювати з учнями. Суголосний із попереднім принципом також принцип вибору індивідуальної освітньої траєкторії кожною особистістю. За словами С. Гончаренка, означений принцип встановлює послідовність вибору між заданим зовні змістом освіти (діяльності) і особистісних життєдіяльних смислів, планів, уподобань, системи контролю та оцінки їх результатів. Цей принцип передбачає наявність особистісної саморегуляції як у процесі освітнього процесу у закладі вищої освіти, так і в подальшій самостійній професійній діяльності.

У цьому зв'язку в процесі експериментальної роботи студенти – майбутні вчителі мали право на вибір напрямку і змісту фізкультурно-оздоровчої роботи, форм і методів її здійснення як у своїй власній життєдіяльності, так і у ФОР з учнями [6, с. 67].

Принцип диференціації в організації ІСФОР вимагає диференційованого підходу щодо вибору виду, форм і методів роботи залежно від віку респондентів (студенти, учні молодшої, основної, старшої школи), їхньої фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей особистості [6, с. 90].

Принцип освітньої рефлексії. Будь який освітній процес (у тому числі і експериментальне дослідження) супроводжується рефлексивним усвідомленням його протікання суб'єктами освіти (експерименту). Рефлексія – це насамперед аналіз власного психічного стану особистості, це процес її розмірковування про те, що відбувається в її свідомості, знаннях, поведінці, задоволеність чи незадоволеність процесом і результатом своєї діяльності; це здатність людини до самозвітування, самооцінювання досягнутої / не досягнутої мети. Водночас рефлексія – це і усвідомлення особистістю того, як вона і її діяльність сприймаються і оцінюються іншими людьми. В. Шапар відзначає у складі процесу рефлексії, принаймні, 6 позицій: 1) сам суб'єкт, яким він є в дійсності; 2) суб'єкт, яким він бачить самого себе; 3) суб'єкт, яким він бачиться іншому; 4, 5, 6 ті ж самі перші три, але з боку іншого суб'єкта [261, с. 428]. Отже, з цих позицій, будь-яке експериментальне дослідження доцільно завершувати рефлексивно-оцінним етапом.

Опишемо розроблену модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах, яка охоплює мету, принципи, етапи, критерії, педагогічні умови, засоби, форми, методику підготовки та її результати.

Мета, що закладена в моделі, передбачає підготувати майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах та реалізується за такими етапами: пропедевтично-когнітивний, проектувально-креативний, діяльнісно-оздоровчий, оцінно-рефлексивний.

Модель передбачала реалізацію педагогічних умов, як-от: наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої

роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу. Містить критерії (когнітивно-оздоровчий, мотиваційний, фізична працездатність майбутнього вчителя), засоби, форми, методи, які будуть задіяні в експериментальній роботі на кожному етапі. Результатом реалізації моделі є підготовленість майбутніх учителів до ІСФОР у загальноосвітніх закладах.

2.3.2 Зміст експериментальної роботи з підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

Опишемо зміст експериментальної роботи на кожному етапі. Зазначимо, що експериментальною роботою відбувалась у двох напрямках: ФОР зі студентами гуманітарних факультетів з метою залучення їх до різних оздоровчих заходів та підготовка студентів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в подальшому з учнями загальноосвітніх закладів.

Оскільки в дослідженні було задіяно студентів непрофільних факультетів до роботи із фізичного виховання (психологічний, історико-філологічний, факультет початкових класів), то на першому етапі – пропедевтично-когнітивному було розроблено спецкурс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах», який було прочитано як факультатив на третіх-четвертих курсах означених факультетів

Факультативний курс – навчальний предмет (курс), що вивчається студентами ЗВО і учнями середніх спеціальних і професійно-технічних закладів освіти за бажанням педагогів і учнів з метою поглиблення й розширення наукових і прикладних знань (6, с. 475). Факультативний курс передбачав читання лекцій, проведення семінарських і практичних занять, тренінгів.

Факультативні заняття зі спецкурсу зі студентами експериментальних

груп відбувалися на першому етапі у другу половину дня один раз на тиждень (лекція чи практичне заняття) і двічі на тиждень секційно-гурткова фізкультурно-оздоровча робота під керівництвом викладача чи його помічників. Для студентів експериментальних груп було організовано гурток «Здоров'я у моєму житті».

Метою спецкурсу було озброїти студентів насамперед системою теоретичних знань щодо сутності індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи та специфіки її використання майбутніми вчителями гуманітарних факультетів у роботі з учнями загальноосвітніх закладів. Всі лекції проводились у формі діалогу, з вирішенням проблемних ситуацій і дискусійних питань. Упродовж викладання спецкурсу та інших форм і методів роботи на першому етапі реалізувалася перша педагогічна умова, що була спрямована на виховання у майбутніх учителів позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Спецкурс передбачав такі теми лекцій: «Здоровий спосіб життя: за і проти», «Фізкультура і здоров'я організму», «Індивідуально-диференційований підхід в організації фізкультурно-оздоровчої роботи», «Роль учителя-предметника і класного наставника (керівника) в організації індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах», «Здоров'язбережувальні технології, їх зміст і характеристика».

Зазначимо, що кожна лекція започатковувалась і завершувалась гімнастичними вправами, які виконувались у супроводі музики чи римованих текстів. При цьому напередодні лекції обирався ведучий, який добирав систему вправ, музичний супровід (чи римовки) і керував цим процесом. Гімнастика тривала 7 хвилин на початку лекції і 5 хв. по її завершенні.

На пропедевтично-когнітивному етапі студенти експериментальних груп одержали завдання заповнити «Індивідуальні картки фізкультурно-оздоровчих видів роботи» за рейтингом. Картка містила 15 видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості і внизу підпис: «Додайте ще ті види,

яким би Ви віддали перевагу».

Рис. 2.2

Індивідуальна картка фізкультурно-оздоровчої роботи студента

Види ФОР	Позначки		
	+	–	№
1. Щоденна ранкова гімнастика			
2. Оздоровчий біг			
3. Оздоровча ходьба			
4. Самостійні фізичні вправи			
5. Заняття на турніку			
6. Заняття із спортивним знаряддям (м'яч, колесо, стрибалка тощо), вказати які			
7. Походи вихідного дня			
8. Туристичні походи			
9. Спортивні ігри: – футбол – волейбол, – теніс, – бадмінтон та ін.			
10. Вид спорту – заняття в секції (вписати в якій)			
Додати інші види			

Було проаналізовано індивідуальні картки і розподілено студентів, які брали участь в експерименті, на підгрупи (наприклад, оздоровчий біг (чи ходьба), настільний теніс, волейбол, плавання, походи вихідного дня, тривалі (в канікулярний період) туристичні походи тощо). У кожній підгрупі за індивідуальною спрямованістю ФОР обирався керівник-помічник викладача, який надалі проходив відповідний «інструктаж» з певного виду оздоровчої фізкультури. Помічником міг бути один із викладачів кафедри фізичної культури чи будь-якої фахової кафедри, студент старшого курсу чи магістратури.

У змісті першої лекції-діалогу разом зі студентами було з'ясовано сутність понять «здоровий спосіб життя», «чинники поганого самопочуття та

як їх позбутися?», «здоров'язбережувальна діяльність», «чинники здорового способу життя». У ході лекції було проведено бліц-опитування шляхом піднімання рук з наступним поясненням на запитання: «Хто на всі 100% переконаний, що дотримується здорового способу життя?» (послідовно: на 90%, 80%, 70%, 50%, 30%, 10%); «Хто зовсім не дотримується здорового способу життя? Чому?»; «Хто з вас ніколи не хворів на ГРВІ, грип?» (один раз на рік, два-три рази тощо). Студенти з'ясували разом із викладачем стан і причини захворювань.

У процесі викладання спецкурсу студентів було ознайомлено із сучасними фітнес-програмами як формами рухової активності спеціально організованих у рамках групових та індивідуальних (персональних) занять оздоровчої спрямованості, зокрема: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба (різні види: Хоулі, Френка), фітнес програми на тренажерах, танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, рок-н-рол тощо), бодібілдинг (атлетична гімнастика), шейпінг, йога, аквааеробіка, настільний теніс тощо.

У лекціях методичної спрямованості було розкрито методику розвитку фізичних якостей студентів (швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила рухів), дихальні гімнастики, за А. Стрельніковою, методику проведення індивідуальної ранкової гімнастики, туристичних походів та походів вихідного дня (див. додаток 3.).

У ході лекцій з теми «Фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах» студентів було ознайомлено з віковими особливостями розвитку фізичних якостей учнів (початкової, основної, старшої школи), формами позаурочної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи, її специфікою.

Кілька лекцій було присвячено висвітленню ролі вчителя початкових класів, вчителя-предметника, наставника, класного керівника в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Завершувався спецкурс лекцією «Індивідуально-диференційований підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах». З'ясовано сутність понять «індивідуалізація», «диференціація», «спрямованість», «індивідуально-диференційований підхід до організації

ФОР з учнями в загальноосвітніх закладах».

Майбутні вчителі одержали завдання опрацювати наукову літературу та виписати статистичні дані щодо стану здоров'я учнів молодшої, основної, старшої школи (за відповідним списком науково-статистичних джерел). Результати виконання студентами завдань обговорювалися на практичному занятті факультативу. Було визначено причини, на їхню думку, які призвели до такого стану здоров'я учнів. На наступному практичному занятті майбутні вчителі аналізували програми з нормативної дисципліни «Фізична культура» молодшої, основної, старшої школи.

На другому етапі – проектувально-креативному майбутніх учителів залучали до самостійної роботи з розробки індивідуально спрямованих планів своєї особистісної фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторний час: за місцем проживання (в сім'ї, в гуртожитку, на квартирі), у вільний від занять час, заняття в секціях, гуртках, відвідування Центрив у вихідні дні, на зимові і літні канікули. Кожний студент складав перспективний план на 1 рік різних видів ФОР, та помісячні плани, які затверджували на засіданнях гуртка. В індивідуальних помісячних планах вимагалось визначити кількість часу (хвилин, годин) на той чи той вид фізкультурно-оздоровчої роботи за відповідною схемою.

Індивідуальний план ФОР на місяць жовтень студентки (– та)

Вид занять	День тижня	Хвилини/години	Виконання	Місце проведення

Студент (підпис)

Викладач (підпис)

Наприкінці кожного місяця на засіданні гуртка студенти звітували про виконання індивідуальних планів, аналізували причини їх невиконання, розповідали про своє самопочуття, стан здоров'я, вносили коригуючі моменти до планів.

На основі результатів аналізу програм з «Фізичної культури» для

загальноосвітньої школи, та результатів (статистичні дані) здоров'я учнів майбутні вчителі розробляли індивідуально спрямовані проекти для ФОР з учнями в загальноосвітніх закладах. За такою схемою:

Назва проекту « »

Мета проекту

I етап – інформаційний, на якому передбачалися конкретні заходи вчителя-координатора для ознайомлення учнів зі змістом ФОР та заохочення їх взяти участь у такій роботі.

II етап – констатувально-оздоровчий. На цьому етапі з'ясовувався стан здоров'я учнів за їхніми медичними картками на предмет можливості займатися таким видом ФОР.

III етап – планувальний. Викладач розробляв разом з учнями індивідуально спрямовані плани ФОР з обраного виду ФОР.

IV етап – активно-діяльнісний, на якому прописано, по суті, методіку оздоровчого заходу відповідно до інтересів дітей певної вікової категорії.

V етап – результативний, обговорення стану здоров'я учнів.

Майбутнім учителям було запропоновано такі теми проектів для роботи з учнями ЗОЗ, як-от: «Оздоровча ходьба», «Оздоровчий біг», «Ранкова гімнастика у моєму житті», «Спортивні ігри» (за вибором студента), «Спорт у моєму житті», «Нетрадиційні види спорту», «Туристичні походи» та ін.

Студенти розробляли анкети для опитування учнів щодо стану їхнього здоров'я та бажання брати участь у фізкультурно-оздоровчій роботі, анкети для батьків, які потім використовували у процесі педагогічної практики.

На заняттях гуртка майбутнім учителям було запропоновано розробити сценарії фізкультурно-оздоровчих заходів для свого факультету «День здоров'я», «Тиждень здоров'я», «Запрошуємо на спортивне свято». Такі самі сценарії студенти розробляли й для учнів загальноосвітніх закладів.

Отже, на другому етапі, крім першої педагогічної умови, було реалізовано і другу – розроблено і впроваджено програмно-методичний супровід підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах .

На третьому етапі – діяльнісно-оздоровчому майбутніх учителів залучали до активної ФОР відповідно до розроблених ними індивідуальних

планів. Студентів було розподілено за такими групами «Оздоровча ходьба», «Оздоровчий біг», «Спортивні ігри», «Нетрадиційні види спорту», «Туризм», «Фізичні вправи (розважальної та реабілітаційної спрямованості)». До керівництва означеними підгрупами залучились як викладачі-предметники, так і викладачі кафедр фізичної культури у вільний від занять час.

Мета третього етапу передбачала реалізувати педагогічну умову щодо занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу.

Насамперед намагалися залучити студентів до найлегшого в плані організації заходу – оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу

Ми виходимо з того, що у зв'язку з низьким рівнем фізичної підготовки студентів, що вступили у ЗВО, де лише 1– 2% можуть здати нормативи Державних тестів, та враховуючи, що за даними дослідників випускники шкіл мають відхилення у здоров'ї цей показник складає 80– 90%, для корекції фізичної підготовленості було запропоновано заняття оздоровчою ходьбою з індивідуальним навантаженням, яку умовно розділили на три етапи: підготовчий, підвищення швидкості ходьби, подальшого вдосконалення прийомів ходьби і підтримки необхідної для цього фізичної форми. У такий спосіб реалізація занять з оздоровчою ходьбою сприяла розв'язанню насамперед організаційних питань: отримати дозвіл на заняття у лікаря; визначити час занять, підібрати необхідний одяг і взуття; вибрати і виміряти протяжність траси; навчитися визначити швидкість ходьби; засвоїти методи самоконтролю; розучити спеціальні вправи.

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності. Так, оздоровча ходьба є найкращим видом активності для початківців. Вона за своєю фізіологічною дією на організм відноситься до числа продуктивних циклічних вправ аеробної спрямованості і може застосовуватись як для збільшення об'єму рухової активності, так і для корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, покращення функцій дихання та кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин з низьким рівнем здоров'я; великі м'язи, які

при ходьбі включаються в роботу, відіграють роль «периферичного серця», покращуючи потік крові від нижніх кінцівок, органів черевної порожнини, тазу.

Ходьба дає стимулювальну дію на функцію травної залози, печінки, шлунково-кишкового тракту. При цьому відіграє роль і природний масаж стоп. Як й інші циклічні вправи, ходьба викликає сприятливу перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, підвищує емоційний стан, нормалізує сон. Заняття ходьбою в будь-яку погоду сприяють загартуванню організму, що позначається на підвищенні опору організму, його адаптаційних можливостей. Крім того ходьба є простим і доступним засобом корекції фізичної підготовленості і може застосовуватись індивідуально в будь-який час, не потребує стадіону чи спортивної зали, а також доступно «контролює» індивідуальне фізичне навантаження.

Організуючи заняття оздоровчою ходьбою (як групові, так й індивідуальні), було враховано такі особливості: темп (кількість кроків за хвилину); довжину дистанції; техніку ходьби; характер ґрунту (ходьба по асфальті, піску, снігу тощо); рельєф місцевості (з гори, на гору, рівна та пересічна місцевість); метеоумови (вологість, атмосферний тиск); характер одягу, взуття. У процесі експерименту було використано 5 різновидностей якості швидкості ходьби: дуже повільна (2,5– 3,0 км/год); повільна (3– 3,5 км/год); середня (4– 5,6 км/год); швидка (5,6– 6,4 км/год); дуже швидка (більше 6,4 км/год). Темп ходьби збільшувався поступово, залежно від індивідуальних особливостей стану здоров'я студентів. Ходьба відбувалася під контролем викладача і самих студентів. Особливу увагу звертали на дозування ходьби. Індивідуальна швидкість ходьби визначалася шириною кроку та темпом (кількістю кроків за хвилину).

Для визначення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою ходьбою, використовували спеціальний рухливий тест К. Купера, який проводили по закінченні 6 тижнів.

У процесі дослідження використано індивідуальні програми, розроблені американською асоціацією кардіологів для студентів з невисоким

рівнем фізичної підготовленості та які відчувають негативний вплив сучасної гіподинамії. Було використано два варіанти програм занять оздоровчою ходьбою.

Перший з них, традиційний, передбачав облік таких основних параметрів, означений як ЧІЧТ (частота, інтенсивність, час, тип):

- Ч – частота – 3–5 на тиждень
- І – інтенсивність – від 50% до 85% від максимальної ЧСС, вирахованої за формулою $220 - \text{вік}$ (тобто від помірної до високої інтенсивності);
- Ч тип – вправи аеробного характеру з арсеналу (різноманітні варіанти ходьби).

Наводимо приклад програм оздоровчої ходьби на початкових етапах занять:

Понеділок	Ходьба 20 хв із ЧСС, рівною 55% від максимально можливого значення
Вівторок	Відпочинок
Середа	Ходьба 20 хв із ЧСС, рівною 55% від максимально можливого значення
Четвер	Відпочинок
П'ятниця	Відпочинок
Субота	Ходьба 20 хв із ЧСС, рівною 55% від максимально можливого значення
Неділя	Відпочинок

З урахуванням рівня фізичної підготовленості, тих хто займається, було розроблено три різноманітні програми оздоровчої ходьби традиційного характеру. Кожна з них передбачала початок тренувань за найбільш доступного рівня навантаження для того чи того контингенту студентів та передбачала період розминки, основну частину і відпочинок.

Запропонована американським спеціалістами модернізована ЧІЧТ формула програм оздоровчої ходьби має такі значення:

- частота – бажано щоденно виконувати вправи;
- інтенсивність – помірна {еквівалент навантаження при ходьбі 1,5– 2

км за 15– 20 хвилин);

- час – не менше 30 хвилин на день;
- тип – різноманітні вправи аеробного характеру, виконані в поєднанні з ходьбою 2– 3 рази на день (господарські роботи дома та на ділянці, прогулянки із собакою, рухова активність на роботі тощо).

Зазначимо, що кожен із двох варіантів має свої переваги та недоліки. Зокрема, традиційний підхід має більш виражений тренувальний ефект, заняття компактні, однак потребують щоденного резерву вільного часу, наявність спеціального одягу, гігієнічних умов, певних рухових навиків.

Модернізований варіант є оптимальним засобом підвищення рівні фізичного стану для малопідготовлених та студентів, які мають дефіцит вільного часу, однак малоефективний як засіб кондиціонованого тренування для тих, хто має гарну фізичну форму, цей варіант програми характеризується – швидкістю (темпом) рухів (повільним – 70– 80 кроків за хвилину, середнім – 70– 100 кроків за хвилину, швидким – 100– 120 кроків за хвилину).

Функціональна адаптація до виконання занять оздоровчою ходьбою на рівні вище рекомендованих навантажень та відсутність протипоказань є основою комбінованої програми ходьби та бігу (Л. Іващенко, Л. Благий, 1992).

Для самоконтролю студентів за інтенсивністю занять оздоровчою ходьбою було використано простий розмовний тест.

Розмовний тест для визначення навантажувальної вартості вправ оздоровчою ходьбою

Рівень інтенсивності	Словесна реакція під час виконання вправ	Дія
Дуже високий	Здатний вимовити тільки одне або кілька слів	Негайне зменшення інтенсивності
Дуже низький	Здатний легко вимовити ціле речення	Збільшення інтенсивності
Оптимальний	При вимові двох речень помітна легка задишка	Підтримка цього рівня інтенсивності

Для перевірки можливості переходу до бігу використовували дистанцію ходьби в 6 км. Здатність студента пройти дистанцію за 45 хвилин

засвідчувала готовність організму студента до безперервного бігу більше 3 хвилини.

Для індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи студентів гуманітарних спеціальностей було використано відповідно до розроблених ними програм оздоровчий біг. Методика оздоровчого бігу передбачала поступове збільшення тривалості бігу. На перших заняттях вибирали таку швидкість бігу, щоб можна було студентом спокійно дихати через ніс, якщо довелося розкрити рот – переходили на крок. Відновили дихання знову бігом. На першому занятті біг тривав 10 хвилин потім додавали щотижня по 1–3 хв. (залежно від самопочуття), доводили час бігу до 50–60 хв. Швидкості залишила від частоти пульсу. Гранична його верхня межа визначалася за формулою: $180 - \text{вік}$.

Після закінчення бігу, бігуну пропонувалося пройти 2–3 хв. швидким кроком і виконати кілька гімнастичних вправ. Тренування бігом проводили продовж цілого року. Якщо температура повітря була нижчою мінус 15 градусів, то дистанцію трохи скорочували, а якщо нижче мінус 20 градусів скасували тренування. Студенти здійснювали самоконтроль бігу за своїм самопочуттям і частотою пульсу, зокрема, частота пульсу через 10 хвилин після закінчення тренування (вона не повинна бути вище 100 ударів на хвилину). Якщо показники ранкового і вечірнього пульсу вище ніж звичайно, якщо після 10 хв. відпочинку частота пульсу перевищує 100 ударів/хв., біг припиняли і проходили профілактичний огляд.

Тим студентам, які з різних причин відмовлялися від оздоровчого бігу, пропонували замінити його ходьбою на сходах багатоповерхового будинку (гуртожиток чи помешкання студента).

Щоденна доза навантажень була індивідуальною та добиралася в залежності від статі, маси тіла, переносимого вантажу (вага одягу, взуття, сумки): Технологія навантажень та дози визначалася за формулою сумарної кількості сходинок:

чоловіки:

$$\sum n = \frac{k}{m \times h}$$

жінки:

де $\sum n$ – число сходинок; m – загальна вага тіла, одягу, взуття, вантажу в кг; h – висота сходинки; k – коефіцієнт, рівний для 20– 30 років-4500. Висота підйому (поверх)

$$N = \frac{\sum n}{2 \times n}$$

де N – висота поверху, n – кількість сходинок в одному сходовому марші.

Наприклад, для чоловіків 20 років, сумарною вагою (масою тіла, вагою одягу, взуття і сумки) в 70 кг, що проживає в 5– поверховому будинку, де висота (k) сходинок становить 15 см, їх число (n) в прольоті 10, величина навантаження дорівнює:

Сумарна кількість сходинок:

$$\sum n = \frac{3000}{100 \times 0.15} = 200 \text{ сходинок}$$

Висота підйому дорівнює:

$$N = \frac{200}{20 \times 2} = \text{поверх}$$

У п'ятиповерховому будинку таке навантаження можна отримати за 2 підйоми. У перші два тижні занять виконують 0,25 обсяг; в наступні два тижні – 0,5 на 5 і 6 тижнях занять – повністю тренувальне навантаження.

Оскільки організм легше переносить навантаження, поєднуючи підйом та наступний спуск зі сходинок, перші два тижні занять використовували такий вид тренувань і тільки потім переходили до безперервного підйому сходами. Спочатку темп ходьби був повільним або помірним, однак, зручним для кожного. Потім він прискорювався. Контролем за правильністю підбору навантажень слугував тиск та характер дихання. Якщо після 10 хвилин по закінченні тренування тиск та дихання повертаються до вихідних величин, або перевищують їх не більше, ніж на

25%, навантаження є нормальним.

Зазначимо, що оздоровча ходьба і біг (різних видів) суворо контролювалася з дотриманням поступового збільшення дистанції, їх тривалості, фізичного навантаження щодо їхньої рухової активності.

Розвиток фізичних якостей студентів гуманітарних факультетів відбувався на заняттях секції «Спортивно-гімнастичні вправи» один раз на тиждень – за індивідуальними програмами студентів.

У підготовчій частині занять (15–20 хв.) перевірялась підготовленість студентів до роботи, повідомлялися мета і завдання заняття. Проводилася розминка, тривалість, інтенсивність і зміст якої залежали від майбутнього виду роботи. Це давало можливість поступово переходити від вправ загального впливу до спеціальних на розвиток різних фізичних якостей.

Опишемо методику розвитку фізичних якостей студентів. Розвиток швидкості рухів відбувався у процесі фізичних вправ, що виконувалися з максимальною швидкістю; швидкісно-силові вправи (стрибки, метання тощо); рухливі і спортивні ігри. Застосовано два основних методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі у полегшених умовах (подолання відрізків дистанції, пересування під ухил, метання полегшених снарядів); повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в утруднених умовах (подовження подоланих відрізків, пересування в підйом, метання більш важких снарядів). При виконанні вправ на розвиток швидкості рухів дотримувалися певних вимог. Повторні вправи виконували з близько граничних або граничною інтенсивністю. Тривалість виконання кожної вправи була недовгою, оскільки підтримувати довго максимальну інтенсивність неможливо. Під час відпочинку між повторенням вправ використовували повільну ходьбу або (спокій), а сам відпочинок продовжували до повного відновлення. Вправи повторювали до того часу, поки швидкість не починала знижуватися; подальше виконання вправ на швидкість рухів припинялося. Розвиток спритності (координації рухів) відбувався у процесі вправ зі складною координацією рухів. Розучувалися

нові вправи і багаторазове повторення вправ зі складною координацією рухів; виконання вправ у два боки по черзі правою і лівою рукою (ногою); виконання вправ у мінливих, нестандартних умовах (рухливі і спортивні ігри).

Вправи на спритність проводилися в першу третину заняття, приблизно 15-хвилинними серіями.

Розвиток гнучкості. Гнучкість залежить від еластичності м'язів і зв'язок. Для розвитку гнучкості було використано такі засоби: активні вільні рухи з поступово збільшуваною амплітудою, наприклад, махові рухи руками; повторні пружні рухи; рухи з використанням інерції, махи ногами; рухи з діставання орієнтирів; рухи за допомогою партнера, що допомагало збільшити амплітуду; рухи з обтяженням з великою амплітудою; рухи з великою амплітудою в додаткові опори.

Пам'ятали, при цьому, що розвинути гнучкість можна тільки за наявності терпіння і працьовитості, оскільки розтягування м'язів пов'язане з больовими відчуттями. Вправи для розвитку гнучкості використовували як в динамічному і балістичному режимах, так і в статичному. Для того, щоб не отримати травму, перед розтягуванням м'язи добре розігрівали. Попереджали студентів, що в розминці не слід допускати різких і неконтрольованих рухів.

Майбутні вчителі виконували вправи з малим дозуванням і амплітудою, з поступовим їх збільшенням. По мірі розвитку гнучкості включили вправи з обтяженнями або з гумовим джгутом, а також статичне утримання шпагатів, мостів і нахилів від 2 секунд до 1 хвилини. Після виконання шпагатів для закріплення отриманих результатів виконували амплітудні помаху, махи, утримання ніг на контрольній висоті. На заняттях використовували змагальний метод або підведення підсумків отриманих результатів за місяць чи півроку.

Зазначимо, що основним методом було регулярне багаторазове повторення вправ на гнучкість, наприклад, виконання їх при проведенні щоденної ранкової гігієнічної гімнастики, під час проведення тренувальних занять у їх підготовчій і заключній частинах тощо. За бажанням студентів

виконувалися вправи на розтягування в статичних позах. Тривалістю від 15 до 60 секунд по 5–6 повторень.

Виконання вправ на витривалість характеризується такими компонентами: інтенсивністю вправ, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку. Інтенсивність фізичного навантаження визначалася частотою серцевих скорочень (ЧСС), тобто за пульсом. Пульс вимірювався відразу після виконання вправи і підраховувався протягом десяти секунд. Отримані цифри множили на 6, щоб визначити ЧСС за одну хвилину. Якщо завдання виконувалося тривалий час, то для підтримки інтенсивності пульс рахували кілька разів. При цьому дотримувалися таких положень.

Мала інтенсивність – ЧСС до 130 ударів на хвилину. При цій інтенсивності ефективного розвитку витривалості не відбувалося, однак створювали передумови для цього: розширювалася мережа кровоносних судин у скелетних м'язах і серцевому м'язі.

Помірна інтенсивність – ЧСС від 130 до 150 уд. / хв. Робота в цій зоні інтенсивність забезпечувалася аеробними механізмами енергозбереження, коли енергія виробляється в організмі при достатньому припливі за допомогою окисних реакцій.

Середня інтенсивність – ЧСС від 150 до 170 уд. / хв. У цій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів у невеликій мірі підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах нестачі кисню. Однак стійкий стан між виробництвом енергії і видаленням продуктів метаболізму з організму зберігався.

Велика інтенсивність – ЧСС 170–190 уд. / хв. Робота проходила в умовах нестачі кисню. Суб'єктивно при роботі в анаеробних умовах порівняно швидко відчувалася сильна втома. Перехід до анаеробних механізмів енергозабезпечення в різних студентів відбувався не однаково. У фізично нетренованих він наступав навіть при ЧСС 140–150 уд./хв., у тренуваних – при ЧСС 160–165 уд. / хв.

Максимальна інтенсивність – 190 уд. / хв. і більше. У цій зоні

інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальною інтенсивністю за ЧСС, яву дає тренувальний ефект, є для осіб 20 років – 135 уд. / хв.; 30 років – 130 уд. / хв..

Засобами виховання силової витривалості виступили вправи з обтяженнями із застосуванням невеликих ваг (до 40% від граничного). Обтяженнями були: маса власного тіла або окремих його частин, гантелі, камені й інші предмети, еспандери і гумові амортизатори, полегшені гирі та штанги.

Основним засобом розвитку сили були фізичні вправи, виконання яких потребувало напруження м'язів, до яких студент не звик у звичайних умовах їх функціонування. Здебільшого ці напруження не повинні були перевищувати 20 % від максимальних.

Згідно з класифікацією засобів розвитку сили, силові вправи у роботі використовували такі: з обтяженнями вагою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); з обтяженнями вагою приладів (штанги, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо); з обтяженнями опором, який чинить пружні прилади, партнер, довкілля, самоопір тощо; комбіноване обтяження (підтягування, стрибки з обтяженням, ізометричні вправи в поєднанні з подоланням різних обтяжень у динамічному режимі тощо); вправи на силових тренажерах та ізометричні вправи.

При побудові навчальних занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості враховували їх пріоритетний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або глобального впливу на кістково-м'язовий апарат і можливість точного дозування ваги обтяження.

Вправи з обтяженням вагою власного тіла без спеціального обладнання, за будь-яких умов. Їх використання давало змогу зменшити ризик перевантажень та травм, що є дуже важливим, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я сучасної студентської молоді. Вправи з обтяженнями, зумовленими вагою власного тіла, були досить

ефективними на початкових етапах силової підготовки, під час розвитку максимальної сили, а застосування стрибкових вправ підвищувало ефективність розвитку вибухової та швидкої сили.

Вправи з обтяженнями вагою приладів. Основною перевагою таких вправ є те, що можна точно дозувати вагу обтяження відповідно до фізичних можливостей організму студента, що давало можливість реалізувати в навчальному процесі принципи диференціації та індивідуалізації. Велика кількість вправ з приладами дозволяла ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп та всіх видів силових якостей.

Вправи на силових тренажерах. Застосування сучасних тренажерів давало можливість виконувати вправи з точно дозованої вагою обтяження, вибірково впливати не лише на конкретну групу м'язів, але й на окремі м'язи, їх складові та практично нівелювати необхідність у навчанні техніки виконання вправ.

Вправи з обтяженнями опором, які чинять пружні прилади. Застосування таких справ було ефективним для збільшення м'язових об'ємів. Це дозволяло покращити будову тіла, що є дуже важливим чинником у стимулювання студентів до занять фізичними вправами [98].

Вправи в самоопорі. Позитивом у застосуванні цих вправ на заняття силової спрямованості була можливість виконувати їх без спортивного знаряддя. Вони сприяли збільшенню м'язових об'ємів, удосконаленню внутрішньом'язової координації та досить ефективними були під час мобілізації грайвмоватійних частин тіла. Ця група силових вправ є найменш травмонебезпечною. Однак такі вправи не використовувалися зі студентами, які мають низький рівень соматичного здоров'я через велике нервово напруження. Застосовували їх обережно та тільки з добре підготовленими і здоровими студентами, суто індивідуально.

Вправи з обтяженнями опором, який чинить партнер або довколишнє середовище. Силкові вправи цієї групи виконували практично без додаткового обладнання. Перевага застосування таких вправ полягає в можливості розвивати силу в умовах, які максимально наближені до спеціалізованої

рухової діяльності (наприклад, біг угору, у воді, по піску, глибокому снігу; виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; вштовхування один одного з кола тощо).

Крім спеціальних занять на розвиток фізичних якостей майбутні вчителі експериментальної групи виконували заплановані в індивідуальних планах фізкультурно-оздоровчі заходи: щоденну ранкову гімнастику (аеробіку), брали участь у походах вихідного дня, 2–3 денних туристичних походах зі змаганнями спортивного орієнтування, в спортивних іграх, нетрадиційних видах спорту, в плаванні відповідно до самостійно обраних і запланованих оздоровчих заходах.

На цьому етапі майбутні вчителі були залучені до активної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи під час педпрактики в загальноосвітніх закладах. До основної програми педагогічної практики зі спеціальності було введено розділ «Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в позааудиторний час та в позашкільній діяльності».

Завданнями означеного виду практики передбачалось: а) обстежити учнів, вивчити їхні медичні картки; б) з'ясувати шляхом анкетування їхні фізкультурні та спортивні уподобання; в) запропонувати дотично одержаних даних 1–2 види фізкультурно-оздоровчої роботи; г) скласти з ними індивідуальний план ФОР на період практики; д) скласти розклад фізкультурно-оздоровчих заходів. Всі означені матеріали разом зі щоденником студенти подавали разом зі звітною документацією.

На рефлексивно-оцінному етапі обговорювалися та аналізувалися результати роботи за весь період експериментальної роботи. З цією метою на засіданні гуртка було проведено підсумкові колоквиуми з тем «Я і моє здоров'я», «Учитель-координатор на практиці», «Моя ФОР у загальноосвітньому закладі».

Так, у процесі колоквиума «Я і моє здоров'я» студенти звітували про результати виконання своїх перспективних планів, які складали на початку експериментальної роботи. Для аналізу письмових звітів та щоденників обирались із студентів експерти, які оцінювали результати ФОР того, хто

звітувався.

У процесі колоквиума «Учитель-координатор на практиці» аналізу та обговоренню підлягали звіти студентів та їхні звітні матеріали з педагогічної практики. Студенти-експерти готували письмові рецензії. За результатами рецензій, звітів було розроблено методичні рекомендації та сформовано «Методичну скарбничку майбутнього вчителя-координатора з індивідуально спрямованої ФОР у загальноосвітніх закладах». При цьому кожний із респондентів обирав для себе вікову категорію учнів (молодша, основна, старша школа):

- вікові особливості учнів щодо їхнього фізичного розвитку;
- схема індивідуального плану ФОР (перспективного, на місяць);
- сценарії заходів ФОР «День здоров'я», «Тиждень здоров'я», «Спортивне свято», «Здоров'я в освіті»;
- орієнтовні заходи вихідного дня;
- план бесіди з батьками учнів;
- маршрути туристичних походів;
- план бесіди «Нетрадиційні види спорту»;
- комплекси ранкової гімнастики;
- комплекси фізичних вправ для фізичного розвитку учнів.

Завершальним на рефлексивно-оцінному етапі було проведення на факультеті (в університеті) свята «Здоровий спосіб життя в освітньому просторі».

Отже, цілеспрямована й організована різноманітна діяльність майбутніх учителів з індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи позитивно вплинула як на здоров'я студентів, так і на їхню підготовленість до ФОР у загальноосвітніх закладах.

2.4. Порівняльні результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

На прикінцевому етапі було проведено повторні контрольні зрізи щодо з'ясування ефективності визначених педагогічних умов та розробленої експериментальної методики індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи.

Для з'ясування сформованості рівнів підготовленості майбутніх

учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах було задіяно діагностувальні методики і завдання аналогічні констатувальному етапу. Проаналізуємо одержані результати.

Порівняльні кількісні результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за когнітивно-оздоровчим критерієм подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР у загальноосвітніх закладах за когнітивно-оздоровчим критерієм на прикінцевому етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Обізнаність з видами ІСФОР у загальноосвітніх закладах	11	19	2	3	25	42	7	12	18	31	27	46	5	8	23	39
Обізнаність з поняттям ІСФОР	12	20	4	7	13	22	9	15	24	41	31	53	10	17	15	25
Вміння планувати ІСФОР	18	31	0	0	13	22	5	8	19	32	23	39	9	15	31	53
Середня кількість студентів	14	23	2	3	17	29	7	12	20	34	27	46	8	14	23	39

Примітка:

К – констатувальний етап

П – прикінцевий етап

Як засвідчує таблиця, на прикінцевому етапі на високому рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в ЕГ за когнітивно-оздоровчим критерієм стало 23% студенти (було 2%), достатнього рівня досягли 29 % (було 7 %), на задовільному рівні виявилось 34% респондентів (був 50 %), на низькому рівні залишилось 14% (був 41 %). У студентів КГ високого рівня досягли 3 % (було 2%), достатнього 12% (було 7%), на задовільному етапі стало 46 % (було 47 %) і на низькому залишилось 39% (було 44 %).

Таблиця 2.8

Результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР у загальноосвітніх закладах за показниками мотиваційного критерію на прикінцевому етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Усвідомлення необхідності ІСФОР у загальноосвітніх закладах	8	14	0	0	22	37	6	10	24	41	27	46	5	8	26	44
Наявність інтересу, потреби, бажань здійснювати ІСФОР у професійній діяльності	12	20	0	0	24	41	4	7	18	31	23	39	5	8	32	54
Середня кількість студентів	10	17	0	0	23	39	5	9	21	36	25	42	5	8	29	49

За даними таблиці, високого рівня підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за мотиваційним критерієм в ЕГ досягли 17 % респондентів (на констатувальному етапі високого рівня не було), на достатньому рівні стало 39% (було 2 %), на задовільному рівні – 36 % (було 37 %) і на низькому рівні залишилось 8 % (був 61%) респондентів.

У студентів КГ не було виявлено високого рівня, на достатньому зафіксовано 9 % (було 2 %), задовільний рівень виявлено у 42 % (було 37 %) і на низькому рівні залишилося ще 49% (було 61 %). Як з'ясувалося, за мотиваційним критерієм виявилися найнижчі показники.

Порівняльні кількісні дані рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за показниками критерію «фізична працездатність»

подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати рівнів підготовленості майбутніх учителів до ІСФОР у загальноосвітніх закладах за показниками критерію фізичної працездатності на прикінцевому етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Розвиток основних рухів	11	19	1	2	22	37	11	19	19	32	30	51	7	12	17	28
Фізичні якості	7	12	3	5	14	24	7	12	25	42	22	37	13	22	27	46
Середня кількість студентів	9	15	2	4	18	31	9	15	22	37	26	44	10	17	22	37

Як засвідчує таблиця, високого рівня підготовленості до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах в ЕГ досягли 15 % студентів (було 2 %), достатнього 31 % (було 17 %), задовільного – 37% (було 39 %), на низькому рівні залишилось 17 % (було 42 %) майбутніх учителів.

У студентів КГ відбулися незначні позитивні зміни за критерієм фізичної працездатності. Так, на високому рівні було виявлено 4 % студентів (було 2 %), достатнього рівня досягли 15 % (було 14 %), на задовільному рівні стало 44 % (було 37 %) і на низькому залишилось 37 % (було 47 %).

Порівняльні кількісні дані сформованості загальних рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах подано в таблиці 2.10.

Загальний рівень підготовленості студентів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах визначався за формулою:

$$\Pi = \frac{КО + МК + ФП}{3}$$

де, Π – підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах;

КО – когнітивно-оздоровчий критерій;
 МК – мотиваційний критерій;
 ФП – фізична працездатність.

Таблиця 2.10

Рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах за визначеними критеріями на прикінцевому етапі

Показники	Рівні															
	високий				достатній				задовільний				низький			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Когнітивно – оздоровчий	14	23	2	3	17	29	7	12	20	34	27	46	8	14	23	39
Мотиваційний	10	17	0	0	23	39	5	9	21	36	25	42	5	8	29	49
Фізична працездатність	9	15	2	4	18	31	9	15	22	37	26	44	10	17	22	37
Середня кількість студентів	11	19	1	2	19	32	7	12	21	36	26	44	8	13	25	42

Як засвідчує таблиця, на прикінцевому етапі майбутні вчителі експериментальної групи засвідчили високі результати за показниками сформованості рівнів підготовленості їх до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Так, на високому рівні виявлено 19% (було 2 %) студентів, на достатньому стало 37 % (було 9 %). Задовільний рівень було зафіксовано у 36 % студентів (було 42 %), на низькому рівні залишилось 13 % (було 47 %) майбутніх учителів.

Незначні позитивні зміни спостерігались і в студентів КГ. Так, на високому рівні залишилося 2% (було 2 %) студентів, достатній рівень засвідчили 12 % (було 7 %), на задовільному рівні стало 44 % (був 41 %) респондентів, на низькому рівні залишилось ще 42% (було 50 %) майбутніх учителів.

Для ефективності реалізації педагогічних умов під час підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах було використано *t*-критерій Стьюдента.

Результати математичної обробки подано у вигляді таблиці, в якій вибудовано ряд необхідних підрахунків:

Таблиця 2.11

Результати формувального експерименту

№	Групи		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	ЕГ	КГ	$\sum(x_i - \bar{x})$	$\sum(y_i - \bar{y})$	$\sum(x_i - \bar{x})^2$	$\sum(y_i - \bar{y})^2$
1.	98	82	36	40	1296	1600
2.	25	2	-37	-40	1369	1600
3.	97	79	35	37	1225	1369
4.	75	55	13	13	169	169
5.	93	75	31	33	961	1089
6.	52	24	-10	-18	100	324
7.	72	44	10	2	100	4
8.	75	40	13	-2	169	4
9.	51	27	-11	-15	121	225
10.	55	29	-7	-13	49	169
11.	88	69	26	27	676	729
12.	89	58	27	16	729	256
13.	82	77	20	35	400	1225
14.	83	51	21	9	441	81
15.	78	49	16	7	256	49
16.	78	47	16	5	256	25
17.	69	59	7	17	49	289
18.	72	57	10	15	100	225
19.	66	59	4	17	16	289
20.	76	49	14	7	196	49
21.	73	45	11	3	121	9
22.	70	49	8	7	64	49
23.	63	40	1	-2	1	4
24.	62	40	0	-2	0	4
25.	61	59	-1	17	1	289
26.	68	50	6	8	36	64

Продовження таблиці 2.11

27.	74	58	12	16	144	256
28.	75	48	13	6	169	36
29.	79	58	17	16	289	256
30.	24	18	-38	-24	1444	576
31.	78	58	16	16	256	256
32.	27	17	-35	-25	1225	625
33.	24	19	-38	-23	1444	529
34.	28	16	-34	-26	1156	676

35.	87	56	25	14	625	196
36.	52	29	-10	-13	100	169
37.	50	55	-12	13	144	169
38.	56	45	-6	3	36	9
39.	50	59	-12	17	144	289
40.	56	49	-6	7	36	49
41.	55	23	-7	-19	49	361
42.	86	72	24	30	576	900
43.	84	70	22	28	484	784
44.	53	28	-9	-14	81	196
45.	54	28	-8	-14	64	196
46.	58	29	-4	-13	16	169
47.	50	28	-12	-14	144	196
48.	53	27	-9	-15	81	225
49.	52	27	-10	-15	100	225
50.	58	29	-4	-13	16	169
51.	54	28	-8	-14	64	196
52.	53	25	-9	-17	81	289
53.	22	8	-40	-34	1600	1156
54.	23	3	-39	-39	1521	1521
55.	52	28	-10	-14	100	196
56.	59	20	-3	-22	9	484
57.	40	25	-22	-17	484	289
58.	26	4	-36	-38	1296	1444
59.	95	76	33	34	1089	1156
сума	3658	2478	0	0	23968	24432
середнє	62	42				

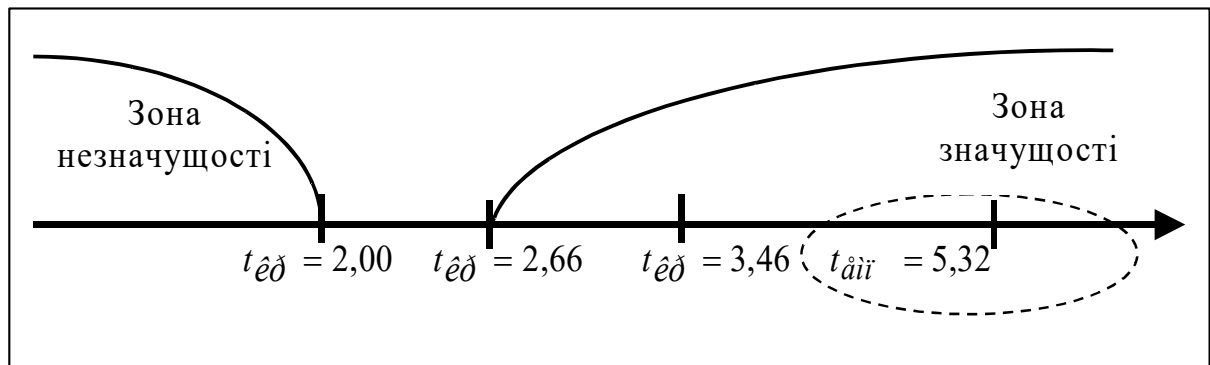
За даними обчислень, середні арифметичні складають в експериментальній групі $\frac{3658}{59} = 62$, в контрольній – $\frac{3658}{59} = 62$.

Різниця за абсолютною величиною між середніми дорівнює $|\bar{x} - \bar{y}| = 62 - 42 = 20$. Відповідно до рівночисельної вибірки за критерієм Стьюдента одержуємо:

$Sd = \sqrt{\frac{23968 + 24432}{58 * 59}} = 3,76$. Отже значення $t_{\text{дв}} = \frac{20}{3,76} = 5,32$. Згідно табличних даних одержуємо:

$$t_{\text{дв}} = \begin{cases} 2,00 & \text{äëü } P \leq 0,05 \\ 2,66 & \text{äëü } P \leq 0,01 \\ 3,46 & \text{äëü } P \leq 0,001 \end{cases}$$

Наочно «вісь значущості» подано на рис.



Отже, як бачимо з рисунку, емпірична величина критерію Стьюдента перебуває в зоні значущості, що надає нам можливості прийняти гіпотезу H_1 , яка підтверджує ефективність реалізації педагогічних умов під час формування рівнів підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора [10, 11, 12, 13, 14, 15, 31, 32, 33].

Висновки до другого розділу

На пошуково-розвідувальному етапі експерименту було здійснено анкетування майбутніх учителів щодо їхньої підготовленості до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, студенти також заповнювали картки самооцінювання. Проаналізовано навчальні плани та робочі програми з дисципліни «Фізична культура» для гуманітарних факультетів.

Було визначено критерії і показники підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах: когнітивно-оздоровчий, мотиваційний, фізична працездатність із відповідними показниками.

Схарактеризовано рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх: високий, достатній, задовільний, низький.

Задля виявлення наявних рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах до кожного показника за кожним критерієм було дібрано тести та розроблено діагностувальні завдання.

З'ясувалося, що більшість студентів не готові до такого виду діяльності, не усвідомлюють необхідності ФОР як учителя-предметника в загальноосвітніх закладах. Невтішними виявилися результати щодо стану здоров'я студентів гуманітарних факультетів, які не мають звички робити ранкову гімнастику, займатися певним видом спорту, ведуть малорухомий образ життя, часто хворіють на нежить, пропускають заняття в університеті.

На формувальному етапі було розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх, яка охоплювала такі етапи: пропедевтично-когнітивний, діяльнісно-оздоровчий, оцінно-рефлексивний. Розроблено експериментальну методику, методологічним підґрунтям якої виступила низка принципів: об'єктивності, науковості, єдності зовнішніх і внутрішніх впливів, особистісно-індивідуально-діяльнісного підходу, активної діяльності, особистісного цілепокладання, вибору індивідуальної освітньої траєкторії,

рефлексії, диференціації. На кожному етапі було задіяно відповідні засоби, форми і методи роботи.

Експериментальна робота здійснювалася у двох напрямках: залучення майбутніх учителів до самостійної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторній діяльності за індивідуально розробленими планами і програми та підготовка студентів гуманітарних факультетів до такої роботи в якості викладача-координатора в загальноосвітніх закладах. Розроблено спецкурс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота у загальноосвітніх закладах», який було прочитано як факультатив.

Провідними формами роботи виступили лекції-діалоги, лекції-дискусії, практичні заняття-тренінги, лекційні заняття, гурток. Засобами підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи було обрано оздоровча ходьба, оздоровчий біг, система гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та фізичної працездатності, походи вихідного дня, спортивні ігри.

Студенти залучалися до розробки індивідуально спрямованих програм, перспективних планів індивідуальної спрямованості ФОР у подальшій професійній роботі в загальноосвітніх закладах з учнями різної вікової категорії. Набуті знання, вміння і навички з ФОР у процесі освітньої діяльності у ЗВО, було реалізовано під час педагогічних практик у загальноосвітніх закладах.

Результати прикінцевих зрізів засвідчили значні позитивні зміни в рівнях підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах. ,

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора [17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27].

Список використаних джерел до розділу 2

1. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.
2. Беликов В. А. Организация педагогического эксперимента в образовательных учреждениях : [методические рекомендации] / В. А. Беликов. – Магнитогорск : МГПИ, 1998. – 40 с.
3. Беседа Н. А. Роль і місце здоров'язбережувальних технологій в оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів сучасної загальноосвітньої школи / Н. А. Беседа, Н. Л. Бабич // Наука і освіта, 2014. – № 1. – С. 76–78.
4. Беседа Н. А. Здоров'язбережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів (тренінг для вчителів) / Н. А. Беседа // Постметодика. – 2010. – №1. – С. 47–53.
5. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді / Т. М. Гнатюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2008. – № 2. – 37 с.
6. Гончаренко С. У. Педагогічні закони, закономірності, принципи: сучасне тлумачення / Семен Устимович Гончаренко. – Рівне : Волинські обереги, 2012. – 192 с.
7. Дахин А. Н. Педагогическое моделирование / А. Н. Дахин. – М., 2001. – С. 10.
8. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 67 с.
9. Долинский Б. Т. К вопросу о сочетании теоретической и практической подготовки будущих педагогов: матеріали III науково-практ. конф. [«Адаптаційні можливості дітей та молоді»] / Б. Т. Долинський. – Одеса, 2000. – С. 22-25.
10. Долинський Б. Т. Експериментальна модель процесу підготовки

майбутніх учителів початкової школи до формування здоров'язберігаючих навичок і вмінь у молодших школярів: матеріали науково-практ. конф. [«Адаптаційні можливості дітей та молоді»], (16-18 вересня 2010 року) / Б. Т. Долинський. – С.79-84.

11. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.

12. Дубогай О. Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Д. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського національного університету імені Лесі Українки: у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібрицький. – Т. 1. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. – С. 36-40.

13. Дубогай О. Д. роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя / О. Д. Дубогай // Молодь за здоров'я. – К., 2001. – С. 33.

14. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

15. Євтух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євтух, І. М. Григус // Спортивна наука України. – 2010. - № 6. – С. 45-47.

16. [Заболотний О. А.](#) Педагогічні умови формування дидактичної компетентності майбутніх викладачів вищих аграрних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика проф. освіти» / О. А. Заболотний. – Київ, 2010. – 18 с.

17. Завалевська О. В. Педагогічні умови формування професійного самоусвідомлення майбутніх фахівців вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. В. Завалевська. – Одеса, 2011. – 21 с.

18. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: [учебное пособие для студ. пед. спец-тей] / В. И. Загвязинский, Р. А. Атаханов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с

19. Ильина Т. А. Структурно-системный подход к организации обучения / Т. А. Ильина. – Вып. 1. – М.: Знание, 1972. – 52 с.

20. Иванова Л. І. Підготовка майбутніх учителі з позицій здоров'язберігаючої освіти / Л. І. Иванова, Л. П. Сущенко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 489-493.

21. Кичук Н. В. Некоторые социально-педагогические аспекты проблемы личности учителя и его деятельности / Н. В. Кичук // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: зб. наук. пр. – Одеса, 1999. - №4-5. – С. 35-40.

22. Княжева І. А. Концептуальна модель розвитку методичної культури майбутніх викладачів педагогічних дисциплін спеціальності «Дошкільна освіта» / І. А. Княжева // Вчені записки Кримського інженерно-педагогічного університету. – 2013. – Випуск 41. Педагогічні науки. – С. 54–59.

23. Коваленко Ю. О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя, 2008. – 21 с

24. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.

1. Кожуріна І. Є Вдосконалення засобів та методів фізичного виховання у вищій навчальній закладі / І. Є. Кожуріна // Матеріали XVI міжнародної науково-методичної конференції: [Управління якістю підготовки фахівців], (2011 р.). – О., ОДАБА, 2011. – С. 95-96.

2. Кожуріна І. Є Стимулювання фізичної активності студентів у

сучасних умовах навчання у ВНЗ / І. Є. Кожуріна // Матеріали XXXVII міжнародної науково-методичної конференції: [Новітні інноваційні освітні технології: проблеми, розвиток та досвід впровадження], (2012 р.). – Полтава ПУЕТ, 2012. – С. 186-189.

3. Кожуріна І. Є. Спеціальні вправи з волейболу для покращення технічної підготовки студентів: методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх спеціальностей / І. Є. Кожуріна, І. А. Васецький. – Полтава, 2013. – С. 63

4. Кожуріна І. Є. Баскетбол: методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх спеціальностей / І. Є. Кожуріна. – Полтава: ПУЕТ, 2011. – С. 30-34.

5. Kozhurina I. E. Determining the optimal physical activity for students with different level of motor qualities development / I. E. Kozhurina // Technical journal / Scientific professional journal of University North. – Varazdin. 2015. – V 9. – №1. – pp. 51-53

6. Кожуріна І. Є. Впровадження функціонального тренування в навчальний процес: методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх спеціальностей / О. Симоненко, І. Є. Кожуріна. – Полтава, ПУЕТ. – 2016. – С. 67-72

7. Кожуріна І. Є. Корекція фізичного стану у студентів з урахуванням фізичної підготовленості / І. Є. Кожуріна // Вісник Чернігівського педагогічного університету. – 2015. №130. – С. 42-45

8. Кожуріна І. Є. Вплив індивідуальної підготовки на функціональні якості та фізичний стан студентів вищого навчального закладу / І. Є. Кожуріна // Педагогічні науки: зб. наук. пр.. Полтава, 2016. – № 6. – С. 128-133.

9. Кожуріна І. Є. Вплив оздоровчих вправ на фізичну підготовленість та функціональний стан студентів вищого навчального закладу / І. Є. Кожуріна // Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. пр.. Умань, 2016. - № 13. – С. 21-27.

10. Кожуріна І. Є. Програма оздоровчого фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів / І. Є. Кожуріна // Наука і освіта: науково-практичний журнал Південноукраїнського національного

педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – О., 2016. - № 8. – С. 85-91.

11. Кожуріна І. Є. Самоконтроль студентів під час рухової активності: метод. реком. для усіх напрямів спеціальностей / І. Є. Кожуріна // Фізичне виховання. – Полтава: ПУЕТ, 2017. – С. 19-25

25. Колесникова И. А. Педагогическая праксеология : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / И. А. Колесникова, Е. В. Титова. – М. : Академия, 2005. – 256 с.

26. Козина Ж. Л. Структура комплексной подготовленности студентов технического вуза разных специальностей / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барыбина // Физическое воспитание студентов, 2010. - № 6. – С. 29-32.

27. Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины и определения / Колбанов В. В. – [2-е изд.]. – СПб.: Реан, 2000. – 253 с.

28. Котов Є. О. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами / Є. О. Котов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., ХМАДМ. - №5. – С. 98-102.

29. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процес се физического воспитания: [навчальний посібник] / Т. Ю. Круцевич. –К., 1999. – 232 с.

30. Кудикіна Н. В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: [монографія] / Н. В. Кудикіна. – К.: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2003. – 272 с.

31. Кузнецова В. С. Новые подходы в организации педагогической деятельности учителя начальных классов / В. С. Кузнецова, Е. В. Позднякова // Начальная школа. – 2007. – № 2. – С. 11-12.

32. Кузьмина Н. В. Методы системного педагогического исследования / Н. В. Кузьмина. – Л.: ЛГУ, 1980. – 182 с.

33. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилищ / Н. В. Кузьмина. –

М.: Высшая школа, 1989. – 167 с.

34. Куприянов Б. В. Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия» / Б. В. Куприянов, С. А. Дынина // Вестник Костромского гос. ун-та имени Н. А. Некрасова. – 2001. – № 2. – С. 101–104.

35. Остапенко Г. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберезувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Галина Олександрівна Остапенко. – К., 2013. – 203 с.

36. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

37. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 350 с.

38. Соціально педагогічний словник / за ред. В. В. Радула. – К.: «ЕксОб», 2004. – 304 с.

39. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учеб. пособие] / Сост. Ж. Холодов, В. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

40. Турчина Н. І., Коробейніков Г. В. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів / Н. І. Турчина, Г. В. Коробейніков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні науки. – К., 2010. – №3. – С. 150-152.

41. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

42. Шиян Б. М. Рекомендации по совершенствованию профессионально-педагогической направленности преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультетах физического воспитания./ Б. М. Шиян, А. И. Гуфринкель. – Тернопіль, 1984. – 59 с.

43. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04 / Б. М. Шиян – К., 1997. – 50 с.

ВИСНОВКИ

Дослідження було спрямоване на підготовку майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Визначено педагогічні умови, розроблено модель та експериментальну методику підготовки майбутніх учителів до означеного виду роботи в загальноосвітніх закладах.

Засадничі наукові положення щодо підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах дозволили визначити ключові позиції експериментального дослідження: підготовка, підготовленість, індивідуалізація, спрямованість, фізкультурно-оздоровча робота.

1. Підготовку майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розглядаємо як організований, цілеспрямований процес освітньої діяльності у вищому закладі освіти, який передбачає фізичний розвиток та фізичну працездатність студентів, виховання у них здорового способу життя, індивідуального фізичного самовдосконалення; озброєння майбутніх учителів системою професійних та фізкультурно-оздоровчих знань, умінь, навичок, інноваційних оздоровчих методик і технологій; формування у них здатностей здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

Підготовленість майбутніх учителів до професійно-педагогічної діяльності розуміємо як результат цілеспрямованої багатофакторної підготовки, що передбачає наявність системи професійно спрямованих знань, умінь, навичок, сформованість професійно значущих якостей особистості, з урахуванням їхніх індивідуальних та психофізіологічних особливостей, позитивної мотиваційної налаштованості на успішне виконання професійної діяльності.

2. Підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розуміємо як результат професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі

освітньої та позааудиторної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої діяльності; інтегральний особистісний показник щодо фізичного розвитку, фізичної працездатності працівника ЗВО, здатного до подальшого фізично-оздоровчого самовдосконалення, наявність позитивної мотивації щодо організації фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи в загальноосвітніх закладах.

3. Індивідуальну спрямованість фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів у загальноосвітніх закладах розуміємо як організаційну форму фізкультурно-оздоровчої роботи студентів з урахуванням інших індивідуальних відмінностей у психофізичному та морфофункціональному розвитку організму, фізичній витривалості та працездатності, руховій активності та настанові на здоровий спосіб життя та індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

4. Педагогічними умовами підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах виступили: наявність позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу.

5. Методичний супровід розглядаємо як забезпечення навчально-виховного процесу та самостійної роботи студентів відповідним наочно-дидактичним матеріалом, методичними рекомендаціями, інформаційно-технічними матеріалами, інноваційними технологіями фізкультурно-оздоровчої роботи та розробленими індивідуально-спрямованими програмами.

Програмно-методичний супровід підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи розуміємо як особливий вид педагогічно-управлінської діяльності, яку здійснюють викладацький склад ЗВО в короткотривалих і пролангованих формах

освітньої діяльності, які передбачають створення програмно-методичних матеріалів, форм, методів і технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, та успішну їх реалізацію, поетапне здійснення підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах відповідно до поставленої мети і завдання.

6. Занурення майбутніх учителів до активної індивідуально спрямованої роботи здійснювалося як у процесі навчальних занять (лекції, практичні заняття, тренінги тощо), так і в позааудиторній фізкультурно-оздоровчій роботі (гуртки, секції, «дні і тижні здоров'я», змагання турніри, туристичні походи тощо) за індивідуально спрямованими програмами, під час педагогічної практики в ЗОЗ, під час зимових і літніх канікул.

7. Було визначено критерії і показники підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: когнітивно-оздоровчий (обізнаність майбутніх учителів із видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; обізнаність із поняттям «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота»; вміння складати план індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи на місяць), мотиваційний: (усвідомлення майбутніми вчителями необхідності індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи як у процесі навчання у ЗВО, так і в подальшій професійній діяльності в загальноосвітніх закладах; наявність інтересу, потреби, бажання здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в процесі подальшої професійної діяльності) та критерій – фізична працездатність (сила, витривалість, швидкість, гнучкість). Схарактеризовано рівні підготовленості (високий, достатній, задовільний, низький).

8. На формувальному етапі експерименту було розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх закладах, яка обіймала відповідні етапи (пропедевтично-когнітивний, проектувально-креативний, діяльнісно-оздоровчий, оцінно-рефлексивний) та принципи (об'єктивність, єдність

зовнішніх і внутрішніх впливів на особистість, особистісно-індивідуально-діяльнісний, ціле забезпечення, індивідуальна освітня траєкторія, освітня рефлексія).

9. На кожному етапі було задіяно різні засоби, форми і види індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в майбутніми вчителями: факультативний курс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах», гурток «Моє здоров'я», спортивні секції, фітнес-програми, нетрадиційні види спорту, аеробіка, оздоровчі біг і ходьба, ковзанки, лижі, туристичні походи, спортивні ігри, спортивне орієнтування тощо.

Майбутні вчителі залучалися до активної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в загальноосвітніх закладах, розробляли проекти та програми фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями різної вікової категорії.

10. Як засвідчили результати прикінцевого етапу дослідження, майбутні вчителі досягли значних позитивних результатів: на високому рівні підготовленості до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої у загальноосвітніх закладах виявлено 18 % (був 1%) респондентів, на достатньому рівні стало 27,55 (було 3 %), задовільному – 35,5 % (було 43,6 %), на низькому рівні залишилося 29 % (було 48,2 %) майбутніх учителів. У студентів контрольної групи відбулися незначні позитивні зміни.

Проведене дослідження не вичерпує всіх можливих його варіантів.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в організації підготовки майбутніх фахівців технічних спеціальностей до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в позашкільних закладах.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1. Як ти ставишся до занять з фізичної культури?
 - Позитивно
 - Байдуже
 - Негативно
 (Потрібне підкреслити)
2. Чи впливають заняття фізичною культурою на здоров'я студентів?
Ваша думка:
 - Так
 - Ні
 Поясніть свою думку: _____

3. Як ти розумієш сутність поняття «фізкультурно-оздоровча робота студентів ЗВО»?

4. Ти береш участь у фізично-оздоровчій роботі свого ЗВО?
 - Так
 - Ні
 Поясніть причини: _____
5. Якою ти б хотів (ла) бачити фізкультурно-оздоровчу роботу на факультеті?

6. Що тобі заважає займатися фізкультурно-оздоровчою роботою? _____

7. В яких спортивних секціях ти займаєшся?
у ЗВО _____
в інших установах _____
8. Які форми фізкультурно-оздоровчої роботи тобі найбільше до вподоби?

9. Які шляхи поліпшення фізкультурно-оздоровчої роботи ти вбачаєш є необхідним на факультеті та у ЗВО? _____

Додаток Б

Тести на мотивацію студентів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах

Так Не завжди

Ні Не можу відповісти

4. Мені доводиться ходити на заняття фізичною культурою, щоб одержати залік

Так Не завжди

Ні Не можу відповісти

5. Мені потрібні заняття фізичною культурою і спортом, щоб потім використовувати ці заняття в подальшому моєму житті

Так Не завжди

Ні Не можу відповісти

6. Відвідную секції, щоб поспілкуватися з цікавими людьми Так Ні Не завжди

7. Беру участь у фізкультурно-спортивних змаганнях і намагаюсь перемогти

Так Ні Не завжди

8. Інтерес до фізичної культури не зникає у мене навіть під час канікул Так Ні

9. Мені подобаються фізкультурно-спортивні заняття та змагання пов'язані з боротьбою за перемогу

Так Ні Не завжди

10. Я одержую від занять фізкультурою і спортом задоволення

Так Ні Не завжди

11. Я вважаю, що всі фізкультурно-оздоровчі заходи повинні проходити в іграх і розвагах

Так Не завжди

- Ні Не можу відповісти
- 12. Я хочу займатися фізичними заняттями і спортом, бо це модно і престижно**
- Так Ні Не завжди
- 13. Самостійні заняття фізичними вправами вже стали моєю звичкою**
- Так Ні
- 14. Заняття фізичними вправами мені корисні, покращують мій настрій і самопочуття**
- Так Ні Не завжди
- 15. Додаткові заняття фізичними вправами мені корисні для здоров'я, бо заняття фізкультури для мене недостатні**
- Так Ні
- 16. На заняттях фізичними вправами і спортом я виховую в собі сміливість, рішучість і самодисципліну**
- Так Ні Не завжди
- 17. У вихідні дні і канікули мені подобається багато рухатись і займатися фізичними вправами**
- Так Ні
- 18. Кожного дня я знаходжу час для гімнастики і фізичних вправ**
- Так Ні Іноді
- 19. Щоб займатися фізичними вправами і гімнастикою мені треба, щоб хтось контролював**
- Так Ні Не завжди
- 20. Я намагаюсь набути досвіду оздоровчої фізкультурної роботи, щоб потім використовувати у своїй професійній діяльності**

Так Ні Не знаю

21. Спілкування з друзями під час спортивно-оздоровчих заходів приносить мені задоволення

Так Ні Іноді

22. На змаганнях мені потрібна перемога

Так Ні Не завжди

23. Я завжди цікавлюсь фізкультурно-оздоровчою роботою і приймаю у ній участь

Так Ні Не завжди

24. Мені подобається що в заняттях фізкультурою є елементи суперництва

Так Ні Не завжди

25. Мені подобається займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво рухатися, мати струнку фігуру і сильні м'язи

Так Ні

26. Заняття фізичною культурою мені цікаві тільки іграми й розвагами

Так Ні Не завжди

27. Я беру участь у спортивних заняттях тільки тоді коли в них беруть участь мої знайомі і друзі

Так Ні Іноді

28. Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки і рухливі ігри це моя звичка

Так Ні Іноді

29. Фізкультура, спор і рухливі ігри на відпочинку допомагають мені залишатися радісною і бадьорою

Так Ні

Ключ

Так – 2 б.

Іноді – 1 б.

Ні – 0 б.

Висока мотивація – 50-62 б.

Середня мотивація – 25-49 б.

Низька мотивація – 0- 24 б.

Додаток Б.2

Методика з визначення мотивації навчання у ЗВО, за Т.І. Гльїною

При створення методики було використано ряд інших відомих методик. В ній присутні три шкали: «набуті знання» (прагнення до набуття знань, допитливість); «оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями і сформувавши професійно важливі якості); «отримання диплома» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів та заліків). До питальника, для маскування, було введено низку фонових тверджень, які у подальшому не обробляються.

Інструкція: відмітьте вашу згоду знаком «+» чи незгоду знаком «-» з нижче вказаними твердженнями.

Тест питальника

1. Найкраща атмосфера на занятті – атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професійної діяльності.
4. Після закінчення університету я планую працювати / вже працюю за спеціальністю (якщо так, то вкажіть сферу або місце роботи).
- 5 Я вважаю, що життя варто присвятити обраній професії.
6. Я відчуваю задоволення від розгляду на заняттях складних проблем.
7. Я не бачаю сенсу у більшості завдань, які виконуються у ЗВО.
8. Я отримую велике задоволення від розповіді знайомим про свою майбутню професію.
9. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
10. Я твердо впевнений в правильності вибору професії.
11. У ваших планах на майбутнє, чи збираєтесь ви працювати в школі протягом: до 3 років, більше 3 років, 7 років і більше? Вибраний варіант підкресліть.

12. Найкращий час життя – студентські роки.
13. У мене надмірно неспокійний і переривчастий сон
14. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
15. За можливості я вступив би вищий ЗВО.
16. Зазвичай я беруся за більш прості завдання, а більш складні залишаю на потім
17. Для мене важко було зупинитися при виборі професії на одній з них.
18. Я твердо впевнений, що моя професія принесе мені моральне задоволення і матеріальне благополуччя в житті.
19. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
20. З деяких практичних міркувань для мене це самий зручний ЗВО.
21. У мене достатньо сили волі, щоб навчатися без нагадувань адміністрації.
22. Екзамени потрібно складати, затрачаючи мінімум зусиль.
23. Є багато ЗВО, в яких я би міг навчатися з не меншим інтересом.
24. Я навчаюсь за контрактом.
25. Я людина, що легко захоплюється, але всі мої захоплення певною мірою пов'язані з майбутньою роботою.
26. Неспокій про іспит або роботу, що не виконані вчасно, часто заважають мені спати.
27. Висока заробітна платня після закінчення ЗВО для мене не головне.
28. Я змушений був вступити у ЗВО, щоб зайняти бажане положення у суспільстві, уникнути служби в армії.
29. Я вивчаю навчальний матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
30. Мої батьки – хороші професіонали, і я хочу бути схожим на них.
31. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
32. Мені важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, які прямо не стосуються моєї майбутньої професії .
33. Найкраще я навчаюся, коли мене періодично стимулюють, підганяють.

34. Мій вибір цього ЗВО остаточний.
35. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
36. Щоб переконати в будь-чому свою групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
37. Мене приваблює зручність, чистота та легкість майбутньої професії.
38. До вступу у ЗВО я давно цікавився цієї професією, багато читав про неї.
39. Професія, яку я отримую, найважливіша і найперспективніша.
40. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору цього ЗВО.

Обробка результатів. Шкала «Набуття знань»

- за згодою «+» з твердженням по п.3 ставляться 3, 6 балів; по п. 14-3.6 балів; по п. 21 – 2,4 балів;
- за незгоду «-» з твердженням по п. 22 – 1,2 балів; по п. 33 – 1,8 балів. ,
Максимум – 12,6 балів;

Шкала «Оволодіння професією»

- за згоду по п. 8 – 1 бал; по п. 25 – 2 балів; по п. 27 – 2 балів; по п. 34 – 3 балів; по п. 38 – 1 бал і по п. 39 – 1. Бал. Максимум – 10 балів.

Шкала «Отримання диплому»

- за незгоду по п. 9 – 3,5 балів;
- за згоду по п. 19 – 2,5 балів; по п. 28-1,5 балів; по з. 31 – 1,5 балів і по п. 35-1 бал. Максимум – 10 балів.

Запитання по пп. 4.11, 24 являється нейтральним до цілі опитувальника і в обробку не включається. Переважання мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеності нею.

Додаток Б. 3

Діагностика мотивації досягнення (А. Мехрабіан)

Призначення тесту

Мотивація досягнення, на думкою Г. Меррея, виражається в потребі подолати перешкоди і добитися високих показників в праці, самовдосконалюватися, змагатися з іншими і випереджати їх, реалізовувати свої таланти і тим самим підвищувати самоповагу. Цей тест призначений для діагностики двох мотивів особистості – прагнення до успіху і запобігання невдач. З'ясовується, який із двох мотивів домінує. Тест розрахований на чоловіків і жінок.

Інструкція до тесту

Тест складається з низки тверджень, що стосуються певних сторін характеру, а також думок і почуттів із приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним твердженням, використовуйте таку шкалу:

- +3 – цілком погоджуюсь;
- +2 – погоджуюсь;
- +1 – швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;
- 0 – нейтральний;
- -1 – швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;
- -2 – не погоджуюсь;
- -3 – цілком не погоджуюсь.

Прочитайте твердження тесту й оцініть ступінь своєї згоди або незгоди. При цьому на бланку для відповідей проти номера твердження поставте цифру, що відповідає мірі вашої згоди. Дайте ту відповідь, яка перша прийде вам на думку. Не витрачайте часу на роздуми. *Тест - форма А (для чоловіків)*

1. .Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся одержати погану.

2. Коли я повинен виконати складне, незнайоме мені завдання, то волів би зробити його разом з кимсь, ніж працювати самотужки.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, у рішенні яких сумніваюся.
4. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження і в успіху якої я упевнений, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.
5. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклав усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взявся б за те, що мені може вдатись добре.
6. Я надаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинен сам визначати свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я б віддав перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.

Тест - форма Б (для жінок)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержати погану.
2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які знаю, як вирішувати.
3. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження й в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.
4. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклала усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взялася б за те, що в мене може добре вийти.

5. Я віддаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинна сама визначати свою роль.
6. Я більше боюсь зазнати невдачі, ніж сподіваюсь на успіх.
7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературі перед літературою розважального жанру.
8. Я б віддала перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.

Обробка та інтерпретація результатів

Спочатку підраховується сумарний бал. Відповідям випробуваних на прями пункти (помічені знаком «+» у ключі) приписують бали.

Відповіді -3-2-1 0 1 2 3

Бали 1 2 3 4 5 6 7

Відповідям випробуваних на непрямі пункти (помічені знаком «-» у ключі) приписують бали:

Відповіді -3-2-1 0 1 2 3

Бали 7 6 5 4 3 2 1

Ключі до тесту

На основі підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у випробуваного. Бали усієї вибірки випробуваних ранжирують і виділяють дві контрастні групи: верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, а нижні 27% - мотивом уникнути невдачі.

Додаток В
Рівень фізичного розвитку

Показники	Вихід. дані		1 сем.		2 сем.		3 сем.		4 сем.	
	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О
Індекс Кетле (г/см)										
Життєвий індекс (мл/кг)										
Силовий показник										
Ліва кисть										
Права кисть										
Спина										
Екскурсія грудної клітини (см)										
Вдих										
Видих										
розмах										
Загальна оцінка										
Інтегральна оцінка										

Р – Результат

Додаток Г
Рівень фізичної працездатності

Трьохмілевий тест ходьби (за К. Купером)			
Оцінка фізичної підготовленості		Час (хв, с), затрачений на проходження 3 миль (4800 м)	
		Вік, років	
		13-19	20-29
Низький рівень	(чол.)	Більше 45.00	Більше 46.00
	(жін.)	Більше 47.00	Більше 48.00
Нижче задовільного	(чол.)	41.01	46.00
	(жін.)	43.01	44.01
Задовільний рівень	(чол.)	37.31	42.00
	(жін.)	39.31	44.00
Добре	(чол.)	33.00	38.30
	(жін.)	35.00	40.30
Відмінно (високий рівень)	(чол.)	Менше 33.00	Менше 43.00
	(жін.)	Менше 35.00	Менше 36.00

Непідготовлені початківці				
Тиждень	Дистанція, км	Час, хв	Кратність, разів	Бали за тиждень
1	1,6	17,30	5	5
2	1,6	15,30	5	5
3	1,6	14,15	5	10
4	1,6	14,00	5	10
5	2,4	21,40	5	15
6	2,4	21,15	5	15
Ступінь підготовленості 1 (менше 1,5 кілометрів в 12-хвилинному тесті)				

Додаток Д
Тест проб Штанге та Генча у студентів обох груп
на початку та наприкінці дослідження

Група	Етап дослідження	Проба Штанге	Проба Генча
Контрольна група	на початку	37,4±0,89	17,9±0,38
	наприкінці	58,7±0,69	28,04±0,31
Експериментальна група	на початку	38,5±0,74	18,11±0,32
	наприкінці	41,2±1,01	18,78±0,39

Результати індексу Скібінські та проби Руфф 'є у студентів обох груп на початку та наприкінці дослідження

Група	Етап дослідження	Індекс Скібінські		Проба Руфф'є	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Контрольна група	на початку	17,78±0,76	задовільно	2,7±0,28	задовільно
	наприкінці	30,7±0,82	Добре	7,12±0,24	Середня
Експериментальна група	на початку	18,12±0,72	задовільно	12,09±0,31	задовільно
	наприкінці	20,63±0,83	задовільно	10,97±0,32	задовільно

**Додаток Ж
Комплексні гімнастичні вправи
Комплекс 1**

(Вправи виконуються в міру засвоєння від 4 до 8 разів)

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс

Рахунок

1 - поворот голови вправо

2 - поворот голови вліво

3 - 4 кругове обертання голови вправо

5 - поворот голови вліво

6 - поворот голови вправо

7 -8 кругове обертання голови вліво

1 - стійка на лівій, права на підйом, руки зігнуті перед грудьми, кисті в замок

2 -8 зміна положення ніг з круговим обертанням кистями

1 -8 біг на місці

№2

1 - стибком вправо полуприсед на правій, ліва в сторону на носок, права рука в сторону, ліва вперед

2 - стрибком о.с.

3 -1 але в іншу сторону

4 - стрибком о. с.

5 - 8 повторити 1-4

№ 3

1 - стійка на правій, лівій на підйом, права рука до плеча, ліва вгору