

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

**КОЖУРІНА ІРИНА ЄВГЕНІВНА**

УДК 378.937+378.126+370.12

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

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Одеса – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, професор  
**Шеремет Борис Григорович,**  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
декан факультету фізичної реабілітації.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Башавець Наталія Андріївна,**  
Одеський інститут фінансів  
Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі,  
професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін;

кандидат педагогічних наук  
**Наумчук Володимир Іванович,**  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання.

Захист дисертації відбудеться «15» червня 2018 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 41.053.01 Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за адресою: 65029, м. Одеса, вул. Ніщинського, 1.

З дисертацією можна ознайомитись на офіційному сайті й у бібліотеці Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36.

Автореферат розіслано «15» травня 2018 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

І. А. Княжева

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**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, у 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 зумовлює вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх учителів, які б були спроможні здійснювати з учнями загальноосвітніх закладів 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'язбережувального 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.

Підготовку майбутніх учителів досліджено вченими в різних напрямках: до різних видів професійно-педагогічної діяльності (В. Андрющенко, О. Біда, І. Богданова, А. Богущ, Е. Карпова, Н. Кічук, Л. Кондрашова, З. Курлянд, А. Линенко, В. Луговий, Р. Хмелюк, Л. Хомич, Г. Яворська та ін.); майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності (Л. Ареф'єв, В. Байдак, Л. Безкоровайна, Л. Демінська, Л. Іванова, Р. Карпюк, Ю. Коваленко, В. Наумчук, О. Тимошенко ін.), здоров'язбережувальної діяльності (О. Адєєва, Н. Башавець, Л. Белова, В. Бобрицька, М. Гончаренко, Г. Грініна, Г. Грішина, П. Джуринський, Б. Долинський, Л. Зацепіна, М. Козуб, В. Лелека, Л. Маларошвіло, М. Сентизова, Г. Серіков, Д. Сомов та ін.), фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (Л. Іванова, Я. Ніфак та ін.); здоров'язбережувальні технології у процесі підготовки фахівців (С. Гримблат, Ю. Кобяков, Л. Коваль, М. Коржова, М. Носко, Г. Соловійов та ін.). Водночас цілеспрямована підготовка майбутніх учителів-предметників (гуманітарних спеціальностей) до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах не була предметом наукового дослідження.

Аналіз теорії і практики професійної підготовки майбутніх учителів у сучасних закладах вищої освіти засвідчив наявність низки суперечностей між: соціальною зумовленістю необхідності підвищення рухової активності учнів з метою збереження і зміцнення їхнього здоров'я в освітньому процесі та недостатньою підготовленістю майбутніх учителів-предметників до здійснення фізкультурних заходів, які б компенсували гіпокінезію учнів загальноосвітніх закладів; об'єктивною необхідністю підготовки майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів і відсутністю програмно-методичного забезпечення такої підготовки; необхідністю реалізації індивідуально-диференційованого підходу до виконання фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів і невідповідністю майбутніх учителів до її здійснення.

Необхідність вирішення наявних суперечностей, теоретична й практична актуальність проблеми 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 при 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 методику 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 і узагальнення психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження, що дало змогу систематизувати наявний науковий фонд і визначити сутність ключових понять дослідження й обґрунтувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; моделювання – для конструювання моделі 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 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 підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, визначення достовірності отриманих у процесі експериментального дослідження даних щодо підготовленості 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.

**Особистий внесок** здобувача в роботах, опублікованих у співавторстві: у праці [10] автором обґрунтовано форми і методи покращення стану здоров'я студентів спеціальних медичних груп; у [16] – розроблено вправи для вивчення й удосконалення техніки виконання нападаючого удару; у [17] – розроблено програму функційного тренінгу.

**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 взаємодоповнювальних 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 10 таблиць та 1 рисунок, що обіймають 6 сторінок основного тексту. Повний обсяг дисертації – 247 сторінок. Обсяг основного тексту становить 193 сторінки.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено його об'єкт, предмет, мету, гіпотезу, завдання, схарактеризовано методи роботи, розкрито наукову новизну, практичну значущість дисертації, подано відомості щодо апробації та впровадження одержаних результатів, загальну кількість публікацій, структуру й обсяг дисертації.

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, визначено сутність феномена «підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи»; уточнено поняття «підготовка», «підготовленість», «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», «фізична працездатність», обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

Інтеграція України в європейський освітній простір, реформування й модернізація освіти спрямовані насамперед на забезпечення якісної підготовки майбутніх педагогів у всіх сферах професійної діяльності з учнями загальноосвітніх закладів з пріоритетними позиціями збереження здоров'я як

майбутніх педагогів, так і учнів. Це вимагає посилення оздоровчої функції фізичної культури в освітній діяльності учнів, створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах та залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторний час.

Аналіз досліджень з проблеми підготовки майбутніх учителів до професійно-педагогічної діяльності (О. Абдуліна, І. Богданова, А. Богуш, В. Бондар, Є. Бондаревська, Е. Карпова, Н. Кічук, З. Курлянд, А. Линенко, О. Міхійенко, Н. Ничкало, Л. Хомич та ін.) уможливив її інтерпретацію як систему організаційних і педагогічних заходів, спрямованих на забезпечення у майбутніх педагогів фахових знань, умінь і навичок, засвоєння яких впливає на ефективність подальшої професійної діяльності, сприяє саморозвитку особистості вчителя, його педагогічної майстерності. У низці досліджень (В. Бедь, І. Боднар, В. Бодров, П. Джуринський, В. Карпюк, А. Кузьминський, В. Нестеренко, Т. Осипова та ін.) учені послуговуються терміном «підготовленість» як кінцевим результатом підготовки у закладах вищої освіти і потрактовують її як усталену характеристику особистості в діяльності, цілісний комплекс, що охоплює мотиваційні, інтелектуальні, емоційні та інші зміни, адекватні вимогам змісту й умовам діяльності, характеризуються високим творчим потенціалом і здатністю до саморозвитку.

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

З'ясовано, що вчені досліджували проблему підготовки вчителів до здоров'язбережувальної діяльності (О. Авдєєв, Н. Башавець, В. Бобрицька, М. Гончаренко, П. Джуринський та ін.), використання здоров'язбережувальних технологій в роботі з учнями (Ю. Кобяков, Л. Коваль, М. Коржова, М. Носко та ін.), корекційно-оздоровчої роботи (С. Токарева та ін.), фізкультурно-оздоровчої роботи (Л. Іванова, Я. Ніфака, О. Палаткін та ін.). Встановлено, що в поглядах учених наявне різнобачення сутності поняття «фізкультурно-оздоровча робота»: як зведення її тільки до масових форм фізкультурної роботи (Р. Белова, Б. Сергєєв, М. Третьяков) та як один із основних напрямів упровадження фізичної культури в освітнє середовище, що спрямований на підтримання і зміцнення здоров'я дітей і молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку (Л. Іванова).

Звернення до наукового фонду з підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах засвідчило здебільшого наявність досліджень з означеного конструкту зі студентами факультетів фізичного виховання та специфіки індивідуальної роботи щодо їхньої фізичної підготовленості (Л. Андрущенко, Н. Башавець, В. Бадильчук, Л. Барібіна, І. Іванова, Т. Плачинда та ін.).

Підготовку майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах розглядаємо як організований,



цілеспрямований процес освітньої діяльності у закладі вищої 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 здатності здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

Підготовка майбутніх учителів до індивідуальної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах передбачає насамперед врахування індивідуальності кожного студента в процесі фахової підготовки й дотримання індивідуалізації і диференціації в організації індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. У педагогічному вимірі (О. Бударний, О. Кошова, Т. Степанова та ін.) індивідуалізацію розглядають як принцип педагогічної діяльності, що передбачає створення умов чи соціокультурного освітнього простору з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, з метою максимально вільної реалізації задатків індивідів, їхніх потенційних можливостей, організації індивідуально зорієнтованої допомоги кожному з них.

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, самоставлення до довкілля та різних видів діяльності, комунікабельність у взаємодії з іншими, інші соціально-значимі відмінності, що дозволяють домогтися позитивних результатів однієї і тієї самої діяльності різними способами, що компенсували б при цьому ті індивідуальні особливості, які могли зашкоджати успіху.

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

Феномен «підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах» тлумачимо 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 майбутнього вчителя, здатного до подальшого фізично-оздоровчого самовдосконалення, наявність позитивної мотивації щодо організації фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи з учнями в

загальноосвітніх закладах.

Фізичну працездатність розуміємо як інтегративне вираження фізичних можливостей людини, потенційну здатність особистості виявляти максимум фізичного зусилля при статичній, динамічній та змушеній роботі.

Визначено й науково 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.

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, розроблено й апробовано діагностувальну та експериментальну методики, позиціоновано модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, подано результати констатувального і прикінцевого етапів дослідження.

Критеріями і показниками підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи обрано: 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 закладі вищої освіти, так і в подальшій професійній діяльності в загальноосвітніх закладах; наявність інтересу, потреби, бажання здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в процесі подальшої професійної діяльності); фізична працездатність майбутнього вчителя (розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки), фізичні якості особистості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість).

Відповідно до критеріїв і показників схарактеризовано рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: високий, достатній, задовільний, низький.

**Високий рівень** підготовленості властивий студентам, які обізнані з видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, розуміють і пояснюють сутність індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи; вміють планувати свою самостійну фізкультурно-оздоровчу роботу, усвідомлюють її необхідність і в подальшій професійній діяльності, їм властива позитивна мотиваційна налаштованість на виконання всіх видів фізкультурно-оздоровчої роботи, вони ініціативні і виконують її з інтересом і бажанням. Такі майбутні вчителі

зацікавленні в 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), беруть участь в оздоровчій ходьбі і бігу, їм властива висока працездатність.

**Студенти достатнього рівня** підготовленості обізнані з видами і формами фізкультурно-оздоровчої роботи, які можна проводити в загальноосвітніх закладах, здебільшого правильно розуміють і пояснюють сутність поняття «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», хоча не впевненні, що вчитель-предметник повинен здійснювати таку роботу з учнями; вміють спланувати свою індивідуальну фізкультурно-оздоровчу роботу відповідно до власних 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, витривалість, фізична працездатність; із задоволенням беруть участь в оздоровчій ходьбі і бігу, походах вихідного дня.

**Задовільний рівень** підготовленості властивий тим студентам, які назвали тільки окремі види і форми (3–4) фізкультурно-оздоровчої роботи, що 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 види роботи. Студенти цього рівня відвідують заняття з фізичної культури, мотивуючи це необхідністю одержання заліку, уникненням заборгованості. Вони вибірково ставляться до фізкультурно-оздоровчої роботи, їх цікавлять лише окремі її види, що приносять їм задоволення. Не впевнені, чи є в них бажання займатися фізкультурно-оздоровчою роботою за індивідуальною програмою. У них недостатньо розвинені фізичні якості (сила, швидкість, гнучкість, витривалість).

Низький рівень підготовленості притаманний пасивним у навчанні майбутнім учителям, які не обізнані з різними видами і формами індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи та її визначенням, мотивуючи, що вони не збираються займатися щоденно якимось видом фізкультурно-оздоровчої роботи і тим більше з учнями; пропускають заняття з фізичної культури; не цікавляться ніяким видом спорту; хоча подекуди вболівають за наших футболістів; час від часу дивляться міжнародні спортивні змагання. Вони відчують швидко втому від фізичних навантажень завдяки низькій працездатності.

Для визначення наявних рівнів підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах відповідно до зазначених критеріїв і показників було дібрано такі діагностувальні методики: «Вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А. Реана), «Діагностика навчальної мотивації» (А. Реан, А. Якунін, модифікація Н. Бадмаєвої, Т. Ільїної), «Мотивація успіху» (Т. Елерс), «Потреба в досягненні» (Ю. Орелов, А. Мехраб'ян), методика діагностики прагнення до успіху і запобігання невдач Т. Елерса, «Діагностика індивідуальної спрямованості на фізкультурно-оздоровчу роботу» (адаптована методика

Л. Брежнього), питальник самоорганізації (Є. Манедрикова, А. Ушкова).

На констатувальному етапі експерименту було одержано такі результати підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: на високому рівні підготовленості було 2% студентів, як в ЕГ, так і в КГ; на достатньому рівні перебувало 9% респондентів ЕГ і 7% – КГ. Задовільний рівень засвідчили 42% студентів ЕГ і 41% – КГ, низький рівень – в ЕГ – 47%, у КГ – 50% майбутніх учителів.

На підставі теоретичного дослідження і результатів констатувального етапу експерименту було розроблено модель підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, що містить мету, етапи, педагогічні умови, види і форми роботи, критерії і показники, кінцевий результат.

Експериментальна робота з підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах проводилася зі студентами 3–4 курсів гуманітарних факультетів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

На першому етапі – пропедевтично-когнітивному, було реалізовано першу педагогічну умову, спрямовану на виховання в майбутніх учителів позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Її метою було озброєння студентів системою теоретичних знань щодо сутності індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи та специфіки її використання майбутніми вчителями гуманітарних факультетів у роботі з учнями загальноосвітніх закладів. Для її реалізації було розроблено спецкурс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах». Всі лекції проводились у формі діалогу, з вирішенням проблемних ситуацій і дискусійних питань.

На цьому етапі було запроваджено лекційні заняття з таких тем: «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».

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: (аеробіка К. Купера), оздоровча ходьба Хоулі, Френка, фітнес програми на тренажерах, танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, рок-н-рол тощо), бодібілдинг (атлетична гімнастика), шейпінг, йога, аквааеробіка, настільний теніс тощо.

На цьому етапі майбутнім учителям гуманітарного профілю було запропоновано заповнити «Індивідуальні картки фізкультурно-оздоровчих видів роботи» за рейтингом. Картка містила 15 видів, форм і методів роботи фізкультурно-оздоровчої спрямованості, до яких студенти повинні були додати ще ті види, яким вони віддають перевагу. Було проаналізовано індивідуальні картки і

розподілено майбутніх учителів на підгрупи (наприклад, оздоровчий біг (чи ходьба), настільний теніс, волейбол, плавання, походи вихідного дня, тривалі (у період канікул) туристичні походи тощо. У кожній підгрупі за індивідуальною спрямованістю фізкультурно-оздоровчої роботи обирався керівник-помічник викладача, який надалі проходив відповідний «інструктаж» з певного виду оздоровчої роботи. Помічником міг бути один із викладачів кафедри фізичної культури чи будь-якої фахової кафедри, студент старшого курсу чи магістратури.

На другому етапі – проектувально-креативному – впроваджено педагогічну умову «забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах». Майбутніх учителів залучали до самостійної роботи з розроблення індивідуально спрямованих планів власної фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторний час за місцем проживання (у сім'ї, гуртожитку, на квартирі) у вільний від занять час, заняття в секціях, гуртках, відвідування Центрів у вихідні дні, на зимові й літні канікули. Кожен студент складав перспективний план на один рік різних видів фізкультурно-оздоровчої роботи та помісячні плани, що затверджувалися на засіданнях гуртка. Наприкінці кожного місяця на засіданні гуртка майбутні вчителі звітували про виконання індивідуальних планів, аналізували причини їх невиконання, розповідали про своє самопочуття, стан здоров'я, вносили корективи до планів.

На основі результатів аналізу програм з «Фізичної культури» для загальноосвітньої школи, результатів (статистичні дані) здоров'я учнів майбутні вчителі розробляли індивідуально спрямовані проекти для фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в загальноосвітніх закладах за такими темами: «Оздоровча ходьба», «Оздоровчий біг», «Ранкова гімнастика в моєму житті», «Спортивні ігри» (за вибором студента), «Спорт у моєму житті», «Нетрадиційні види спорту», «Туристичні походи» тощо.

У ході третього – діяльнісно-оздоровчого етапу реалізовано педагогічну умову «занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу». Студентів залучали до активної фізкультурно-оздоровчої роботи відповідно до розроблених ними індивідуальних планів. Майбутніх учителів 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.

Насамперед майбутніх учителів залучали до найлегшого в плані організації заходу – оздоровчої ходьби й оздоровчого бігу. З урахуванням рівня фізичної підготовленості, тих, хто займається, було розроблено три різноманітні програми оздоровчої ходьби традиційного характеру. Кожна з них передбачала початок тренувань найбільш доступного рівня навантаження для того чи того контингенту студентів і містила період розминки, основну частину і відпочинок.

Для визначення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості майбутніх учителів, використовували спеціальний рухливий тест К. Купера, який проводили по закінченні 6 тижнів. З метою перевірки можливості переходу до

бігу використовували дистанцію ходьби у 6 км. Здатність студента пройти дистанцію за 45 хвилин засвідчувала готовність його організму до безперервного бігу більше 3 хвилин. Тим майбутнім учителям, 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 й добиралася залежно від статі, маси тіла, вантажу, що переноситься (вага одягу, взуття, сумки).

Розвиток фізичних якостей студентів гуманітарних факультетів відбувався на заняттях секції «Спортивно-гімнастичні вправи» один раз на тиждень – за індивідуальними програмами, у процесі фізичних вправ, що виконувалися з максимальною швидкістю. Застосовували швидкісно-силові вправи (стрибки, метання тощо), рухливі і спортивні ігри. Використовували два основних методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в 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 граничною 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 й багаторазове повторення вправ зі складною координацією рухів; відбувалося виконання вправ у два боки по черзі правою і лівою рукою (ногою), виконання вправ у мінливих, нестандартних умовах (рухливі і спортивні ігри).

На четвертому – рефлексивно-оцінному етапі аналізувалися результати, одержані 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 фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітньому закладі». Так, у процесі колоквиума «Я і моє здоров'я» майбутні вчителі звітували про результати виконання своїх перспективних планів, які складали на початку експериментальної роботи. Для аналізу письмових звітів і щоденників обирались зі складу студентів експерти, які оцінювали результати фізкультурно-оздоровчої роботи того, хто звітував. У процесі колоквиума «Учитель-координатор на практиці» аналізу й обговоренню підлягали звіти майбутніх учителів й 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 фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах». При цьому кожний із респондентів обирав для себе

вікову категорію учнів (молодша, основна, старша школа).

На прикінцевому етапі було проведено контрольні зрізи щодо з'ясування ефективності визначених педагогічних умов, упроваджених моделі й експериментальної методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (див. табл.).

Таблиця

**Рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах на констатувальному (КЕ) та прикінцевому (ПЕ) етапах (у %)**

| Група | Рівні підготовленості |    |           |    |             |    |         |    |
|-------|-----------------------|----|-----------|----|-------------|----|---------|----|
|       | Високий               |    | Достатній |    | Задовільний |    | Низький |    |
|       | КЕ                    | ПЕ | КЕ        | ПЕ | КЕ          | ПЕ | КЕ      | ПЕ |
| ЕГ    | 2                     | 19 | 9         | 32 | 42          | 36 | 47      | 13 |
| КГ    | 2                     | 2  | 7         | 12 | 41          | 44 | 50      | 42 |

Як засвідчує таблиця, на прикінцевому етапі майбутні вчителі експериментальної групи засвідчили високі результати за показниками сформованості рівнів їхньої підготовленості до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Так в ЕГ, на високому рівні виявлено 19% (було 2%) майбутніх учителів, на достатньому стало 32% (було 9%). Задовільний рівень було зафіксовано у 36% студентів (було 42%), на низькому рівні залишилося 13% (було 47%) майбутніх учителів. Відбулися незначні позитивні зміни й у КГ, на високому рівні залишилося 2%, на достатньому стало 12% (було 7%) майбутніх учителів, на задовільному рівні стало 44% (було 41%), на низькому рівні – 42% студентів (було 50%).

Ефективність реалізованих педагогічних умов, моделі й експериментальної методики перевірено методами математичної статистики ( $t$ -критерій Стьюдента) (див. рис.).

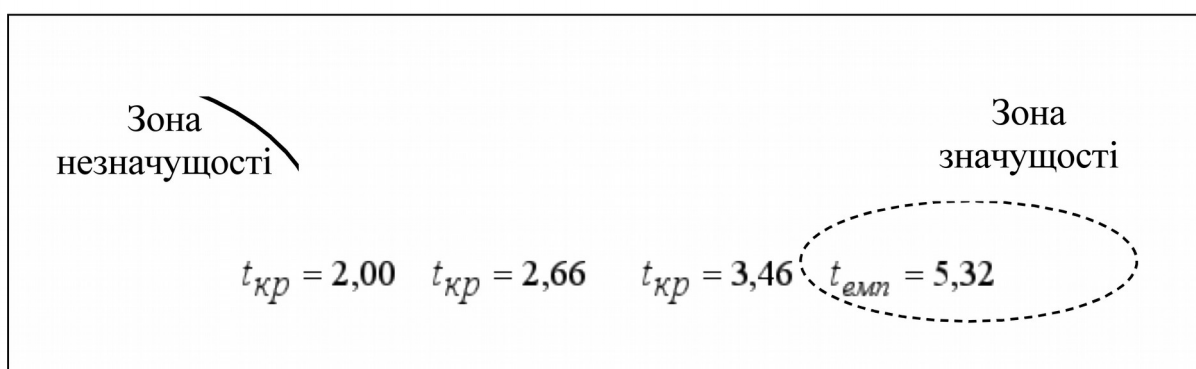


Рис. Вісь значущості результатів експерименту

Отже, як бачимо з рисунку, емпірична величина критерію Стьюдента перебуває в зоні значущості, що надає можливості прийняти гіпотезу  $H_1$ , що підтверджує ефективність реалізації педагогічних умов, моделі та експериментальної методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

## ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, що виявляється в обґрунтуванні й апробації моделі та експериментальної методики, визначенні й експериментальній перевірці педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

1. З'ясовано, що підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах – це організований, цілеспрямований процес освітньої діяльності в закладі вищої освіти, що передбачає фізичний розвиток і 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 здатності здійснювати індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу в загальноосвітніх закладах.

2. Доведено, що підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах – це результат професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі освітньої та позааудиторної індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої діяльності, інтегральний особистісний показник щодо фізичного розвитку, фізичної працездатності майбутнього вчителя, здатного до подальшого фізично-оздоровчого самовдосконалення, наявність позитивної мотивації щодо організації фізкультурно-оздоровчої індивідуально спрямованої роботи в загальноосвітніх закладах.

3. Установлено, що «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітньому закладі» – це цілеспрямований, організований і скоординований учителем процес позааудиторної роботи з учнями загальноосвітніх закладів у різних видах оздоровчої діяльності (спортивна, ігрова, дозвілєва, фізкультурна, фізична, навчальна, виховна, 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. Уточнено поняття «підготовка», «підготовленість», «фізична працездатність».

4. Визначено структуру підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, що містить такі критерії та показники: 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 критерій (усвідомлення майбутніми вчителями необхідності індивідуально спрямованої



фізкультурно-оздоровчої роботи як у процесі навчання в закладі вищої освіти, 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 (розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки), фізичні якості особистості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість). Схарактеризовано рівні підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах: високий, достатній, задовільний, низький.

5. Обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, 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.

6. Розроблено й експериментально апробовано модель та експериментальну методику підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах.

На першому етапі – пропедевтично-когнітивному, реалізовано першу педагогічну умову, що була спрямована на виховання в майбутніх учителів позитивної мотивації до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Розроблено й упроваджено спецкурс «Індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах». На другому етапі – проектувально-креативному – реалізовано другу педагогічну умову – «забезпечення програмно-методичного супроводу підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах». Майбутніх учителів залучали до самостійної роботи з розроблення індивідуально спрямованих планів своєї особистісної фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторний час. У ході третього – діяльнісно-оздоровчого етапу реалізовано педагогічну умову «занурення майбутніх учителів в активну індивідуально спрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу». Студентів залучали до активної фізкультурно-оздоровчої роботи відповідно до розроблених ними індивідуальних планів. На четвертому – рефлексивно-оцінному етапі було обговорено та проаналізовано результати фізкультурно-оздоровчої роботи майбутніх учителів 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 фізкультурно-оздоровча робота у загальноосвітньому закладі».

7. Встановлено, що реалізація моделі й експериментальної методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах з поетапним упровадженням визначених педагогічних умов, дозволила досягти позитивних змін у рівнях у

підготовленості студентів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах експериментальної групи порівняно з контрольною: на високому рівні в виявлено 19% (було 2%) майбутніх учителів, на достатньому стало 32% (було 9%). Задовільний рівень було зафіксовано у 36% студентів (було 42%), на низькому рівні залишилося 13% (було 47%) майбутніх учителів. Відбулися незначні зміни в КГ: на високому рівні виявлено 2% (було 2%), на достатньому стало 12% (було 7%) майбутніх учителів, на задовільному рівні 44% (було 41%) та на низькому рівні залишилось 42% студентів (було 50%).

Аналізуючи одержані дані, дійшли висновку, що впровадження моделі й експериментальної методики підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах сприяло більш швидкому переходу студентів на вищий рівень означеної підготовленості, що підтвердило й математичне обчислення проведене за *t*-критерієм Стьюдента.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Перспективу подальших досліджень убачаємо в організації підготовки майбутніх учителів технічних спеціальностей до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в позашкільних закладах.

### 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.

## АНОТАЦІЯ

**Кожуріна І. Е. Підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах – 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», МОН України. – Одеса, 2018.

Дисертаційне дослідження присвячено проблемі підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах. Науково обґрунтовано й експериментально перевірено 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 сутність феномена «підготовленість майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах», уточнено поняття «підготовка», «підготовленість», «індивідуально спрямована фізкультурно-оздоровча робота», «фізична працездатність», визначено критерії (когнітивно-оздоровчий, мотиваційний, фізична працездатність), показники, якісні характеристики рівнів (високий, достатній, задовільний, низький) підготовленості майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах; розроблено й апробовано модель і експериментальну методику підготовки майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах, що охоплює пропедевтично-когнітивний, проєктувально-креативний, діяльнісно-оздоровчий, оцінно-рефлексивний етапи.

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

### **АННОТАЦІЯ**

**Кожуріна І. Е. Подготовка будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях – На правах рукописи.**

Диссертация на соискание научной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика профессионального образования. – Государственное учреждение «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского», МОН Украины. – Одеса, 2018.

Диссертационное исследование посвящено проблеме подготовки будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях. Научно обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях (наличие положительной мотивации к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях; обеспечение программно-методического сопровождения подготовки будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях; погружение будущих учителей в активную индивидуально направленную физкультурно-оздоровительную работу); определена сущность феномена «подготовленность будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях», уточнены понятия «индивидуально направленная физкультурно-оздоровительная работа», «физическая работоспособность».

Определены критерии и показатели: когнитивно-оздоровительный (осведомленность будущих учителей с видами и формами физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях, с понятием «индивидуально направленная физкультурно-оздоровительная работа», умение составлять план индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работы на месяц); мотивационный критерий (осознание будущими учителями необходимости индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работы как в процессе обучения в учреждениях высшего образования, так и в дальнейшей профессиональной деятельности в общеобразовательных учреждениях, наличие интереса, потребности, желания осуществлять индивидуально направленную физкультурно-оздоровительную работу в процессе дальнейшей профессиональной деятельности); критерий – физическая работоспособность будущего учителя (развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки), физических качеств личности (сила, выносливость, скорость, гибкость). Определены качественные характеристики уровней (высокий, достаточный, удовлетворительный, низкий) подготовленности будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях, «физическая работоспособность».

Разработана и экспериментально апробирована модель и экспериментальная методика подготовки будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях, со следующими этапами: пропедевтически-когнитивный, проектно-креативный, деятельно-оздоровительный, оценочно-рефлексивный.

На первом этапе – пропедевтическом-когнитивном, реализовано первое педагогическое условие, направленное на воспитание у будущих учителей

положительной мотивации к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях. Разработан и внедрен спецкурс «Индивидуально направленная физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных учреждениях». На втором этапе – проектно-креативном – реализовано второе педагогическое условие – «обеспечение программно-методическим сопровождением подготовки будущих учителей к индивидуально направленной физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях». Будущих учителей привлекали к самостоятельной работе по разработке индивидуально направленных планов своей личной физкультурно-оздоровительной работе во внеаудиторное время. В ходе третьего – деятельно-оздоровительного этапа реализовано педагогическое условие «погружение будущих учителей в активную индивидуально направленную физкультурно-оздоровительную работу». Студентов привлекали к активной физкультурно-оздоровительной работе в соответствии с разработанными ими индивидуальными планами. На четвертом – рефлексивно-оценочном этапе были обсуждены и проанализированы результаты физкультурно-оздоровительной работы будущих учителей за весь период экспериментальной работы. С этой целью на заседании кружка было проведено итоговые коллоквиумы по темам «Я и мое здоровье», «Учитель-координатор на практике», «Моя физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательном учреждении».

**Ключевые слова:** будущие учителя, общеобразовательные учреждения, подготовка, индивидуально направлена физкультурно-оздоровительная работа, физическая работоспособность, педагогические условия.

## SUMMARY

**Kozhurina I. E. Training of Future teachers for individually directed physical culture and health improvement in general educational institutions. – Manuscript.**

Thesis for a Candidate Degree in Pedagogical Sciences. Speciality 13.00.04 «Theory and methodology of professional education». – State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky», Ministry of Education and Science of Ukraine. – Odessa, 2018.

Thesis research is devoted to the problem of preparing future teachers for an individually directed health and fitness in general education facilities. The pedagogical conditions of future teachers have been scientific-based and experimentally-verified for an individually directed health and fitness in general education facilities (the presence of positive motivation for an individually directed health and fitness in general education facilities; providing program and methodological support for the preparation of future teachers in general education institutions; immersion of future teachers for an individually directed health and fitness in general education work); defined the essence of the phenomenon "the preparing future teachers for an individually directed health and fitness in general education facilities", clarified the meaning of "individually directed health and fitness in general education work", "physical efficiency".

Defined criteria and indicators: cognitive and healthful (familiarity of future teachers with the types and forms of health and fitness in general education facilities, with the notion of "individually directed health and fitness work", the ability to make a plan for an individually directed health and fitness work for a month); motivational criterion (realization by future teachers of the need for individually directed health and fitness work both in the learning process in higher education institutions and in the subsequent professional activity in general education institutions, the presence of interest, need, desire to provide individually directed physical culture and health work in the course of subsequent professional activities ); the criterion – physical efficiency of the future teacher (the development of the basic movements (walking, running, jumping), physical qualities of personality (strength, endurance, speed, flexibility). Defined the qualitative characteristics of the levels (high, sufficient, satisfactory, low) of the preparedness of future teachers for individually directed health and fitness in general education work in educational institutions, "physical efficiency".

Has been developed and experimentally tested a model and experimental methodology for the preparation of future teachers for the individually directed health and fitness in general education facilities with the following stages: propaedeutic-cognitive, project-creative, activity-healthful, ratable-reflective.

At the first stage – propaedeutic-cognitive, the first pedagogical condition was realized, aimed at fostering future teachers with positive motivation for individually directed health and fitness in general education facilities. Was developed and implemented a special course "Individually directed health and fitness in general education facilities". At the second stage – project-creative – was realized the second pedagogical condition – "providing software and methodological support for the preparation of future teachers for individually directed health and fitness in general education facilities." Future teachers were attracted to independent work on the development of individually directed health and fitness work in out-of-audit time. In the course of the third - activity-healthful stage, the pedagogical condition "immersion of future teachers in active individually directed health and fitness work" is realized. Students were attracted to active health and fitness work in accordance with their individual plans. At the fourth – ratable-reflective stage, the results of the health and fitness work of the future teachers for the entire period of the experimental work were discussed and analyzed. To this end, at the meeting of the circle, final colloquiums were held on topics "Me and My Health", "Teacher-Coordinator in Practice", "My health and fitness in general education".

**Key words:** future teachers, general education facilities, training, an individually directed health and fitness in general education work, physical efficiency, pedagogical conditions.

Підписано до друку 11.05.2018.  
Обсяг 0,9 друк. арк. Формат 60x88/16. Зам. № 1911/17  
Наклад 100 прим.

Надруковано у ФОП Бондаренко М.О.

м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60

т. +38 0482 35 79 76

[info@aprel.od.ua](mailto:info@aprel.od.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.