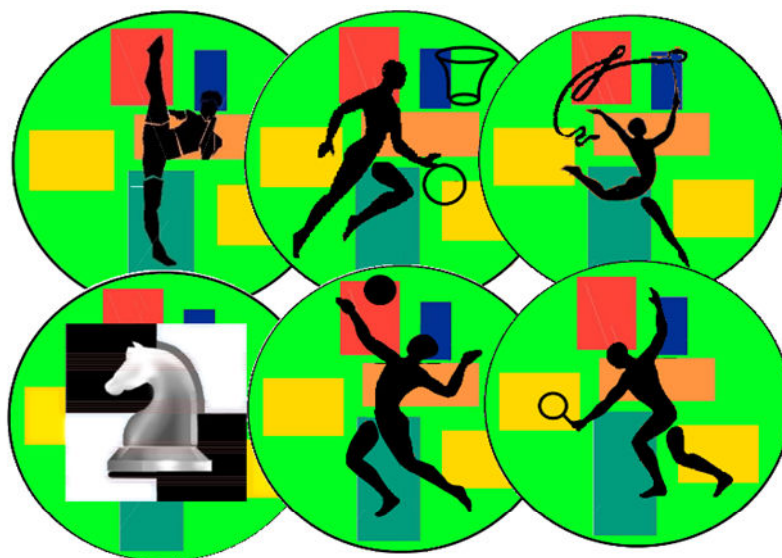


Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту



Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві

колективна монографія



Старобільськ – 2017

УДК 796.011.3
ББК 75.1
А 43

Рецензенти:

Караман О. Л.	доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту педагогіки і психології Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Мазін В. М.	доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету
Глоба О. П.	доктор педагогічних наук, професор кафедри ортопедагогіки та реабілітології Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М.П.Драгоманова

А 43 Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві : колективна монографія: / за гол. ред. Ю. М. Полулященка; авт. кол.: В. І. Бабич, М. І. Карпенко, О. В. Отравенко, Ю. М. Полулященко, Т. Л. Полулященко, О. І. Соколенко, С. І. Шинкарьов., О. Д. Шинкарьова. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. – 193 с.

Колективна монографія присвячена 70-річчю засвоєння навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту та актуальним питанням фізичного виховання й здоров'я учнівської та студентської молоді. У матеріалах монографії представлено наукове дослідження різних теоретичних, методичних і практичних аспектів, що спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання й рівня здоров'я школярів, професійної підготовки та професійного розвитку майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах.

Монографія призначена для студентів вищих навчальних закладів, викладачів, учителів фізичної культури, науковців з питань фізичного виховання, здоров'я і спорту.

УДК 796.011.3
ББК 75.1

*Рекомендовано до друку Вченою радою
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(протокол № 4 від 24.11.2017 р.)*

Колектив авторів
© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» 2017

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	5
1.1. Бабич В. І., Полулященко Ю. М. Формування соціального здоров'я сучасних школярів в умовах реформування загальної середньої освіти (реальний стан та перспективи).....	5
1.2. Карпенко М. І. Практичні засади формування культури здоров'я школярів (ретроспективний аналіз досвіду В. О. Сухомлинського).....	31
1.3. Полулященко Т. Л. Проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі.....	62
Розділ II. ТЕОРЕТИЧНІ І ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ВНЗ.....	88
2.1. Отравенко О. В. Якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як об'єкт моніторингу.....	88
2.2. Соколенко О. І. Особливості формування творчих умінь майбутнього вчителя фізичної культури.....	118
2.3. Шинкарьов С. І., Бабич В. І., Шинкарьова О. Д. Програмна технологія з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.....	150
Післямова.....	187
Анотації.....	188
Відомості про авторів.....	192

Передмова

На сучасному етапі прискореного соціально-економічного розвитку суспільства, що характеризується поступовою й неухильною інтеграцією України в європейські політичні, економічні й культурні структури, винятково важливого значення набуває підвищення рівня здоров'я та фізичного виховання учнів, якісна підготовка майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Міністерством освіти і науки України приділяється велика увага цим проблемам, що пов'язується з одного боку з перебудовою національної системи освіти згідно до вимог Болонського процесу, а з іншого – погіршенням стану здоров'я молоді.

Головними завданнями середньої загальноосвітньої та вищої школи є якісна підготовка учнів та студентів, створення умов для гармонійного розвитку особистості і надання можливостей до ведення здорового способу життя.

Виражаємо подяку авторам, які представили різні варіанти рішення актуальних проблем фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді, а саме:

Бабич В. І., Полулященко Ю. М. – *Формування соціального здоров'я сучасних школярів в умовах реформування загальної середньої освіти (реальний стан та перспективи) – підрозділ 1.1.*

Карпенко М. І. – *Практичні засади формування культури здоров'я школярів (ретроспективний аналіз досвіду В. О. Сухомлинського) – підрозділ 1.2.*

Полулященко Т. Л. – *Проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі – підрозділ 1.3.*

Отравенко О. В. – *Якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як об'єкт моніторингу – підрозділ 2.1.*

Соколенко О. І. – *Особливості формування творчих умінь майбутнього вчителя фізичної культури – підрозділ 2.2.*

Шинкарьов С. І., Бабич В. І., Шинкарьова О. Д. – *Програмна технологія з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи – підрозділ 2.3.*

Запропонована колективна монографія навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» спрямована на висвітлення різних наукових результатів з питань вдосконалення рівня фізичного виховання й здоров'я учнів, професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, що надає можливість значною мірою доповнити існуючі наукові знання у галузі здоров'я, фізичного виховання і спорту різних груп населення.

Директор навчально-наукового інституту
фізичного виховання і спорту
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Полулященко Ю. М.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (РЕАЛЬНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ)

Останнім часом Україна переживає доволі складний етап розвитку країни, що переважно характеризується наявністю значних перетворень в усіх сферах життєдіяльності суспільства. Ключову роль в зазначеному аспекті відіграє спрямованість нашої держави на повноцінну інтеграцію у Європейський простір, в тому числі й у сфері освіти. Вважаємо цілком справедливо буде відзначити наявність (у теперішній час) реальних дій Міністерства освіти і науки України щодо реформування системи освіти, без чого вкрай важко уявити процес виховання соціально здорового підростаючого покоління на новому якісному рівні. Нещодавно у Верховній Раді України відбувся історичний крок в зазначеному контексті – проголосовано Закон України Про освіту [1]. На сьогодні Міністерством освіти і науки України також розроблено основи Стандарту освіти: «Нова українська школа», до розробки якого, до речі, могли приєднатись будь хто з освітян. Саме у цьому надзвичайно важливому документі, на наше переконання, закладено фундамент вкрай потрібних нині перетворень в системі загальної середньої освіти, які цілком зорієнтовані на розвиток особистості дитини й, відповідно, формування її соціального здоров'я, а не на забивання купою інформації (більшість якої одразу або з часом забувається учнями), як це робилось в радянські часи.

Проголошення новим Стандартом освіти «презумпції» талановитості дитини, поваги до її честі та гідності [2, с. 8], а також зорієнтованість на пошук нових підходів до навчання, які ґрунтуються на засадах педагогіки партнерства, співпраці між учнями та вчительством, відходу від авторитарної моделі комунікації [2, с. 9], переконливо засвідчують про появу нової філософії загальної середньої освіти. А зазначений в змісті вищезгаданого Стандарту постулат: «Від уявного нагромадження знань – до справжнього розвитку вмінь. Від покарань за помилки – до творчого пошуку. Від виснажливого заучування – до радісних відкриттів» [2, с. 5] спонукає розглядати сам документ, його концептуальні ідеї як надзвичайно перспективні в контексті формування компетентної юної особистості взагалі та виховання соціально здорового підростаючого покоління зокрема.

Наступним й також достатньо важливим компонентом в ракурсі зазначеного вище Стандарту (й відповідно значущим для нашого дослідження) є превалювання у новій філософії загальної середньої освіти

компетентнісного підходу. Між тим, не менш цінним, в зазначеному вище контексті, є трактування дефініції «компетентність», під якою розглядається не тільки поєднання знань, умінь, навичок учнів, але й способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах [2, с. 10]. Ще раз звернемо увагу на зміст зазначеної дефініції. На нашу думку, без перебільшення важливим є те, що компетентність в зазначеному вище документі розглядається не лише через сформованості у школяра знань, умінь та навичок, як це часто зустрічається в сучасній науковій літературі, але й, що не менш важливо, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей дитини. Нажаль, до недавнього часу зазначені вище складові компетентності юної особистості майже не враховувались або не враховувались взагалі, принаймні в реальній практиці виховання підростаючого покоління в межах загальноосвітніх навчальних закладів. Сам же компетентнісний підхід розглядається в документі як місток, який поєднує школу з реальним світом і тими потребами, які ставить перед людиною життя [2, с. 10], що, з нашої точки зору, є цілком справедливо й також не може не викликати довіри до самого документу та поваги до його розробників.

Надзвичайно імпонує, що нині в Україні відбувається закладення нового фундаменту освітнього процесу в школі на засадах «принципу успішності особистості». Іншими словами спрямованості самої системи загальної середньої освіти на те, щоб кожна дитини прагнула стати успішною і врешті стала нею. Підтвердженням вищезазначеного, на наш погляд, може слугувати вислів Міністра освіти і науки України Л. Гриневич, яка зазначила: «Наше завдання – кожній дитині дати доступ до якісної освіти. Успіх України в тому, щоб побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна дитина, не залежно від її здібностей, має право на успіх в житті, на максимальне розкриття власних здібностей, яке може запропонувати якісна освіта» [3]. Саме прагнення учня стати успішною особистістю, його готовність до всебічної реалізації себе в суспільному житті, спрямованість на розкриття власного потенціалу в різних сферах соціального середовища тощо, нами розглядалось як основні (базові) структурні компоненти соціального здоров'я особистості (підлітка), про що ми зазначали в 2012 р. у статті «Зміст та структура поняття «соціальне здоров'я підлітка»» [4]. Таким чином, вищезазначений вислів Л. Гриневич, на нашу думку, переконливо свідчить про бажання Міністра змінити загальну середню освіту на користь учнів, створити умови для повного розкриття кожною особистістю власних здібностей, реалізації наявного потенціалу, а отже, виховання соціально здорового підростаючого покоління – майбутнього нашої держави.

На наш погляд, справедливо буде відзначити, що окремі аспекти реформування загальної середньої освіти відбулись вже у 2016-2017 навчальному році у початковій школі. Вже рік тому чинним Міністерством освіти і науки України було зроблено перші і надзвичайно важливі кроки

реформування початкової освіти (в том числі й в контексті формування соціально здорової дитини), що переважно характеризуються оптимізацією змісту освіти та спрямованістю на більш повну реалізацію її виховного потенціалу. Між тим, викликає неабияке здивування реакція на зазначені перебудови окремих батьків, а головне учителів загальноосвітніх навчальних закладів. Нажаль, таких батьків та вчителів, які звикли до «муштрування» дітей, до сьогодні залишається досить багато. Відверта та невинуватна критика (в окремих випадках навіть висміювання) наявних перебудов, а також, з дозволу сказати, «роздуми» вчителів та батьків, на шталт «...це все призведе до поганого рівня обізнаності дітей», змушують замислитися. Виникає ряд риторичних запитань: «що це – відголоски старої (комуністичних часів) системи загальної середньої освіти, відповідно якої вчителі звикли користуватись зручною для себе системою маніпулювання мисленевих процесів дитини, загромождаючи учнів величезною копою інформації та насаджуючи ідеологію «великих вождів» з усвідомленням необхідності безмежної покори останнім?», «чи батькам нецікава особистість їхньої дитини, її внутрішній світ, її переживання, її реальні здібності та устремління й, нарешті, їхнє майбутнє...?», «чому «знущання» над їхньою дитиною через невинуватне (до недавнього часу) загромождження змістом, що пропонувався молодшим школярам для вивчення в цьому ніжному віці (врахуємо при цьому вікові особливості психічної сфери дитини) й досі здається окремим батькам більш виправданим, а ніж ті розумні зміни (до речі перевірені практикою розвинених країнах нинішнього світу), що пропонується молодшим школярам сьогодні?».

В межах даної публікації ми також спробуємо більш детально проаналізувати існуючі на теперішній час нововведення в систему загальної середньої освіти з метою встановлення їх впливу на процес виховання соціально здорової особистості.

Серед нововведень у сфері загальної середньої освіти у 2017-2018 навчальних роках можна відмітити такі як:

а) відміна оцінок (початкова школа);

б) повідомлення оцінок лише особисто учневі та його батькам (в подальшому) [5].

Стисло торкнемось аналізу цих нововведень, а також їх значення в питанні виховання соціально здорової особистості. Для встановлення останнього звернемося до змісту статті «Пошук шляхів удосконалення системи середньої освіти в контексті підвищення рівня соціального здоров'я сучасних підлітків», поданої нами до друку у Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка наприкінці 2014 р. [6]. Процитуюмо частину тексту з цієї статті, зміст якої, сподіваємось, дасть відповідь на питання доцільності запропонованих чинним Міністерством освіти і науки України нововведень та їх вплив на формування соціально здорової особистості: «Порушуючи питання удосконалення усієї системи загальної середньої освіти, слід зауважити, що в даному випадку, на наш

погляд, найближчим часом доцільно здійснювати серйозні зміни у зазначеному напрямі, хоча робити це потрібно поступово й обережно. До них відносимо, перш за все, відміну обов'язкових балів (у радянські часи оцінок) за виконання школярами роботи репродуктивного характеру. На нашу думку, не має сенсу зупинятись на критиці вже десятиріччями існуючої системи оцінювання знань школярів у контексті її негативного впливу на процес формування соціального здоров'я особистості, оскільки майже кожен з дорослих людей, не зважаючи на отриману професію чи посаду, яку він тепер посідає, у свій час, перебуваючи у ролі школяра, не раз негативно ставився до цієї системи, особливо в разі, якщо з будь-яких причин (об'єктивних чи навіть суб'єктивних) не зміг підготуватись до уроку. І хоча з роками все це частково забувається й дорослі, переживши вищезазначене на практиці й переконавшись, що, не зважаючи на всю шкоду (у тому числі й для психічного здоров'я), яку вони собі нанесли, залишились живі, таким же чином мучать своїх дітей, змушуючи їх при будь-яких обставинах виконувати домашні завдання годинами, переконуючи себе (часто навмисне обманюючи) у правильності такого підходу, наводячи при цьому собі аргумент, що не могли ж педагоги та вчені радянських часів усі одразу помилятись, впроваджуючи таку систему оцінювання» [6, с. 126-127]. Далі в цьому ж контексті нами було зазначене наступне: «Звичайно прибічники існуючої на сьогодні системи оцінювання переконанні в тому, що оцінка (бали) є стимулюючим чинником для дитини у навчанні. Але чи правильним є те, що стимулюючим чинником для навчання є оцінка, а не свідоме бажання учня постійного інтелектуального та творчого зростання? Не викликає сумнівів, що навчання лише або навіть переважно за оцінку не сприяє підвищенню рівня соціального здоров'я учнів в тій мірі, якою вона могла б бути при дещо інших обставинах та вимогах до навчання у школі. Пропонуючи необов'язкове оцінювання дій учнів на уроці репродуктивного характеру, ми не маємо на увазі взагалі відміну оцінювання діяльності школярів як такої. Мова йде про те, щоб, по-перше, оцінювалась переважно творча діяльність учнів, або взагалі активність на уроці (наприклад, у обговоренні будь чого) й безумовно вона не повинна оцінюватись негативно. Тобто, якщо проявів самовдосконалення та творчого зростання у конкретного школяра не спостерігається він не повинен за це отримати низький бал. Таке явище має бути оцінкою для вчителя власної (його) педагогічної діяльності, який має зрозуміти, що саме цьому конкретному школяреві потрібно приділити особливу увагу. Таким чином, пропонуючи оцінювати творче зростання школярів стає зрозумілим, що вся діяльність на уроці та поза його межами також повинна стати суцільною творчістю, перш за все, з боку педагога, а потім безумовно й з боку самого учня, оскільки, якщо сам навчальний процес є творчим то і діяльність учнів стає такою ж. Змінення в цілому системи оцінювання діяльності учнів на заняттях та поза його межами в пропонуємому вигляді, на наш погляд, сприятиме підвищенню стану сформованості соціального здоров'я підростаючого

покоління, оскільки, по-перше, постійний творчий розвиток сприятиме творчій діяльності й в умовах дорослого життя, особистісному та професійному зростанню, по-друге, в зазначених умовах нового підходу до оцінювання дитина вчиться висловлювати власну думку не боячись, що за її неспівпадіння з вчителем він отримає занижені бали й, таким чином, в особистості виробляється прагнення до самореалізації без страху осудження та здійснення помилок. Цілком переконані, що повага до власної думки (саме повага, а не впевненість в тому, що вона виключно правильна, сумніви і самокритика власної думки в здоровому вигляді завжди має бути присутня), а також до думки інших людей – це те, на що спрямований запропонований нами підхід до оцінювання діяльності учнів в межах загальноосвітніх навчальних закладів» [6, с. 128-129]. З вищезгаданого уривку опублікованої нами раніше статті можна бачити, що впроваджені нововведення у 2017-2018 навчальному році (зокрема відміна оцінок, принаймні у початковій школі) є дуже значущим й надзвичайно корисним кроком в контексті забезпечення процесу формування соціального здоров'я молодого покоління.

Наступне нововведення цього навчального року, яке впроваджується в загальноосвітні навчальні заклади, є дуже взаємопов'язаним з попереднім, відповідно якого (в подальшому) передбачається *повідомлення оцінок лише особисто учневі та його батькам* [5]. Відповідаючи на питання «Чи корисне це нововведення в контексті формування соціального здоров'я учнів?», знову звернемося до зазначеної нами вище статті, а саме процитуємо ще один уривок з неї: «Розуміючи, що учень час від часу має моніторити власний рівень підготовленості з конкретних предметів, особливо тих, які відіграють важливу роль при вступі у ВНЗ, вчитель може здійснювати, назовемо його, наприклад, «інтелектуальний моніторинг» по закінченні певних блоків інформації з конкретного предмету, але відбуватись, на наш погляд, це повинно не з метою, знов таки, виставляння оцінок, яким можна «тероризувати» дитину, а в контексті допомоги учням систематично відстежувати рівень власного прогресу (чи регресу) у освоєнні знань з дисципліни з метою виявлення прогалин у знаннях, які вкрай потрібні при вступі у ВНЗ тієї чи іншої спеціальності. Дуже важливо при цьому, щоб, по-перше, зазначений моніторинг знань відбувався якомога подібніший за формою і змістом до зовнішнього незалежного тестування та, відповідно, іспитів при вступі до вишу. По-друге, результати інтелектуального моніторингу повинні обговорюватись з кожним *окремим учнем на одинці*, визначаючи при цьому, що вплинуло на результат (позитивний чи негативний) й який шлях, відповідно отриманого результату, обрати надалі з метою досягнення мети, зокрема в контексті оптимального оволодіння сукупністю знань з предмету, які б, у свою чергу, дозволяли б без зайвих труднощів вступити до ВНЗ на бажану спеціальність (відповідно наявних здібностей у особистості), а також допомагали у звичайному житті долати труднощі та максимально реалізовувати себе у суспільстві. Тобто, жодним чином результати

моніторингу не мають оголошуватись перед усім класним колективом, як це часто відбувається сьогодні, ігноруючи при цьому самого учня, його психічний стан, його як особистість, його як людину тощо. По-третє, здійснення моніторингу та розробки стратегії подальших дій у навчанні у тісній взаємодії вчителя та учня (на рівні дружніх взаємовідносин) може відбуватись й частіше встановлених вчителем (за бажанням школяра), що має бути враховано при передбаченні навантаження на вчителя та відповідної оплати його праці. Таким чином, рівень знань учнів з конкретного предмету вивчається (сумісно учнем і вчителем) не з метою «дресирування» школярів, постійно нагадуючи про «нікчемність» тих, хто не встигає за відмінниками (принижуючи при цьому їх, як особистість й занижуючи самооцінку у їх власних очах та очах однокласників), а з метою відстеження рівня їх інтелектуальних змін в динаміці. В контексті виховання соціально здорової особистості це досить виправдано, оскільки в разі встановлення постійного зростання це формує в особистості віру у власні сили, спрямовує її на досягнення успіху в будь чому (позитивному). В свою чергу, наявність погіршення результату буде для учня слугувати сигналом для мобілізації, перебудови стратегії у засвоєнні знань, більш тісній співпраці (в індивідуальній формі) з вчителем тощо» [6, с. 128-130].

Серед важливих змін, які мають відбутися в недалекому майбутньому, передбачається перегляд навчальних програм для 5-9 класів з метою їх розвантаження від другорядної інформації, від дублювання і т.д. [7]. Без сумніву це надзвичайно позитивний крок в контексті виховання соціально здорової особистості в межах загальноосвітніх навчальних закладів. Починаючи з 2012 р. (і наступними роками відповідно) у наукових публікаціях [8; 9] ми неодноразово розкривали найбільш важливі, з нашої точки зору, аспекти перебудови системи середньої освіти щодо формування соціального здоров'я особистості учня та відповідно потреби у її перебудові. Однією з головних умов виховання соціально здорового учня (підліткового віку) нами було виокремлено зменшення кількості часто непотрібної (в документі «другорядної») інформації, тобто зменшення інтелектуального навантаження на підлітків в стінах школи. Між тим, більш конкретно ці питання було викладено знов таки у вищезгаданій нами статті «Пошук шляхів удосконалення системи середньої освіти в контексті підвищення рівня соціального здоров'я сучасних підлітків» в якій ми зазначали: «Серед змін, які потрібно здійснити у існуючій на сьогодні системі загальної освіти (в контексті формування соціального здоров'я сучасних підлітків) має бути чітке розмежування сукупності інформації, яку «нав'язують» школярам. Як відомо, з часом, не зважаючи на те, що наш вік є надмірно інформатизованим (що негативно впливає на психічне здоров'я дитини, провокуючи стреси, неврози тощо) нині учням пропонується вивчати значно більше інформації, а ніж, наприклад, учням 60-80 років» [10, с. 219]. Дещо раніше (2014 р.) нами було опубліковано статтю, в якій ми прагнули висвітлити проблеми в системі загальної середньої освіти, які

тим чи іншими чином негативно впливають на формування соціального здоров'я учнів підліткового віку, а також питання ігнорування з боку вчителів внутрішнього світу дитини, питання спрямованості вчителів переважно в напрямку «нафарширування» учнів купою знань тощо [11]. Там же ми зазначали: « ігнорування внутрішнього світу дитини, навіть при правильній організації і проведенні уроку (з точки зору озброєння учнів певними знаннями та уміннями з конкретного предмету) не забезпечуватиме на достатньому рівні використання підлітком життєво необхідних знань, отриманих на уроці (у разі їх отримання) у реальній життєвій практиці» [11]. Переконані, що навіть вдало виписаний та обміркований документ (маємо на увазі основи Стандарту освіти : Нова українська школа) хоча й відіграє, без перебільшення, важливе значення у контексті виховання компетентної, всебічно розвиненої та здорової особистості, важко буде реалізувати на практиці без внутрішнього перетворення самих учителів, без усвідомлення ними потреби у постійному професійному самовдосконаленні, пошуку інноваційних методик викладання того чи іншого предмету. Таким чином, ми цілком розділяємо думку Л. Гриневич, яка зазначила: «Для нас важливо, щоб учителі стали провайдерами, агентами змін, які розуміють, що таке компетентнісні методики викладання...» [12]. Впевнені, що це чи не найпотужніший виклик для реформаторів. Саме ця проблема була й залишається однією з найбільш складних в контексті перспектив її найскорішого вирішення. У статті «Визначення основних проблем формування соціального здоров'я підлітків в загальноосвітніх навчальних закладах» ми зосереджувались саме на цій проблемі в ракурсі виховання соціально здорового підростаючого покоління. В ній ми зазначали: «Нині в системі загальної освіти у реальній практиці, переважної більшості педагогів присущий консерватизм. Більшість вчителів, що набували освіти та педагогічного досвіду за радянських часів залишаються вірні колишнім підходам до організації навчально-виховного процесу та встановленню взаємовідносин з учнем на основі застарілого правила «вчитель завжди правий!». Вчителів, які отримали загартування комуністичного устрою не завжди легко переорієнтувати на інноваційні педагогічні технології не зважаючи на те, що у теперішній час видається чимало наукової літератури у контексті впровадження у загальноосвітні навчальні заклади найкращого досвіду зарубіжних країн стосовно виховання молоді набутого за останні десятиріччя. Однак, цей досвід більшість вчителів навіть не намагаються впроваджувати у власній педагогічній практиці» [14]. «Це у свою чергу, не сприяє популярності професії вчителя. Як наслідок більшість талановитої (в педагогічному контексті молоді) не прагнуть набувати педагогічної спеціальності не зважаючи на наявні здібності до виховання дітей. Низька зарплатня вчителя змушує також багатьох (часто кращих) випускників педагогічних ВНЗ шукати іншу професію, що особливо стосується педагогів-чоловіків які повинні забезпечувати власну сім'ю

матеріальним достатком. Відсутність конкуренції серед випускників при влаштуванні до загальноосвітніх навчальних закладів змушує директорів шкіл брати на роботу та утримувати будь якого випускника навіть якщо він у процесі проведення уроків не демонструє жодної схильності до цієї професії. Особливо погане становище в цьому плані у селищах, селищах міського типу та навіть маленьких містах. Так, наприклад, в селищах один вчитель викладає окрім свого предмету ще декілька (вчитель української мови і літератури викладає фізичну культуру, працю та основи здоров'я). Таке положення є вкрай небезпечним, оскільки викладання, наприклад, фізичної культури без відповідної підготовки може не тільки не сприяти фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, але й значно шкодити їй, призводити не правильними діями організації навчального процесу до травматизму дітей, сприяти виробленню в учнів не бажання займатись фізичною культурою тощо. Це ж стосується й інших предметів, що викладаються, відповідно яких вчитель немає необхідної підготовленості» [11]. «Нажаль, проблемі невідповідності вчителя високому званню «педагог» майже не приділяється уваги у вітчизняному науковому середовищі незважаючи на те, що у зазначеному контексті існує безліч проблем й відповідно таких вчителів. Між тим, саме вчителі які не мають до педагогічної діяльності будь якої схильності наносять багато шкоди учням. Головне тут полягає навіть не в тому, що вчитель не може навчити предмету який викладає, а в тому, що своєю поведінкою він відвертає дітей від навчання, приниженням та образами в бік дітей, несправедливим оцінюванням, упередженим ставленням до окремих учнів сприяє зародженню в дитини комплексу неповноцінності, «завдяки» якому дитина часто протягом усього свого життя не може від них позбавитись» [11]. Там же нами було виокремлено причини невикористання загальноосвітніми навчальними закладами наявного потенціалу в сфері виховання соціально здорової молоді, зокрема: «спрямованість більшості учителів-практиків переважно на озброєння учнів знаннями зі значно меншим впливом на формування особистості, розвитку її творчих здібностей, уміння використовувати набуті знання на практиці у дорослому житті тощо; використання застарілих методів навчання які у теперішній час не завжди спрацьовують, не зацікавлюють належним чином учнів, часто відвертають від вивчаємого предмету; низький рівень положення у суспільстві сучасного педагога; невідповідність окремих вчителів самої педагогічної спеціальності взагалі» [11].

В межах дисертаційного дослідження, а саме в частині питань перебудови системи загальної середньої освіти, нами було також зроблено ряд пропозицій (в контексті підвищення можливостей виховання соціально здорової молоді) серед яких: «переорієнтування загальноосвітніх навчальних закладів (на практиці) з освітянсько-виховної на виховничо-освітянську модель шкільної освіти, відповідно до якої передбачається викладання предметів у школі з орієнтування переважно на виховання особистості, а не на виключно

«фарширування» її купою складної (часто непотрібної) інформації. Здійснення комплексу дій як на державному рівні, так і на рівні керівництва ВНЗ, що готують та перепідготовляють педагогічні кадри, зокрема, ввести до вступаючих на педагогічні спеціальності обов'язкове тестування у контексті виявлення в абітурієнтів схильності до педагогічної професії, стану моральності та відповідальності за життя та здоров'я оточуючих; переймати кращий досвід розвинених країн у контексті підготовки майбутніх учителів до організації навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах, що сприяє підвищенню рівня соціального здоров'я підростаючого покоління; здійснювати дослідження стосовно виявлення досвіду педагогів-практиків минулих поколінь щодо формування соціального здоров'я шкільної молоді» [10, с. 179].

Підводячи підсумки відповідно першої частини даної публікації стисло підкреслимо, по-перше, реформування загальної середньої освіти є вкрай важливим питанням сьогодення; по-друге, зміст основ Стандарту освіти «Нова українська школа», а також реформаторського Закону України Про освіту переконливо свідчить, що вони, перш за все, спрямовані на розвиток творчої особистості, виховання компетентного громадянина нашої країни, у якого превалюють європейські цінності тощо, по-третє, впроваджені нововведення в загальноосвітні навчальні заклади 2017-2018 рр. без перебільшення позитивно позначаються на формуванні соціального здоров'я сучасних школярів.

В другій частині даної публікації ми зосередимось на описі тієї важливої складової, без якої неможливо якісне впровадження реформ освіти, а саме підготовці майбутніх учителів. Між тим, більш сфокусуємось на описі окремих авторських методів та прийомів навчання, які впроваджено нами в процес підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я сучасних підлітків, хоча вище ми вже неодноразово зазначали, що питання виховання компетентної особистості школяра і виховання соціально здорового учня є якщо не тотожним явищем, то, принаймні, дуже взаємопов'язаним між собою.

Характеризуючи авторські розробки, а саме методичні прийоми навчання для майбутніх учителів, зазначимо, що процес формування у студентів мотивації до виховання у майбутній професійній діяльності соціально здорових підлітків має відбуватись протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Так, вже на першому курсі, на наш погляд, цілком виправдано застосовувати методичні прийоми, спрямовані на формування первинної мотивації до процесу формування соціально здорової особистості. У зв'язку з цим нами було розроблено і в навчальний процес підготовки майбутніх учителів впроваджено методичний прийом (умовно названий нами) «Естафета», який доцільно застосовувати на практичних заняттях навчальної дисципліни «Вступ до фаху».

Суть методичного прийому, а також алгоритм його впровадження полягає у наступному: викладач розподіляє студентів на дві-три

мікрогрупи; після цього перед студентами ставиться завдання, яке полягає в тому, щоб кожен представник конкретної мікрогрупи зробив по одному запису на дошці (лише декілька слів) бажано одне слово, яке б найповніше характеризувало значущість педагогічної професії взагалі, зокрема у контексті формування соціального здоров'я підлітків.

При цьому студентам кожної команди слід якомога швидше зробити запис на дошці (тобто намагаючись швидко переміщуватись до дошки та на своє місце відповідно для передання естафети іншому представникові своєї мікрогрупи), що зображено на рисунку (дивись рис. 1). Таким чином, за встановлений викладачем проміжок часу студентам потрібно зробити якомога більше записів відповідних слів. Крім того, вкрай важливою умовою для перемоги команди є те, щоб записані слова якнайповніше характеризували значущість педагогічної професії в контексті виховання школярів взагалі та формування соціального здоров'я підлітків зокрема.

Якщо дозволяє час, студенти мають можливість по другому разу зробити запис на дошці, дочекавшись своєї черги. Після того, як викладач зупиняє час студенти кожної групи (приймають участь усі представники групи) мають розташувати записані слова (фрази) у порядку їх найбільшої важливості відповідно поставленого перед ними завдання (що можна зробити, наприклад, пронумерувавши їх) та характеризують кожне записане слово, намагаючись за допомогою його характеристики обґрунтовано довести важливість педагогічної професії у зазначеному вище контексті.

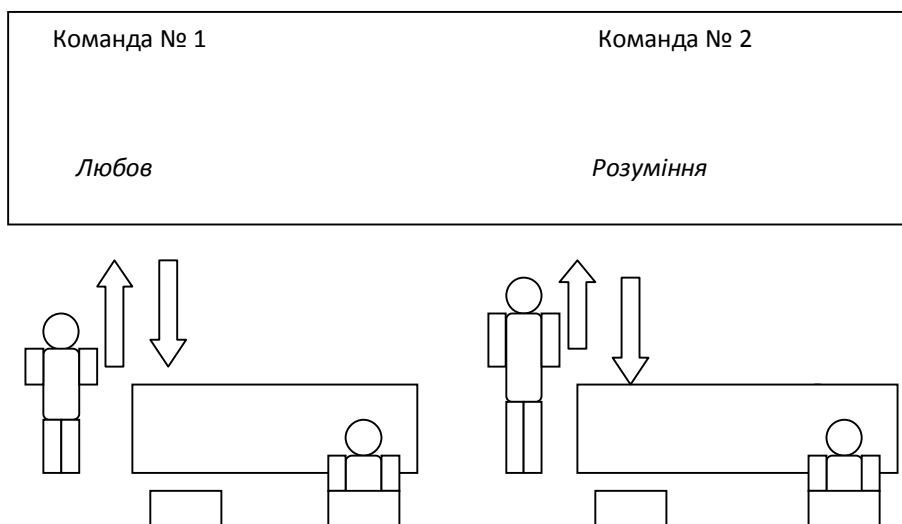


Рис. 1. Схематичне зображення переміщення студентів по аудиторії у застосуванні методичного прийому «Естафета»

Таким чином, за допомогою описаного вище методичного прийому, на наш погляд, по-перше, забезпечуватиметься достатньо висока щільність заняття (або його фрагменту) за рахунок активізації студентів, по-друге, створюватиметься відчуття у студентів єдності командних дій, по-третє, за рахунок суміщення інтелектуальної та частково фізичної мобілізації у студентів розвиватиметься швидкісне мислення, по-четверте, набуття

нових аргументів значущості професії педагога щодо виховання соціально здорових підлітків сприятиме переконанню студентів (або затвердженню в думці) про правильність обраної спеціальності.

Наступний методичний прийом, який ми умовно назвали *«Переконай песиміста»*, можна застосовувати на другому курсі навчання, наприклад, при вивчення таких дисциплін, як «педагогіка», «психологія» та інших. Відповідно до умов застосування даного методичного прийому, студенти розподіляються на команди (дві-три), після чого перед ними, наприклад, ставиться завдання: «Аргументуйте, чому, на Вашу думку, професія педагога є найголовнішою серед усіх інших професій у контексті виховання соціально здорової молоді». Після того, як студенти обговорили завдання та розподілили між собою аргументи відповідно поставленого завдання кожна група отримує можливість переконати групу «песимістів», які обираються з числа академічної групи складом 3-5 чоловік.

Переконання відбувається таким чином, щоб кожен з представників групи мав навести хоча б по два-три аргументи. Представники ж групи «песимістів» наприкінці наведення аргументів, або (інколи) після окремо наведеного аргументу мають можливість певним чином показувати свою не переконаність, але, відповідно до встановлених умов, робити це так, щоб дане дійство відбувалось лише у випадках дійсно непереконалих аргументів, щоб, таким чином, стимулювати студентів до подальших більш аргументованих переконань. В разі ж доречних та переконливих аргументів група «песимістів» по закінченню переконання підсумовують висловлювання кожної окремої мікрогрупи, виявляючи таким чином переможців. Саме тому до числа групи «песимістів» мають входити найбільш об'єктивні студенти та відповідно ті майбутні вчителі, у яких мотивація до майбутньої професійної діяльності є високою. Натомість переконувати умовно названих «песимістів» мають саме ті студенти, у яких не виявлено високої мотивації до педагогічної діяльності взагалі, або якщо вона останнім часом втрачалась (знижувалась). Це, у свою чергу, можна дослідити викладачеві за допомогою таких параметрів, як: прагнення до навчання або його відсутність; епізодичні висловлювання проти майбутньої професії (наприклад, незадоволення майбутньою зарплатнею); критика набуваної спеціальності тощо.

Зазначимо, що при застосуванні даного методичного прийому викладачеві важливо слідкувати, щоб до групи «песимістів» не потрапив студент, який дійсно має песимістичний настрій стосовно своєї майбутньої професії, оскільки в даному випадку, по-перше, він може поводити себе некоректно по відношенню до студентів, які переконують у зворотному, по-друге, вислуховуючи аргументи на користь значущості педагогічної професії (що також частково може впливати на зміну його поглядів), студент є пасивним й таким чином зміна його поглядів може відбуватись значно повільніше порівняно з тим, якщо він сам шукатиме такі аргументи. Таким чином, застосування описаного вище методичного прийому, на наш погляд, спонукатиме студентів замислитись над важливістю проблеми

формування соціального здоров'я сучасних підлітків, саме тих майбутніх педагогів, у яких рівень сформованості мотивації до виховання соціально здорових учнів на той момент є не достатній.

Враховуючи те, що сам процес формування соціально здорових учнів є складний і багатогранний (маємо на увазі особливості та змістовне наповнення самого феномену соціального здоров'я особистості), сучасний вчитель повинен не тільки на високому рівні оволодіти необхідними знаннями та вміннями але й спрямовувати зусилля до пошуку креативних рішень в кожному конкретному виховному аспекті. Саме враховуючи вищезазначене нами було розроблено та впроваджено в практику підготовки студентів педагогічних спеціальностей методичного прийому «Дешефрувальник», застосування якого відбувалось під час вивчення спецкурсу «Теоретичні аспекти формування соціального здоров'я сучасних підлітків».

Перейдемо безпосередньо до опису самого методичного прийому навчання «Дешефрувальник» та алгоритму його застосування в практиці професійної підготовки майбутніх педагогів. Суть методичного прийому полягає у наступному: кожна мікрогрупа студентів (на які вони розділяються викладачем) повинна зашифрувати за допомогою ватману або на дошці (якщо є умови й за допомогою комп'ютеру) будь що з раніше вивчаемого навчального матеріалу, в тому числі на стикі різних галузей наук (між предметні зв'язки), різних дисциплін (наприклад, педагогіка, психологія, валеологія і т.д.) створюючи таким чином умови для міжпредметних зв'язків у контексті проблеми соціального здоров'я учнів. Саме шифрування та дешифрування може відбуватись за декількома варіантами. Наведемо окремі з них, починаючи від простих до більш складних. Найбільш простим варіантом може бути шифрування окремого поняття, що вивчається або вивчалось протягом курсу. Це можуть бути поняття «здоров'я», «особистість», «соціальна адаптація», «соціальне становлення» тощо. Шифрування саме цих понять в даному випадку спрямоване на повторення раніше вивчаемого навчального матеріалу (в процесі лекційного заняття), що, у свою чергу, сприяє кращому засвоєнню та усвідомленню сутності поняття «соціальне здоров'я підлітків». Отже, більш простий варіант зазначеного методичного прийому переважно спрямований на закріплення раніше вивчаемого навчального матеріалу, а також для отримання студентами практики шифрування та дешифрування на нескладних прикладах.

Наведемо приклад зашифрованого поняття ««Здоров'я», зображеного на рисунку (дивись рис. 2) та опишемо вимоги до шифрування та дешифрування, яких повинні дотримуватись студенти. Як видно з рисунку (дивись рис. 2), літери, з яких складається поняття, а також його ключові слова є закритими для мікрогрупи, якій пропонується дане поняття для дешифрування. При цьому мікрогрупа, яка зашифровує поняття, може відкрити (для протилежної команди, мікрогрупи) від однієї до двох літер, заздалегідь оцінивши їх певною кількістю балів (від 1 до 8).

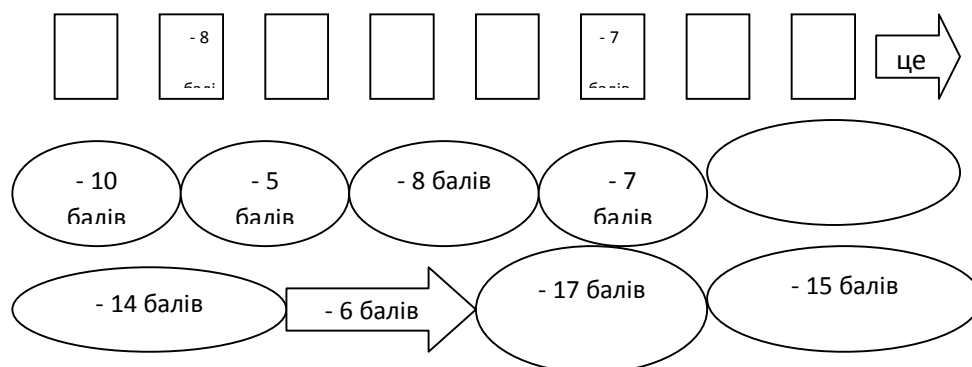


Рис. 2. Перший варіант шифрування на прикладі поняття «Здоров'я»

Таким чином, щоб команда, яка дешифрує поняття, при відкритті літери втрачала свої бали (яких на початку гри надається по 150 балів кожній мікрогрупі відповідно). Зазначимо, що відкривати можна тільки ті літери, на яких зображено знак «мінус» (- балів) з вказаною кількістю балів, яку втратить команда, яка захоче скористатись можливістю відкрити літеру, створюючи таким чином для себе підказку. Відповідно, ключові слова також заздалегідь оцінюються кількістю балів, які втратить протилежна команда у разі їх відкриття й відбувається це у залежності від значущості того чи іншого ключового слова (тобто ступеню підказки, яку воно може надати). Зазначимо, що за умовами шифрування заборонено оцінювати усі ключові слова найвищою кількістю балів яка становить – 20 балів. В даному випадку доцільніше зауважити студентам, що вони мають зашифровувати будь яке поняття (термін) чи будь що від загальної (максимальної суми балів), наприклад, 100 балів на усе поняття (включаючи ключові слова).

Таким чином, чим раніше команда розгадає зашифроване поняття та (обов'язково) його зміст тим менше вона втратить балів й збільшить, таким чином, шанси для перемоги. Дешифрування зараховується команді тоді, коли відкриті усі без виключення ячейки (дивись рис. 3), у яких позначаються ключові слова пропонуємого для розшифровки поняття.

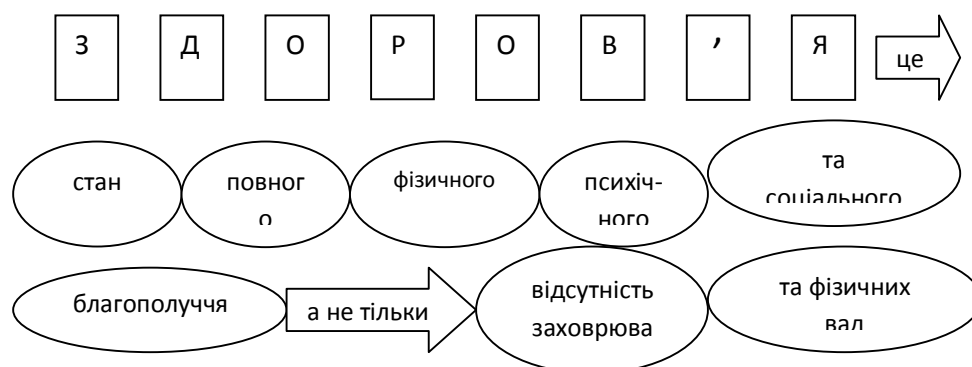


Рис. 3. Приклад дешифрованого поняття «Здоров'я»

Таким чином, мікрогрупа, якій пропонується для дешифрування те чи інше поняття, має його відгадати (розшифрувати), втрачаючи при цьому

якого менше балів з загальної кількості, яка на початку гри становить по 150 балів для кожної мікрогрупи. Перемагає та команда, у якій наприкінці гри залишиться більша кількість балів.

Більш складний варіант шифрування й дешифрування може відбуватись при вивченні студентами теми, передбаченої для самостійної роботи. Такі завдання доцільно пропонувати студентам при засвоєнні матеріалу, який вміщує велику кількість елементів будь чого, наприклад, в рамках навчальної дисципліни «Педагогіка» це можуть бути методи виховання та їх класифікація. Так, вивчаючи тему «Методи виховання, як соціокультурний феномен», (що передбачено програмою предмету для самостійного вивчення студентами) викладач, заздалегідь розподіливши студентів на мікрогрупи, пропонує кожній з них зашифрувати методи виховання. При цьому, в даному випадку, викладач має враховувати специфіку спеціальності, відповідно якої навчаються студенти. Так, наприклад, студенти фізичного виховання можуть зашифрувати зазначені вище методи за допомогою розташування футболістів на полі відповідно їх амплуа або гравців баскетбольної чи волейбольної команди в залежності від того, скільки методів виховання в даному аспекті студенти змогли виявити. В даному аспекті методи можуть зашифровуватись за ступенем значущості або частоти застосування у професійній діяльності.

Особливо доцільно в нашому випадку здійснювати подібне шифрування у контексті проблеми виховання соціально здорових учнів. Тобто, викладач пропонує кожній мікрогрупі зашифрувати для іншої команди методи виховання, що на їх погляд є найбільш доцільними у формуванні соціально здорових підлітків (або окремих його аспектів), наприклад, «виховання статевої культури підлітка» чи будь що інше в зазначеному контексті. Таким чином, на практичному занятті студенти, поділені на мікрогрупи, мають розгадати шифрування протилежної команди, яка обов'язково озвучує завдання, відповідно якого здійснювалось шифрування. Так, шифрування студентами фізичного виховання може здійснюватись за допомогою прізвищ відомих гравців (з різних команд), де перша літера прізвища, наприклад, може бути такою ж як і перша літера назви методу. А значущість методів в зазначеному контексті може розташовуватись, наприклад, у відповідності з розташування гравців на полі, починаючи від воротаря і так далі.

Отже, шифрування відповідно отриманого завдання може відбуватись самим різним чином у залежності від прояву творчості студентів мікрогрупи, що також має бути обов'язково враховано при оцінці викладачем здійсненої самостійної роботи. Подібним чином, може відбуватись шифрування й на інших факультетах. Так, студенти природничо-географічного факультету можуть запропонувати зашифровану карту України або окремих її областей, розташовуючи замість міст (чи обласних центрів) назви методів. Студенти інституту культури і мистецтв можуть здійснювати шифрування за допомогою розташування нот відомого твору і т.д. Таким чином, студенти, відповідно

спеціальності, на якій вони навчаються, можуть не тільки повторювати навчальний матеріал з фахових дисциплін, але й отримувати нові знання з іншої дисципліни, що, у свою чергу, (за допомогою міжпредметних зв'язків) сприятиме підготовці майбутніх учителів до виховання соціально здорових підлітків. Наприкінці зазначимо, що оцінювання вищезазначеної роботи студентів має відбуватись не тільки за оригінальність шифрування, але й швидкість розгадування шифру запропонованого іншою командою. Бажано щоб студенти окремо отримували бали за здійснене шифрування та за дешифрування на практичному занятті, показуючи таким чином свої знання та винахідливість.

До переваг запропонованого методичного прийому ми відносимо: суміщення самостійної роботи студентів з роботою на практичних заняттях; забезпечення міжпредметних зв'язків; підвищення цікавості до навчального (практичного) заняття, в процесі якого може відбуватись дешифровка; глибше засвоєння знань, передбачених для самостійного вивчення за рахунок потреби у гарній підготовці задля здійснення шифрування.

До недоліків методичного прийому відносимо: втрата певного часу на практичному занятті, що відводиться для дешифрування, що інколи може тривати більше часу, а ніж передбачено викладачем й таким чином можуть виникати труднощі у планування змісту заняття за часом; складність об'єктивно оцінити усіх учасників кожної мікрогрупи, оскільки шифрування студенти можуть здійснювати й поза межами навчального процесу.

Пристаючи до роботи в школі, молодий вчитель зіштовхується зі складними завданнями – виховання соціально здорових підлітків, не отримавши під час навчання у ВНЗ необхідної практики в контексті безпосередньої індивідуальної виховної роботи з підлітком, у якого наявний недостатній рівень сформованості того чи іншого аспекту соціального здоров'я. До того ж ускладнюється ситуація складним віковим періодом підлітків, який вимагає особливого підходу до кожного конкретного учня. У зв'язку з цим, виникає потреба пошуку та розробки таких методів й методичних прийомів навчання, за допомогою яких студенти, навчаючись у ВНЗ, отримували хоча б мінімальний досвід індивідуальних виховних дій з учнями основної школи в контексті формування в них як соціального здоров'я в цілому так і окремих його аспектів.

Запропонований нами методичний прийом «Імпровізація та передбачення подій» спрямований на озброєння студентів педагогічних спеціальностей необхідними знаннями, а також набуття практичних умінь у контексті виховання соціально здорових підлітків. Даний методичний прийом складається з двох важливих етапів. *Перший* достатньо близький за сутністю до методу розігрування ситуацій у ролях. На першому етапі запропонованого методичного прийому студенти розігрують педагогічну

ситуацію (а саме, індивідуальну виховну бесіду з підлітком з заздалегідь обраної проблеми). Для цього серед студентів обирається від двох до чотирьох учасників. Це залежить від кількості бажаних та інших чинників. Наприклад, у випадку двох учасників, один грає роль вчителя, інший роль підлітка. Другий варіант передбачає також залучення студентів, які грають роль батьків підлітка.

Після того, як учасники визначились з ролями, вони мають обирати виховну проблему, в нашому випадку у контексті формування соціального здоров'я підлітка. Наприклад, вчителеві потрібно сприяти виробленню у підлітка відповідального ставлення за власні вчинки (при наявності відповідних проблем у «підлітка»). При цьому в описанні особистості підлітка мають зазначатись окремі його характеристики (темперамент, характер, індивідуальні особливості тощо) та проблемність педагогічної ситуації, наприклад, «підліток має схильність до безвідповідальності» (при цьому обираються реальні приклади безвідповідальної поведінки), що й вимагає необхідних індивідуальних виховних дій з боку вчителя.

Сутність методичного прийому «Імпровізації та передбачення подій» полягає у тому, що на відміну від методу розігрування ситуацій у ролях студент (який грає роль підлітка), має імпровізувати власні дії з урахуванням впливу на нього вчителя. В той час, як студент (який грає роль вчителя) має визначати свої виховні дії з урахуванням імпровізованої поведінки учня.

Другий етап запропонованого методичного прийому полягає в тому, що інші студенти, які є розподілені на макрогрупи, намагаються передбачити дії підлітка після кожного виховного прийому «вчителя». Умови організації і проведення методичного прийому полягають у наступному: після того, як безпосередні учасники гри, які грають ролі «підлітка» та «вчителя», оголосили мікрогрупам проблему, відповідно якої відбуватиметься індивідуальна бесіда, «вчитель» намагається позитивно вплинути на «підлітка», намагаючись досягти бажаного результату. Враховуючи те, що підліток (особливо складний підліток) може реагувати на виховані дії «вчителя», студенти мікрогруп намагаються передбачити дії підлітка на конкретний виховний прийом «вчителя». Відбувається це наступним чином: після чергової промови (або виховного прийому) «вчителя» по команді викладача «час!», учасники гри припиняють дії (грати свої ролі) начебто натиснули на «паузу». В цей час (протягом 1-2 хвилин) студенти мікрогруп записують на аркуші ті дії підлітка, які, на їх погляд, мають зараз виникнути з урахуванням попередньої промови «вчителя», тобто передбачити реакцію «підлітка» на конкретний виховний прийом, спираючись при цьому на основні характеристики «підлітка», які були заздалегідь озвучені учасниками, що грають свої ролі.

Складність для студента, який грає роль «підлітка», полягає в тому, що зіграти (імпровізувати) його поведінку на пропоновані виховні прийоми «вчителя» потрібно таким чином, щоб вони були максимально наближені до реальної поведінки з урахуванням особливостей вікового

періоду учня («підлітка») та вказаних його характеристик. Це, у свою чергу, потребує від студента не тільки прояву артистизму, розкутості, здатності до перевтілення, але й швидкого аналізу, який би дозволяв при знанні умовної характеристики «підлітка» обирати адекватну реальному підлітку реакцію на пропоновані «вчителем» конкретні виховні прийоми. Такі умови є вкрай важливі, оскільки інші студенти (представники мікрогруп) також намагатимуться передбачити дії підлітка на основі знань з галузі вікової психології, власного життєвого досвіду (коли вони самі були підлітками) та елементарних спостережень за іншими підлітками.

Відповідно правил організації методичного прийому кожний виховний вплив «вчителя», після якого викладач зупиняє час, позначається цифрами (наприклад, «Дія № 1»). В свою чергу, представники мікрогрупи, записуючи на аркуші наступні дії «підлітка», які вони намагаються передбачити, на зворотній частині аркуша ставлять номер (№) «дії», після чого віддають аркуш умовно названим «контролерам», які розподіляють записи окремо по кожній мікрогрупі. По закінченні розіграної виховної ситуації «контролери», до завдань яких також входить фіксування реакцій «підлітка» на виховні прийоми «вчителя» відповідно кожної окремої «Дії», співставляють зігране студентом з передбачуваним кожною окремою мікрогрупою, намагаючись при цьому визначити, яка мікрогрупа краще (або частіше) передбачала реакцію «підлітка» на кожний виховний прийом. Після того, як «контролери» разом з викладачем визначили переможця, доцільно також щоб кожна мікрогрупа здійснила аналіз дій «вчителя», виявляючи його помилки чи, навпаки, позитивні сторони, а також дії «підлітка» у контексті реальності зіграної студентом поведінки умовного підлітка. Такий аналіз здійснюється кожним членом групи й має бути обов'язково оцінений викладачем.

Завдання методичного прийому полягає також в тому, щоб, по-перше, студенти, які спостерігали за діями учасників, на практиці зіштовхувались зі складними ситуаціями, які можуть виникати у їх реальній майбутній професійної діяльності у контексті виховання соціально здорових учнів, по-друге, отримали досвід аналізувати такі дії, що певним чином дозволить використовувати позитивні аспекти у своїй педагогічній діяльності та уникали помилок, які найчастіше виникають у подібних випадках.

Незважаючи на те, що даний методичний прийом є доволі складним як для його організації викладачем, так і для самих студентів й, відповідно, має багато недоліків (про що піде нижче), на наш погляд, він має достатньо високу практичну цінність. Це пояснюємо, по-перше, тим, що студенти, намагаючись передбачити реакцію підлітка на виховні прийоми «вчителя» відповідно конкретної ситуації, потрапляють в такі умови, які вимагають від них глибокого занурення у конкретну виховну ситуацію, по-друге, отримують певний досвід у контексті побудови індивідуальних виховних бесід (максимально наближених до реальних). До переваг методу, на наш погляд, також належить те, що майбутні учителі навчаються будувати свої

виховні прийоми, уникаючи при цьому небажаних реакцій підлітка, які, у свою чергу, можуть негативно впливати на результати виховної бесіди. Таким чином, враховуючи вищезазначене, даний методичний прийом, при його вдалому застосуванні та відповідній мотивації студентів, здатний також сприяти розкриттю в студентів схильностей до імпровізованих та артистичних дій. Пропонований методичний прийом, на нашу думку, є більш зручним у контексті підготовки майбутніх учителів до виховної роботи саме з учнями підліткового віку, який відрізняється суттєвими відмінностями та особливостями порівняно зі школярами інших вікових періодів.

Разом з тим, досвід переконує у існуванні *численних недоліків* пропонованого методичного прийому. До них можна віднести наступні: а) не завжди у академічній групі виявляються студенти готові до розігрування ситуацій в ролях з імпровізацією дій та реакцій в залежності від обраної ролі. Найбільш вдало імпровізувати та проявляти артистизм вдається студентам, які задіяні у самодіяльності тобто КВК, виступи на сцені, а також з темпераментом переважно сангвініка та холерика; б) на один і той же виховний прийом кожний конкретний підліток може по різному реагувати, тому зіграна студентом роль «підлітка» може частково відрізнятись від реакції на цей же виховний прийом справжнього підлітка, що, певним чином, ускладнює можливість передбачення реакції «підлітка», роль якого грає студент; в) розігрування виховних ситуацій, а також їх подальший аналіз займає чимало часу.

Доцільно зауважити, що даний методичний прийом можна розглядати в контексті таких методів навчання, як рольові ігри, моделювання життєвих ситуацій та інші.

Наступний методичний прийом умовно названий нами «*Передай знання іншому!*» було розроблено на основі встановленого правила про те, що найкраще засвоюються навчальна інформація тоді, коли вона передаються студентом іншій людині. Методичний прийом «*Передай знання іншому!*» передбачає не тільки засвоєння нових знань та умінь передання отриманих знань у контексті виховання окремих аспектів соціального здоров'я учнів іншому в незвичних умовах, але й сприяє розвитку стратегічного мислення студентів. Навчання іншого (студента) здійснюється у вигляді гри. Відповідно до правил гри, розташування студентів залишається незмінним від звичайного (тобто коли майбутні учителі розміщуються за партами, які розташовані по рядах). Після цього студенти, які займали місця на перших партах (від дошки) отримують аркуш з навчальною інформацією, яка передбачає доповнення до попередньо засвоєного навчального матеріалу, що, у свою чергу, передбачає як закріплення раніше вивченого, так і засвоєння нового у контексті питання формування соціального здоров'я учнів основної школи. В кожній академічній групі передбачається від двох до шести мікрогруп, в залежності від загальної кількості студентів в кожній окремій академічній групі. Разом з тим, мікрогрупи мають взаємодіяти у дещо незвичних

умовах, оскільки в даному випадку, як зазначалось вище, студенти кожної окремої мікрогрупи розміщуються не у формі кола (як зазвичай), а позаду один одного, починаючи з першої до останньої парти. У свою чергу бажано, щоб у кожній мікрогрупі налічувалось не більше п'яти студентів, що обумовлено певними обставинами, про що піде мова пізніше. На початку гри кожна мікрогрупа отримує завдання, які передбачені для інших мікрогруп й, відповідно, знайомляться з ними. Крім цього, капітан кожної мікрогрупи отримує й спеціальне завдання, передбачене саме для неї. Таким чином, кожна команда має можливість ознайомитись з індивідуальними завданнями, що передбачені для інших мікрогруп. Між тим, своє індивідуальне завдання капітан команди мікрогрупи (який розміщується на першій парті) відкриває тільки за вказівкою викладача.

Отже, після того як капітан першої мікрогрупи отримав індивідуальне завдання для своєї команди та ознайомившись з ним, через короткий проміжок часу (2-3 хв.) має передати отриману навчальну інформацію без допомоги аркуша, на якому ця інформація записана, іншому представнику мікрогрупи, який розміщується позаду нього. Відповідно, учасник (гравець № 2), який отримав від свого капітана навчальну інформацію, має, у свою чергу, таким же чином передати її наступному гравцеві (представнику своєї команди), який сидить позаду нього. Спосіб передавання інформації зображено на рисунку (дивись рис. 4.).

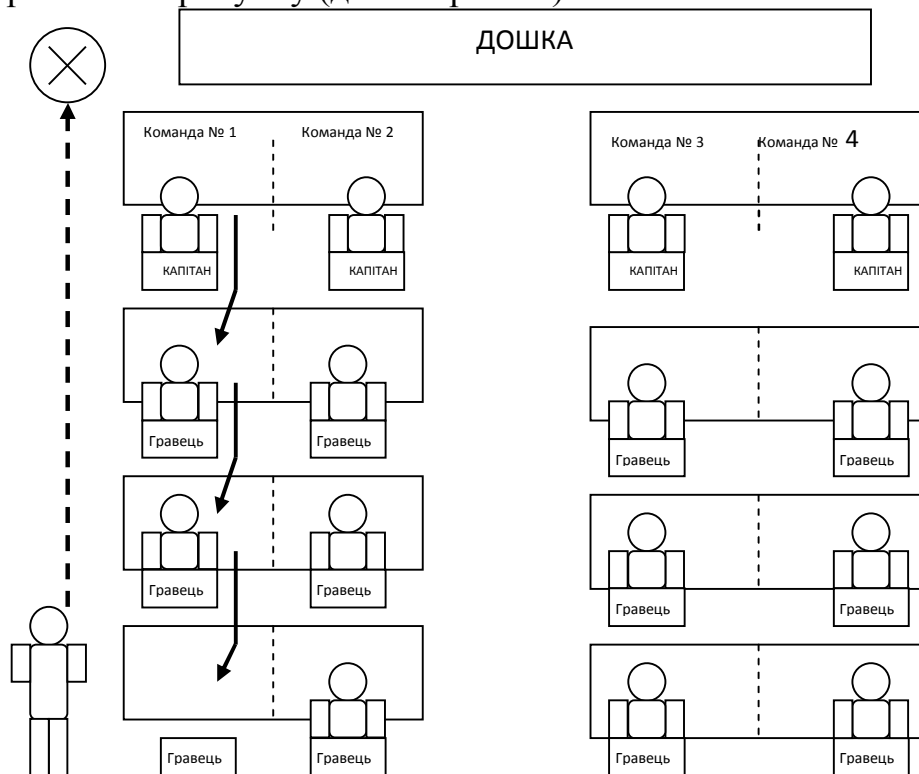


Рис. 4. Схематичне зображення розташування студентів при застосуванні методичного прийому «Передай знання іншому!»

Нарешті, коли інформація доходить до останнього гравця, він, виходячи до дошки, має довести її до відома студентів усіх мікрогруп.

Завдання гравця, який «замикає» свою команду, полягає в тому, щоб донести до студентів інших команд отриману інформацію якомога точніше відповідно запису в аркуші, який отримав капітан команди. Натомість завдання студентів інших мікрогруп полягає у слідкуванні та оціненні якості передання навчальної інформації. Це, у свою чергу, забезпечується тим, що (як зазначалось вище) на початку заняття усі команди отримували на аркушах відповідну інформацію по кожній з мікрогруп. Таким чином, поки учасники першої мікрогрупи намагаються якомога точніше передати отриману та щойно засвоєну навчальну інформацію наступному гравцеві своєї мікрогрупи, інші мікрогрупи знайомляться з навчальною інформацією, яка є індивідуальною для кожної окремої команди, з метою перевірки якості та точності переданої інформації. Це, у свою чергу, дозволяє одночасно задіяти усіх без виключення студентів у контексті вивченого та засвоєння нового навчального матеріалу у контексті формування соціального здоров'я підлітків. Після того як представник першої мікрогрупи виклав навчальний матеріал перед усіма студентам, інші мікрогрупи мають оцінити здійснене за допомогою заздалегідь встановлених параметрів, а саме: точність передання інформації (уникнення викривлень, плутанини тощо); доповнення навчального матеріалу завдяки існуючим відомостям, що добуті самостійно, або зв'язок з раніше вивченим матеріалом; оригінальність викладання навчального матеріалу; наявність методичних прийомів викладання зазначеного матеріалу; ставлення до аудиторії, тощо.

Таким чином, аналіз почутої інформації спонукає студентів інших мікрогруп глибше занурюватись у конкретну проблему, оскільки студенти, таким чином, порівнювали почуте й прочитане, намагаючись визначити точність донесення навчальної інформації. Враховуючи те, що протягом заняття кожна з мікрогруп має можливість як передавати навчальний матеріал представникам своєї групи, так і оцінювати доповідь представників інших мікрогруп, майбутні учителі, таким чином, більш глибше засвоюють навчальний матеріал, а ніж при застосуванні класичного варіанту проведення практичного чи семінарського заняття. Враховуючи те, що дійшовши до останнього гравця команди навчальна інформація може бути дещо викривленою, уникаючи можливості запам'ятовування її окремими студентами як не точної, після доповіді іншим студентам, а також аналізу та оцінення доповіді, викладач ще раз має зачитати її, виділяючи на яких саме важливих аспектах навчального матеріалу могла виникнути помилка. Це, у свою чергу, дозволяє студентам мікрогрупи, яка отримувала та передавала інформацію, аналізувати власні помилки й, відповідно, на більш якісному рівні запам'ятовувати найважливіше, що обумовлюється підвищенням концентрації уваги на найбільш важливих аспектах матеріалу, що вивчається.

При застосуванні зазначеного методичного прийому важливо також, щоб кожна мікрогрупа створювала свою стратегію. Так, з практики застосування методичного прийому можна виділити основні стратегічні

підходи студентів (мікрогруп) у контексті виконання отриманого завдання. Так, окремі мікрогрупи намагаються розташуватись таким чином, щоб капітаном команди (студент, який сидить за першою партою) був сильний «студент», потім трохи слабший і т.д. Така стратегія, на переконання студентів, дозволяє уникнути викривлення навчальної інформації при її переданні іншому, починаючи вже з першого гравця. Таким чином, незважаючи на те, що доповідати перед усіма мікрогрупами мав найслабший студент, на думку представників його групи, він має можливість точніше передати інформацію, оскільки до нього вона дійшла без суттєвих викривлень.

Інша стратегія студентів протилежна. У даному випадку майбутні учителі розташовуються таким чином, щоб сильніший представник їхньої команди залишався останній й, відповідно, представляв навчальний матеріал перед іншими мікрогрупами. Така стратегія обиралась студентами, по-перше, враховуючи параметри (зазначені вище), за якими здійснювалось оцінювання дій усієї мікрогрупи, по-друге, у зв'язку з тим, що «сильний» студент, спираючись на отримані раніше знання, зможе більш презентабельно представити навчальну інформацію. Нарешті, третя стратегія передбачала розташування студентів з варіюванням сильних та слабших студентів з доповіддю більш сильного студента. Практика переконує що більш виправдана саме остання стратегія.

Вищезазначене дозволяє констатувати, що запропонований методичний прийом передбачає включення в роботу максимальної кількості студентів з чередуванням від умовно пасивної (слідкування за правильністю та оцінення викладання навчальної інформації представниками протилежної команди) до безпосередньо активної діяльності (переказ та донесення навчальної інформації до представників інших мікрогруп); даний методичний прийом сприяє підвищенню якості засвоєння нових знань в контексті формування соціального здоров'я учнів, а також виробленню певних умінь, зокрема уміння точного передання інформації іншій людині у нестандартних умовах при її власному освоєнні за короткий проміжок часу, уміння аналізувати та оцінювати донесення інформації до загальної аудиторії іншими студентами, уміння обирати найбільш вдалу стратегію швидкого й чіткого оволодіння новою навчальною інформацією в умовах співпраці в мікрогрупах.

Також нами було розроблено методичні прийоми, спрямовані на розвиток у майбутніх учителів необхідних *професійно важливих якостей*, а саме методичний прийом «Адвокат» та «Врятуй товариша».

Відповідно умов застосування у процесі навчання методичного прийому «Адвокат» на практичних заняттях спецкурсу викладач наводив історію, яка відбувалась насправді або разом зі студентами продивлялись сюжет з художнього фільму, у якому учень або декілька учнів здійснили недобрий вчинок. При розподілі групи на дві команди завдання між ними визначались на кшталт взаємодії прокурора та адвоката. Головну роль у даному випадку відігравала команда адвокатів, оскільки їхнє завдання

полягало у тому, щоб виправдати дії учня (учнів), спираючись на факти й, намагаючись у діях героїв ситуації знайти реальну причину такої поведінки, об'єктивно оцінюючи при цьому всі чинники, що могли на неї вплинути. Дії прокурорів зводились до епізодичних втручань, які мали бути тільки в тому разі, якщо «адвокати» намагались виправдати дії учнів безпідставно або безпідставно при цьому звинувачували людей, котрі до зазначеного епізоду (ситуації) не мають будь-якого відношення.

Виступи «адвокатів» могли, наприклад, починатись словами «Звичайно, скоєне учнем (учнями) не добре, але ...», після чого адвокати намагались виправдати (або частково виправдати) дії учня (учнів). Виступати представники групи «адвокатів» могли як в хаотичному порядку (що, певним чином, може маскувати окремі висловлення, якщо вислів одного представника нашаровувався на вислів іншого), так і по черзі, розподіливши між собою аргументи у контексті виправдання конкретного підлітка або учнів взагалі. Ускладнювалось застосування даного методичного прийому при збільшенні кількості груп, які виступають від інших учасників подій (інші школярі, що мають до ситуації опосередковане відношення: батьки, керівництво школою, випадкові прохожі тощо), до якої причетний учень (учні).

Таким чином, при застосуванні методичного прийому «Адвокат», по-перше, студенти отримували мінімально необхідний досвід у контексті оцінки дій учнів по кожному окремому випадку, по-друге, майбутні учителі мали нагоду отримати певні уміння у контексті оцінки дії учнів крізь призму їх виправдовування, що базується на виявленні причин (чинників), котрі вплинули на такі дії учня (учнів) і, у свою чергу, позитивно впливатиме на об'єктивність оцінки, уникаючи при цьому невинуватого-жорсткого покарання, по-третє, за допомогою запропонованого методу у студентів підвищувалось відчуття співпереживання до інших людей, зокрема школярів тощо.

Зазначимо, що при застосуванні даного методичного прийому важливо було уникати таких прикладів з реальних історій підлітків, які вкрай важко або навіть неможливо виправдати (наприклад, знущання над людиною та інші). Подібні ситуації студентам, на наш погляд, недоцільно було пропонувати, оскільки в даному випадку вони могли б сприяти агресії майбутніх учителів.

З метою покращення рівня знань з виховання соціального здоров'я підлітків, а також розвитку професійно важливих якостей нами було розроблено методичний прийом «Врятуй товариша», який відрізняється від вищезазначених прийомів навчання тим, що він хоча й передбачає набуття студентами необхідних знань, між тим, по різному впливає на них, оскільки розрахований на взаємодію в процесі практичного заняття студентів, які не підготувались до практичного заняття і навпаки (майбутніх учителів, які є підготовлені до заняття).

Розробка зазначеного методичного прийому обумовлена специфікою сучасного часу, вона полягає в тому, що нині у ряді причин (серед яких

суміщення окремими студентами праці з навчанням на денному відділенні у зв'язку з необхідністю здійснення оплати за навчання у ВНЗ) не всі студенти виявляються підготовленими до того чи іншого практичного заняття, тобто значна частина студентів не володіють матеріалом, що пропонувався їм на лекціях чи потрібно було набути у процесі самостійної роботи. У зв'язку з цим лише окрема частина студентів має можливість повноцінно працювати на практичному (або семінарському) занятті. Таким чином, нами було запропоновано методичний прийом, що полягає у взаємодії на занятті студентів, які є підготовленими до нього, та студентів, у яких з різних причин така готовність відсутня.

Суть методичного прийому полягає у наступному: перш за все, викладач, виявляє студентів, які є непідготовленими до заняття (наприклад, викладач просить повідомити про це студентів та коректно з'ясувати причину їх непідготовленості до заняття). Після цього викладач просить студентів, які підготувались до заняття, розміститись таким чином, щоб підготовлений студент опинився за однією партою з непідготовленим студентом. У разі, якщо студентів, підготовлених до заняття, виявилось більше, розподіляється по два студента до одного непідготовленого відповідно. Таким же чином розподіляються студенти у разі більшої кількості непідготовлених (тобто один підготовлений студент допомагає двом студентам, які не володіють навчальним матеріалом).

Складність методичного прийому полягає в тому, що студентам потрібно надати необхідний (мінімальний) об'єм навчальної інформації за різний проміжок часу (найменше – за 10-15 хв.). Саме ця обставина вимагає від тих та других студентів працювати в дуже високому темпі й відповідно підвищеному тонусі нервової системи. Особливе навантаження лягає на студента, що намагається передати найважливіші аспекти вивченої проблеми іншому студентові. У зв'язку з цим, майбутньому вчителеві потрібно швидко виявити найважливіше з вивченого матеріалу, систематизувати його, і стисло донести до іншого студента, а також підібрати найбільш доцільні в зазначених (екстремальних) умовах прийоми задля досягнення бажаного результату. Складність методичного прийому для студента, який отримує навчальну інформацію, полягає у швидкому запам'ятовуванні та обробці отриманої інформації (що є цілком можливим у зв'язку з мобілізацією нервових процесів та високою мотивацією, оскільки таким шляхом у студентів з'являються можливості отримати бажані, хоча й не такі високі, бали).

Украй важливим при застосуванні даного методичного прийому є забезпечення об'єктивного оцінювання викладачем дій однієї та іншої категорії студентів. Так, студентів, які отримували інформацію, оцінює безпосередньо викладач. Оцінка ж студентів, які надавали допомогу своїм товаришам, оцінюється (у сукупності) викладачем та студентом, який отримував інформацію. На наш погляд, такий підхід до оцінювання є принципово важливим при застосуванні зазначеного методичного

прийому, оскільки, по-перше, студент, який отримував допомогу максимально включається у заняття й намагається проаналізувати (методичні) прийоми, застосовані його товаришем, відношення до нього як особистості тощо. Крім того, важливим аспектом тут також виступає людський фактор (тобто ступінь вдячності чи навпаки). Частіше при оцінюванні свого товариша оцінка може підвищуватися в зв'язку із вдячністю до студента, який надавав допомогу. Саме тому, викладач має співвідносити результат (тобто ступінь освоєння відповідних знань) та оцінкою, яку аргументовано пропонує студент, котрому надавалась допомога.

Разом з тим, викладач має звертати увагу й на особливості взаємовідносин між студентами та їх видозміненням в процесі застосування такого прийому. Враховуючи специфіку нашої проблеми, а саме підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я підлітків, де вкрай важливе значення у зазначеному процесі відіграє встановлення позитивних взаємовідносин між учнями, викладач, у разі наявності позитивного результату в зазначеному аспекті (на прикладі самих студентів) має можливість запропонувати застосування такого методичного прийому майбутнім учителям у їх майбутній професійній діяльності.

До *позитивних сторін* методичного прийому відносимо наступні: по-перше, встановлення та закріплення дружніх (або взагалі добрих стосунків); по-друге, вироблення в майбутніх педагогів відповідальності за інших, прагнення надати їм допомогу та відчуття значущість цього процесу для них самих (тих, хто надає допомогу); по-третє, за допомогою такого методичного прийому студенти, які навчають, ще краще засвоюють навчальний матеріал та отримують мінімальний (можливо, початковий досвід) стосовно навчання іншого, що безумовно є вкрай значущим для майбутньої професійної діяльності; по-четверте, в екстрених умовах (тобто в умовах обмеженості часу та невідповідності саме до навчання іншого) студент має швидко систематизувати матеріал, яким він володіє, та обирати найбільш доцільні у зазначеному контексті прийоми, що, на нашу думку, також сприятиме підготовці студентів до швидкого перебудовування студентів у майбутній професійній діяльності; по-п'яте, за допомогою зазначеного методичного прийому залучаються до роботи майже сто відсотків студентів, чого досягти практично дуже важко при неготовності значної кількості студентів до заняття без використання пропонованого нами прийому або інших подібних прийомів; по-шосте, за допомогою цього методичного прийому другу половину заняття студенти мають майже однакові можливості стосовно засвоєння наступного матеріалу на практичному (семінарському) занятті; по-сьоме, розуміння викладачем проблем студентів (які не підготувались до заняття) викликати в них позитивне відношення як до викладача, так і до предмету відповідно.

Негативними проявами методичного прийому є по-перше, втрата

певного часу на виявлення студентів неготових до заняття, а також їх розміщення (відповідно до зазначеного вище), по-друге, втрата часу на навчання та виявлення рівня освоєння необхідного мінімуму знань з вивченої проблеми, що у свою чергу зменшує кількість часу на виконання поставлених завдань викладачем щодо відповідного практичного заняття, по-третє, зазначений методичний прийом не може претендувати на постійне (чи навіть часте) його застосування в однієї групі, оскільки в даному випадку він втрачає свою цінність, що ґрунтується на пристосуванні до нього тієї частини студентів, які не готуються до занять без поважних на те причин (що, нажаль, є властивим менталітету українських студентів). До таких студентів потрібно застосовувати інші методи та прийоми навчання, що мають бути спрямовані передусім на підвищення в них мотивації до навчання взагалі.

Таким чином, даний методичний прийом бажано застосовувати тільки при вивченні тих тем (з того чи іншого предмету), які є вкрай важливими для майбутньої професійної діяльності. У нашому випадку, враховуючи специфіку проблеми підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я підлітків це можуть бути такі теми чи питання, як: сутність поняття «соціальне здоров'я особистості» при вивченні предмету «Валеологія»; надання першої допомоги постраждалому при вивченні предмету «Безпека життєдіяльності»; вивчення інтерактивних методів навчання у формуванні соціального здоров'я підлітків при вивченні дисципліни «Методика викладання предмету за фахом».

Зазначений методичний прийом доцільно також застосовувати в тому випадку, якщо кількість непідготовлених студентів є достатньо високою й приблизно відповідає кількості підготовлених студентів до заняття. У разі відсутності подібного співвідношення даний метод недоцільно застосовувати у зв'язку із затратою великої кількості часу на його організацію.

Доцільним є також застосування даного методичного прийому з умовою до студентів, яким надається допомога підготуватись до наступного заняття таким чином, щоб вже вони надавали допомогу іншим студентам. Таким чином, вони по-перше, також отримуватимуть досвід передання знань іншому, по-друге, зможуть відчувати позитивні відчуття від надання допомоги одному зі своїх товаришів.

Отже, запропонований методичний прийом по-різному впливає на тих та інших студентів, а саме сприяє оволодінню знаннями студентами, які виявились неготовими до практичного заняття, та закріпленню знаннями й оволодінню необхідними практичними вміннями (з передачі цих знань) іншими студентами. Крім того, на наш погляд, доцільно зауважити, що зазначений методичний прийом позитивно впливає на розвиток особистісних якостей майбутніх учителів.

Резюмуючи викладене вище, зазначимо, що підготовка майбутніх учителів до формування соціального здоров'я сучасних школярів хоча й має ґрунтуватись переважно на перевірених практикою інтерактивних,

активних та, навіть, традиційних методах та прийомах навчання, доцільним також залишається розробка нових методів, прийомів та підходів щодо організації студентів на заняттях з різних предметів (передбачаючи міжпредметні зв'язки), які мають свою специфіку відповідно проблеми виховання соціально здорового молодого покоління в межах загальноосвітніх навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. – К., – 2017. – Режим доступу : http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=5863
2. Нова українська школа: основи Стандарту освіти [Електронний ресурс]. – Львів, 2016.– Режим доступу : <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/nova-schkola1-pantone-363-EC-1.pdf>
3. Лілія Гриневич представила Концепцію «Нової української школи» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://pech-vo.at.ua/news/lilija_grinevich_predstavila_koncepciju_novoji_ukrajinskoji_shkoli/2016-08-19-145
4. Бабич В. І. Зміст та структура поняття «соціальне здоров'я підлітка» [Електронний ресурс] / В. І. Бабич // Народна освіта : електрон. фахове вид. – 2012. – Вип. 1(16). – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/16/index16.htm>
5. Реформа освіти. Які нововведення зустрінуть дітей у школах 1 вересня <https://hromadskeradio.org/ru/news/2017/08/30/reforma-osvity-yaki-novovvedennya-zustrinut-ditey-u-sh>
6. Бабич В. І. Пошук шляхів удосконалення системи середньої освіти в контексті підвищення рівня соціального здоров'я сучасних підлітків / В. І. Бабич // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2015. – № 1. – С. 100 – 110.
7. На які зміни чекати в освіті у 2017 році [Електронний ресурс]. – 2017 р. – Режим доступу : <https://gazeta.ua/articles/edu-and-science/na-yaki-zmini-chekati-v-osviti-u-2017-roci/743805>
8. Бабич В. І. Прагнення до повної реалізації себе у суспільстві як один з компонентів соціального здоров'я підлітка / В. І. Бабич // Педагогіка і психологія професійної освіти : наук. журн. – Л., 2012. – № 3. – С. 113 – 120.
9. Бабич В. І. Встановлення міжособистісних стосунків з молоддю різного віку як важлива складова соціального здоров'я підлітка / В. І. Бабич // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя : Класич. приват. ун-т, 2012. – Вип. 22(75). – С. 64 – 68.
10. Бабич В. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я учнів основної школи : дис. . д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бабич Вячеслав Іванович. – Старобільськ, 2015. – 578 с.
11. Бабич В. І. Визначення основних проблем формування соціального здоров'я підлітків в загальноосвітніх навчальних закладах / В. І. Бабич // Молодь і ринок : щомісяч. наук.-пед. журн. – Дрогобич : Дрогобиц. держ. пед. ун-т імені Івана Франка, 2014. – № 12(107). – С. 99 – 102.
12. Гриневич Л. Важливо, щоб учителі стали

агентами змін [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/usi-novivni/interview/2016/10/10/liliya-grinevich-vazhливо,-shhob-uchiteli-stali-agent>

1.2. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ (РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО)

Формування здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді визначено законодавством України одним з основних напрямів державної політики, який передбачає необхідність здійснення багатовекторної діяльності (Укази Президента України «Про Національну програму «Діти України» (1996), «Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України» (2000), Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (1994), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки), Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки» тощо). Пріоритети такої діяльності в Україні збігаються з європейськими, свідченням чого є низка нормативно-правових актів світової спільноти щодо сприяння впровадженню здорового способу життя: «Оттавська хартія за здоровий спосіб життя» (1986), «Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї» (1988), Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя (1997) та ін.

Розуміння важливості проблеми збереження й відтворення здоров'я людини знайшло відображення й у стратегічних завданнях сучасної освіти, де одним з головних визначено формування свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та здоров'я інших людей, гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я учнів у всіх його складниках: фізичному, психічному й духовному.

Комплекс питань, що стосуються феноменів «здоров'я», «культура здоров'я», «формування культури здоров'я», став предметом дослідницького інтересу фахівців у галузі медицини (В. Александрова, М. Амосов, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, Т. Бородюк, В. Войтенко та ін.); філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, І. Смирнов, І. Федь та ін.); психологів (С. Бондаренко, С. Дерябо, Ю. Орлов, В. Ротенберг, В. Ясвін та ін.); педагогів і фахівців у галузі фізичного виховання (В. Бондін, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, О. Дубогай, Г. Зайцев, В. Колбанов, Г. Кривошеєва, Г. Мітєєва, С. Омельченко, В. Скумін, Л. Сущенко та ін.). Яскравим представником гуманістичної педагогіки радянського часу був В. О. Сухомлинський, який одним з перших теоретично обґрунтував, розробив і практично реалізував у своїй школі систему широкого валеологічного виховання учнів. Теоретичний і практичний досвід В. О. Сухомлинського з формування культури здоров'я

дітей та молоді подає приклад адекватного розв'язання валеологічних проблем сучасної школи, тому всебічний аналіз його доробку є важливим для розв'язання проблеми здоров'ятворення.

В рамках нашого дослідження схарактеризуємо практичну сторону процесу формування культури здоров'я школярів, а саме мету, зміст, форми й методи валеологічного виховання, реалізовані у школі В. О. Сухомлинського.

У Павлівській середній школі склалося особливе, не притаманне педагогіці того часу розуміння сутності й змісту здоров'я особистості та формування відповідної культури. Воно не зводилось до набуття школярами гігієнічних знань та вироблення навичок здорового способу життя, а набуло більш глибокого сенсу, в основі якого – ідея гармонії здорового тіла та здорового духу, прагнення дитини до оптимістичного світосприйняття, до гуманізації соціальних стосунків та естетики особистої поведінки. В. О. Сухомлинський набагато раніше, ніж це було визнано тогочасною офіційною наукою, створив гармонію фізичних, психічних і духовних сил справжньою домінантою виховання, головною метою та мірилом всебічного розвитку особистості.

Процес формування культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи здійснювався шляхом комплексного, гармонійного виховання. Системний підхід до розуміння сутності особистості дав ученому можливість подолати однобічність у навчально-виховній роботі та забезпечити цілісність духовного, психічного та фізичного розвитку учнів у всіх сферах їхньої різноманітної діяльності та спілкування. Процес формування культури здоров'я школярів реалізувався через оптимальне поєднання загального та специфічного виховання, тобто його цілі були досягнуті шляхом таких видів діяльності, які були безпосередньо чи опосередковано валеологічно спрямовані.

Проаналізувавши педагогічну спадщину В. О. Сухомлинського щодо формування культури здоров'я школярів, можемо зробити висновок, що цей процес у Павлівській середній школі носив спіралеподібний характер, тобто від віку до віку передбачалося постійне розширення досвіду дітей та поглиблення знань про здоров'я, способи його формування, збереження та зміцнення. На основі цього у досліджуваній системі формування культури здоров'я ми виділили три концентри: I етап – валеологічна освіта дітей передшкільного та молодшого шкільного віку, II етап – валеологічна освіта учнів підліткового віку, III етап – валеоосвіта старших школярів. Кожен із концентрів являв собою відносно завершену валеологічну освіту на рівні, який відповідав віковим можливостям і властивостям учнів.

Доцільність поділу процесу формування культури здоров'я школярів на умовні етапи (концентри) обумовлена специфікою оволодіння школярами нормами валеологічного способу життя, тобто їхнього просування від епізодично-фрагментарного (здатність до елементарного узагальнення валеологічних знань та вмінь) до стійкого активно-

діяльнісного виконання валеодіяльності (прояви відповідної поведінки та внутрішня готовність, усвідомлена позиція людини на вибір і реалізацію валеологічної діяльності).

Рух учнів від одного етапу до іншого являв собою перехід від низького рівня валеоосвіченості до більш високого, ціннісні новоутворення кожного етапу актуалізувалися й переходили на новий якісний рівень. При цьому якісно та кількісно змінювався зміст формування культури здоров'я, форми, методи й засоби роботи з дітьми ускладнювалися, видозмінювалися відповідно до стратегічних цілей та завдань виховання.

Буде доречно, на наш погляд, досліджувати окремо мету й зміст кожного з центрів формування культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи.

«Світ дитинства» – так В. О. Сухомлинський називав дошкільний та молодший шкільний вік; це найважливіший період людського життя, не підготовка до майбутнього життя, а справжнє, яскраве, самотнє, неповторне життя [10, с. 15]. Це період бурхливого росту, формування характеру, мислення, мови дитини, розвитку й становлення усієї особистості. Павлівський педагог добре усвідомлював, що період дитинства – від народження до юності – найдовший у людини порівняно з іншими представниками тваринного світу, і бачив у цьому велику таємницю буття: «Цей період немовби відведено самою природою на розвиток, зміцнення, виховання нервової системи – кори півкуль головного мозку. Людина саме тому стає людиною, що протягом дуже тривалого часу вона переживає період дитинства нервової системи, дитинства мозку» (підкр. авт.) [10, с. 44].

У перший рік навчання у школі відбуваються серйозні зміни в оточенні дитини й певна стандартизація умов життєдіяльності, пов'язана, перш за все, із новим, чітко регламентованим режимом роботи (треба рано прокидатися, не можна пропускати заняття, на уроках треба поводитись спокійно, своєчасно виконувати домашнє завдання тощо), що може призвести до прояву різних відхилень у фізичному та психічному здоров'ї учнів (гіперзбудженість, гіпердинамія або, навпаки, загальмованість, скутість, швидковтомлюваність, апатія, байдужість до навчання тощо). Глибоко розуміючи основні труднощі першокласників, павлівський учений дійшов висновку, що розпочинати навчання потрібно приблизно за рік до його офіційного початку. Так, з 1951 року у Павлівці створено «Школу радості» для дітей-дошкільників: «Рік, що передував навчанню за партою, був потрібний мені для того, щоб добре пізнати кожну дитину, глибоко вивчити індивідуальні особливості її сприймання, мислення і розумової праці. Перш ніж давати знання, треба навчити думати, сприймати, спостерігати. Треба також добре знати індивідуальні особливості здоров'я кожного учня – без цього не можна нормально вчити» [10, с. 19].

Показово, що вивчення дітей дошкільного віку педагогічний колектив школи розпочав зі знайомства з їхніми сім'ями, з глибокого

аналізу стосунків між батьками. Атмосфера, яка панувала в родині кожного з учнів, вважав Василь Олександрович, значним чином впливала на становлення характеру, звичок та самопочуття дитини.

Павлиський педагог мав унікальну можливість прослідкувати за долями своїх вихованців майже від народження й до часу, коли школу закінчували вже їхні діти: «Багаторічна праця в тій самій школі, з тим самим колективом створювала сприятливі умови для тривалого експерименту, для спостереження за процесом становлення, розвитку, участі у виробництві й громадському житті принаймні двох поколінь: сьогодні закінчують школу діти тих, хто в перші роки нашої багаторічної роботи були учнями» [9, с. 55]. Аналізуючи навчальну діяльність та поведінку своїх учнів, В. О. Сухомлинський подумки відтворював життєвий шлях їхніх батьків і міг оцінити його вплив на духовний, психічний та фізичний розвиток дітей та стан їхнього здоров'я.

Таким чином, можна констатувати, що формування культури здоров'я учнів Павлиської середньої школи розпочиналося з діагностики здоров'я майбутніх школярів, рівня їхнього емоційного та когнітивного розвитку, сформованості елементарних умінь здорового способу життя, з'ясування наявності інтересу до власного здоров'я тощо. Василь Олександрович наполягав на тому, що вдалим діагностування може бути лише за умови спільних зусиль батьків, медиків та педагогічного колективу школи [10; 11]. Про стан здоров'я дітей, які вступили до школи, після їх ретельного медогляду педраді доповідав лікар. На основі цього вчителями й батьками було розроблено комплекс оздоровлення для кожної дитини. За учнями, у яких було виявлено слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, слабкий зір або схильність до вірусних захворювань, встановлювався постійний педагогічний нагляд [2; 3].

Наступним кроком формування культури здоров'я учнів «Школи радості» було створення когнітивної та операційно-практичної бази, яка б забезпечила інформаційну протопалеологічну обізнаність, сформувала елементарні вміння й навички ведення ними здорового способу життя.

Спираючись на педагогічну спадщину В. О. Сухомлинського, у таблиці 1 висвітлено мету та зміст І концентру формування ідейно-теоретичного, потребнісно-мотиваційного, емоційно-вольового та операційно-практичного блоків культури здоров'я школярів. Зауважимо, що в ній відбито мету та зміст роботи з дітьми дошкільного віку та учнями початкової школи.

Таблиця 1.

Мета та зміст формування культури здоров'я дітей передшкільного віку та молодших школярів

	Ідейно-теоретичний блок	Потребнісно-мотиваційний блок	Емоційно-вольовий блок	Операційно-практичний блок
Мета валеологічного виховання	діагностика рівня здоров'я та культури здоров'я школярів; формування протовалеологічної когнітивної бази та елементарних валеологічних умінь та навичок; формування «Я» учня, усвідомлення себе індивідуальністю, відповідальною за своє здоров'я, здоров'я оточення та природи			
Зміст валеологічного виховання	формування розуміння необхідності укріплювати своє здоров'я, дотримуватись санітарно-гігієнічних правил; оволодіння знаннями про людський організм, прояви здоров'я, фактори, що його обумовлюють (режим дня, режим праці та відпочинку, достатня рухова активність, правильно збалансоване харчування), шляхи та засоби оздоровлення; формування уявлення про значення занять фізичними вправами для розвитку людини; усвідомлення школярами своєї приналежності до шкільного колективу, співставлення особистих та	–формування інтересу до занять фізичними вправами, ранковою гімнастикою, загартуванням, прогулянками на природу; –формування інтересу бути здоровим та оздоровлюватись; –формування почуття обов'язку як основного морального мотиву; –формування мотивації навчальної діяльності; –розвиток інтересу до читання,	виховання позитивного ставлення до життя та оточення; увага до старших та молодших; турботливе ставлення до батьків, любов до всього живого; формування у школярів таких соціальних емоцій, як людяність, доброта, лагідність, доброзичливість, почуття довіри до інших тощо; формування здатності керувати бажаннями, емоціями та поведінкою; формування почуття взаємодопомоги, товариськості, колективізму; формування настанови стримувати заздрість, озлобленість, войовничість, непоступливість; негативне ставлення до невиконання правил	формування вміння висувати елементарні гігієнічні вимоги до себе та інших, бути охайними, чистими, акуратними; формування вмінь скласти режим дня та дотримуватися його; правильно організовувати вільний час; формування навичок поведінки у природному середовищі, раціонального використання оздоровчого впливу сонця, повітря й води; формування звички та вміння дотримуватися порядку на робочому місці, гігієни праці; формування навичок самообслуговуючої праці (догляд за одягом, взуттям, книгами, іграшками тощо), допомоги батькам у веденні домашнього господарства; формування вмінь і навичок різних видів оздоровчої діяльності (обов'язкове виконання ранкової гімнастики та водних процедур на свіжому повітрі, загартування –

	<p>суспільних інтересів; формування уявлень учнів про взаємозв'язок та взаємообумовленість зовнішньої та внутрішньої культури; засвоєння учнями правил ввічливості, охайності, акуратності; правил поведінки в школі, сім'ї та суспільстві</p>	<p>малювання, ліплення, танців, співу, творів мистецтва, дитячих спектаклів, концертів тощо</p>	<p>особистої гігієни та санітарії, уникнення занять фізкультурою; вироблення нетерпимості до лінощів та недбалства у праці, необережного ставлення до результатів праці людей; формування усвідомленого прояву дитиною емоцій та почуттів; розвиток навичок самоконтролю і самоорганізації</p>	<p>ходіння босоніж, вологе обтирання тощо); засвоєння деяких гігієнічних навичок та вправ на укріплення постави, профілактику погіршення зору, тренування дрібної моторики рук тощо; формування вміння користуватися „чарівними словами”, не вередувати; уміти зізнаватися у поганих вчинках; формування вміння бачити красу людини, природи, праці, творів мистецтва, вчинків, пам'ятників культури; сумлінне виконання трудових доручень, прояв старанності, дисциплінованості, відповідальності, ініціативи; оволодіння навичками суспільно-корисної колективної праці; виконання „десяти НІ”</p>
--	--	---	---	--

З вищезазначеного стає зрозуміло, що В. О. Сухомлинський так розробляв зміст виховання культури здоров'я школярів, щоб стимулювалася активність усіх функцій особистості, усієї системи функціональних якостей.

Треба відзначити, що предмети всіх циклів мали однаково важливе значення у процесі формування культури здоров'я школярів.

На уроках з основних предметів шкільного курсу, під час позакласних та позашкільних заходів активно формувалася ідейно-теоретичний блок культури здоров'я. Засвоюваний матеріал збагачував школярів знаннями про особисте здоров'я (духовне, психічне та фізичне): побудову організму, взаємодію та функціонування його органів та систем, здоровий спосіб життя, елементарні гігієнічні вміння та навички, профілактику захворювань, вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, оздоровлення організму тощо. Предмети художньо-естетичного циклу (малювання, музика, праця) сприяли формуванню емоційно-чуттєвої сфери особистості, укріпленню духовного та психічного здоров'я тощо.

В. О. Сухомлинський достеменно знав [10; 12], що відповідно до законів педагогіки та психології молодші школярі ще не мають стійкої мотивації чи потреби бути здоровими, але у процесі виконання валеологічно спрямованої діяльності в них з'являється інтерес до самого процесу, потреба в діяльності, прагнення отримати високий результат. Так, формування потребнісно-мотиваційного блоку культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи відбувалося шляхом залучення дітей до практичної оздоровчої діяльності.

Одним із показників сформованості емоційно-вольового блоку культури здоров'я молодших школярів Павлівської середньої школи було вміння більш стримано виявляти свої емоції (роздратування, заздрість, обурення, засмучення), особливо коли дитина перебуває серед однолітків, боячись їхнього осуду: «Вміння керувати бажаннями – в цій, здавалося б, найпростішій, а насправді дуже складній людській звичці – джерело людяності, чуйності, сердечності, внутрішньої самодисципліни, без якої немає совісті, немає справжньої людини» [10, с. 87].

Характерною особливістю процесу формування культури здоров'я молодших школярів було створення таких педагогічних ситуацій, які б сприяли вихованню у дітей соціальних почуттів і емоцій, таких як людяність, доброта, лагідність, доброзичливість, довіра до людей, здатність до співчуття тощо. Павлівський педагог вважав, що саме у період дитинства людина повинна оволодіти азбукою емоційної культури, пройти школу виховання гарних почуттів: «Якщо добрі почуття не виховані в дитинстві, їх ніколи не виховаєш, тому що це суто людське утверджується в душі одночасно з пізнанням перших і найважливіших істин, одночасно з переживанням і відчуженнями найтонших відтінків рідного слова» [10, с. 60].

Розглянемо особливості формування операційно-практичного блоку культури здоров'я молодших школярів Павлівської середньої школи.

Ретельне вивчення здоров'я дітей дошкільного віку та молодших школярів переконало педагогічний колектив у тому, що причиною поганого

стану здоров'я більшості дітей є неправильно організований режим дня, праці та відпочинку. Саме тому одним із найголовніших завдань педагогічного процесу в початковій школі В. О. Сухомлинський вважав прищеплення учням навичок правильної побудови режиму дня. Педагог був переконаний, що навички дотримуватись раціональної організації життя, діяльності та відпочинку формуються саме в ранньому дитинстві.

Сон при відкритій квартирці, виконання вимог рано лягати спати та просинатися, робити ранкову гімнастику, загартовуватись, збалансовано, раціонально харчуватися, більшу частину дня перебувати на свіжому повітрі, – такі поради давав учням початкової школи Василь Олександрович. Він вважав неприпустимим, коли одразу ж після закінчення занять дитина повертається додому, швидко їсть і знову 5 – 6 годин сидить над уроками. Друга половина дня – після занять у школі – період латентної розумової діяльності, що являє собою систематизацію і розвиток знань, глибоке особистісне осмислення матеріалу. Саме в цей час В. О. Сухомлинський радив читати цікаву літературу, працювати в майстерні, трудитися серед природи [8; 10]. А домашні завдання слід виконувати до уроків, рано-вранці, адже саме це час найінтенсивнішої праці мозку, коли все швидко засвоюється, і не треба сидіти 5–6 годин над книжкою. Ось що згадує про своє дитинство дочка вченого – Ольга Сухомлинська: «...коли я навчалась у школі, Василь Олександрович експериментував це і на мені, і саме я, як і інші школярі, робила домашні перед школою, і я думаю, що такий підхід дав свої позитивні результати» [4, с. 77].

В. О. Сухомлинський, підбиваючи підсумки навчально-виховної роботи з першими учнями «Школи радості», особливо відмічав те, що діти пройшли школу людяності, навчилися відчувати людину, брати близько до серця її радості і прикрощі, жити серед людей, любити свою Батьківщину й ненавидіти її ворогів. Вони зрозуміли перетворювальну роль праці, прекрасно оволоділи рідною мовою, навчилися спостерігати, думати, читати, писати, передавати думку словом. Показовою була і успішність цих учнів: 12 із 31 мали відмінні оцінки, 13 – добрі й відмінні, у 6 були і «3», і «4», і «5» [10].

На особливу увагу заслуговують показники фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Уважне діагностування протягом усього навчання у початковій школі стану здоров'я кожного з учнів висвітлювало таку динаміку: «У І класі було четверо дітей з ослабленим зором, в II – двоє, в III – жодного. ... в 3-х дітей симптоми серцево-судинної слабкості, у 2-х – залишкові явища після плевритів, у 2-х – ознаки бронхіту, в однієї дитини – підозра на приховану форму туберкульозу. На час закінчення початкових класів тільки в однієї дитини були відмічені симптоми серцево-судинної слабкості – набагато менше виражені, ніж у перші 2 роки навчання» [10, с. 111].

Таким чином, реконструювавши зміст формування культури здоров'я дітей дошкільного віку та молодших школярів у роботі Павлиської середньої школи, можна зробити висновок, що цей процес мав чітку мету та відповідав

віковим особливостям розвитку цієї групи дітей. Разом з тим, слід зазначити, що особливістю виховного процесу в Павлівській середній школі була націленість на «випередження» розвитку й перспективність виховання. На прикладі початкової школи ми бачимо, що педагогічний колектив намагався заздалегідь утвердити в свідомості молодших учнів «дорослість думки» й «зрілість духу», прищепити їм низку якостей та навичок, які стануть вкрай необхідні потім – у підлітковому віці та дорослому житті: «Багато з того, що я намагався зробити в роки дитинства моїх вихованців, звичайно, не треба було б робити, якби людина все життя лишалася дитиною. На гіркому досвіді своїх товаришів, та й на власному, на численних помилках я переконався: одне з великих лих шкільного виховання – забуття того, що дитина перестає бути дитиною» [7, с. 291 – 292].

Василь Олександрович вважав, що якщо на етапі початкової школи не сформувати відповідний якісний рівень культури здоров'я, то зробити це в подальшому буде набагато складніше і для вихователя, і для вихованця: «Я все більше переконувався, що моральне обличчя підлітка залежить від того, як (підкр. авт.) виховувалася людина в роки дитинства, що закладено в її душу від народження до 10 – 11 років. ... Підліток – це, образно кажучи, квітка, краса якої залежить від того, який догляд був за нею. Дбати про красу квітки треба задовго до того, як вона починає розкривати свої пелюстки» [7, с. 290]. Разом з тим учений наголошував, що вже набуті молодшими школярами якості потребують подальшого культивування та розвитку в підлітковому віці. Тож перейдемо до характеристики II концентру формування культури здоров'я учнів підліткового віку. У таблиці 2 висвітлено мету та зміст валеологічного виховання учнів основної школи.

Підлітковий вік (отроцтво) вважають середнім шкільним віком, перехідним віком від періоду дитинства до періоду юності, періодом ранньої юності. Його вікові рамки сягають від 10 – 11 до 15 років. В. О. Сухомлинський часто називав цей віковий період «таємничим», «незрозумілим», «важким» [7]. Педагог звертав особливу увагу на зміни в духовному житті підлітків, їхньому світобаченні, розумінні моральних загальнолюдських цінностей: «...роки отроцтва й відрізняються від дитинства тим, що людина в цьому віці бачить, відчуває, переживає не так, як бачила, відчувала й переживала в роки дитинства. ... Підліток бачить те, чого ще не бачить дитина; він також бачить те, чого вже не бачить, вірніше, не помічає дорослий, бо багато речей стають для нього занадто звичними. Бачення світу в підлітка – єдиний у своєму роді, унікальний, неповторний стан людини, який ми, дорослі, часто зовсім не розуміємо, повз який проходимо незворушні» [7, с. 287 – 288].

Таблиця 2.

Мета та зміст процесу формування культури здоров'я учнів середнього шкільного віку

	Ідейно-теоретичний блок	Потребнісно-мотиваційний блок	Емоційно-вольовий блок	Операційно-практичний блок
Мета валеологічного виховання	формування валеологічної свідомості, зокрема оволодіння підлітками системою інтересів, потреб, почуттів, знань, умінь та навичок, яка б забезпечувала формування, збереження й укріплення всіх складових здоров'я: духовного, психічного та фізичного.			
Зміст валеологічного виховання	<p>формування загальних знань – про всі аспекти здоров'я, про шкідливі звички та інші чинники, що негативно впливають на стан дитини, про шляхи, методи й засоби оздоровлення, та знань про особисте здоров'я – його співвідношення з нормою, про особливості розвитку свого організму, про шляхи, засоби та методи особистого оздоровлення; стійкі звички прояву активної, цілеспрямованої, самоконтрольованої діяльності зі зміцнення та укріплення здоров'я;</p> <p>усвідомлення важливості систематичних занять фізичною культурою, спортом та туризмом;</p> <p>формування уявлення про єдність естетичних рис зовнішнього обліку людини з ідейно-моральними ідеалами суспільства; розуміння естетики вчинків та поведінки; прагнення керуватися ідейно-естетичними принципами в поведінці, праці, побуті та дозвіллі;</p>	<p>формування ціннісного ставлення до здоров'я, у рамках якого усвідомлюється його особистісна й соціальна значущість;</p> <p>розуміння учнями ролі здоров'я у житті людини, мотиваційна готовність до збереження та укріплення здоров'я;</p> <p>формування інтересу до занять у спортивних секціях, до туристичних походів;</p> <p>прагнення систематично виконувати основні гігієнічні вимоги та правила загартування природними факторами;</p> <p>виховання прагнення до регулярних занять фізкультурою; інтерес до вдосконалення в обраних видах спорту;</p> <p>формування потреби</p>	<p>формування нетерпимого ставлення до недисциплінованості, негативних учинків, брехні, пихатості, упертості; порушення норм товарищескості, колективізму, осудження неохайності;</p> <p>формування готовності визнавати свою неправоту та виправляти помилки;</p> <p>непримиренність до зла та бурхлива емоційна оцінка зла;</p> <p>створення морального ідеалу, піднесення ідеалу духовної краси, добра та правди, прагнення досягти цієї вершини;</p> <p>виховання відповідальності перед самим собою, „перед своєю совістю”;</p> <p>виховання культури</p>	<p>формування вмінь та навичок збереження й укріплення здоров'я, ведення здорового способу життя (систематичні заняття фізкультурою та спортом, виконання рухового режиму, загартування, правильне харчування тощо);</p> <p>формування вмінь надавати першу медичну допомогу;</p> <p>формування навичок самоконтролю в процесі рухової активності;</p> <p>формування навичок культури розумової праці, уміння займатися уважно; послідовно й</p>

	<p>розуміння учнями сутності гуманних відносин, поєднання поваги та вимогливості до кожного; розуміння сутності правил культури поведінки, спілкування та мови, уміння дотримуватися їх незалежно від зовнішнього контролю; розуміння особистої відповідальності за свої дії та вчинки; розуміння ролі й місця фізичної культури та спорту в житті людини та суспільства;</p> <p>формування уявлень про зв'язки та взаємозалежності явищ у природі та суспільстві;</p> <p>розуміння учнями ролі людини у використанні та перетворенні природи, значення праці у формуванні самої людини;</p> <p>формування вміння робити елементарні узагальнення із спостережень конкретних прикладів життя, аналізувати, проводити аналогії суспільних явищ.</p>	<p>вчиняти за законами гармонії та краси;</p> <p>формування інтересу до знань, освіти, прагнення самостійно набувати знання з книг, вирішувати пізнавальні завдання;</p> <p>формування прагнення виявляти у праці творчість, ініціативу та взаємодопомогу, здійснювати контроль та самоконтроль;</p> <p>формування потреби та прагнення долати труднощі й доводити розпочате до кінця; прагнення розробляти власну програму самовиховання та самооздоровлення;</p> <p>виховання духу високого, цнотливого ставлення до жінки; піднесення таких рис, як людська вірність і відданість;</p> <p>гармонійне поєднання потреби у зовнішній та духовній красі людини; формування відповідної системи еталонів самооцінки.</p>	<p>бажань;</p> <p>звеличення взаємовідносин між хлопчиком та дівчинкою, між чоловіком та жінкою;</p> <p>самоствердження особистості, загартування своїх морально-вольових сил шляхом загартування сил фізичних;</p> <p>формування естетичного сприйняття предметів та явищ дійсності, розвиток здібностей бачити та цінити прекрасне в природі, побуті, праці та творчості людей;</p> <p>формування осуду негарного в поведінці й вчинках людей, у житті, побуті, взаємовідносинах; непримиренне ставлення до цих явищ;</p> <p>формування здатності до співчуття, благородства та душевної щедрості.</p>	<p>обґрунтовано висловлювати свої думки;</p> <p>навчитися складати режим занять фізкультурою, спортом, туризмом; добирати вправи для зарядки відповідно до обраного виду спорту;</p> <p>формування вміння планувати свою діяльність, раціонально використовувати робочий час та місце; постійно вдосконалювати трудові вміння та навички;</p> <p>формування вміння турбуватися про зелені насадження, доглядати за птахами та тваринами.</p>
--	--	---	--	--

Василь Олександрович зазначав, що для підліткового віку характерне безтурботливе ставлення до свого здоров'я, бо школярі ще не мають чіткої мотивації до його збереження та зміцнення, тому на цьому віковому етапі становлення особистості необхідно особливу увагу приділити формуванню потребнісно-мотиваційного та емоційно-вольового компонентів культури здоров'я [7, с. 356 – 378].

Для розвитку афективної сфери підлітків характерна така суперечність: «непримиренність до зла, неправди, готовність вступити в боротьбу з найменшим відхиленням від істини і, з другого боку, невміння розібратися в складних явищах життя» [7, с. 322]. Отроцтво – це такий період духовного розвитку, – відмічав павлівський педагог, – коли все, що відбувається довкола, глибоко хвилює людину, стає особистим інтересом, переживання школярів стають більш глибокими, у них з'являються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до важливих явищ життя, значно ширшає коло соціальних інтересів. Позитивною стороною цієї суперечності є непримиренність до зла та бурхлива емоційна оцінка зла – ненависть до всього, що принижує уявлення підлітка про ідеал краси (фізичної і духовної), добра та правди. Вказані якості, на думку Василя Олександровича, є показниками духовного та емоційного розвитку школяра. Їх культивування – це одне із основних завдань середньої та старшої школи: «Якщо вчитель намагається погасити емоційний вогник, запалений готовністю подолати зло, – це може виховати байдужість і лицемірство. ... Виховання тільки тоді стає творенням людини, коли бурхливі пристрасті хвилюють юні серця. Велика небезпека у вихованні юнацтва – емоційна сплячка» [7, с. 323]. На нашу думку, виховання розглянутих вище якостей відбиває зміст процесу формування емоційно-вольового блоку культури здоров'я підлітків.

У підлітковому віці активно формується самосвідомість та виробляється особиста система еталонів самооцінювання. Підліток починає усвідомлювати свою особливість та неповторність, у його свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок (дорослих) на внутрішні. В. О. Сухомлинський з цього приводу писав: «...замислившись над питанням про мету власного життя, підліток переходить до іншої думки: «Що про мене думають люди? Яким вони бачать мене?» [7, с. 325]. Самооцінка як одне з головних новоутворень підліткового віку значною мірою визначає формування тих чи інших якостей особистості, є регулятором її поведінки та діяльності. Саме тому одним з найважливіших завдань виховання особистості Василь Олександрович вважав створення морального ідеалу, який би захопив, одухотворив школяра, спонукав діяти відповідно до загальнолюдських цінностей та ідеалів.

Іншим критерієм вихованості та культури здоров'я В. О. Сухомлинський вважав спроможність підлітка «нести відповідальність перед своєю совістю». Павлівський педагог констатував: «Якщо вам вдалося досягти того, що дитині наодинці із собою стало соромно, соромно самій перед собою (підкр. авт.) за свій осудливий вчинок, якщо дитина прагне стати кращою, ніж вона є, якщо в її свідомості не тільки живе, але й стає

власним переконанням уявлення про те, що краще і що гірше, то це означає, що ви бачите наслідки своєї виховної роботи» [7, с. 304]. Із вищесказаного можна зробити висновок, що значне місце у змісті виховання культури здоров'я особистості посідає формування у підлітків чутливої совісті, прагнення досягти моральної вершини краси та захоплення моральним ідеалом.

Підлітковий вік – період бурхливого анатомо-фізіологічного розвитку. В. О. Сухомлинський багато сторінок своїх праць присвятив висвітленню його характерних особливостей, значне місце у його творчості посідає тема народження в підліткові чоловіка чи жінки.

Зі вступом у пубертатний період – пік фізичного розвитку та статевого дозрівання – різко збільшується інтерес до питань статевого розвитку. Василь Олександрович відмічав, що на ранніх етапах цей інтерес більшою мірою спрямований на вивчення підлітками власного тіла, спостереження за його змінами та ступенем відповідності загальноприйнятим стандартам мужності та жіночості. Поступово підліток починає цікавитись і розвитком інших, особливо представників протилежної статі. Реконструкція тілесного образу «Я», побудова чоловічої та жіночої «родової» ідентичності та поступовий розвиток інстинкту продовження роду – характерні ознаки духовно-психічних і морально-естетичних змін підліткового віку, які відбуваються під час правильно організованого статевих виховання у школі. Павліський педагог вважав, що головною його умовою є витіснення фізіологічного духовним у людині, тобто зведення до мінімуму розмов про статеве життя чи статеве дозрівання й максимальне звеличення людських, сердечних, чуйних взаємовідносин між членами колективу, відносин, у яких людина вкладає свої духовні сили в іншу [7]. Тільки за цієї умови спілкування хлопчиків та дівчаток не призведе до спотворення моральних уявлень, а, навпаки, відбуватиметься взаємне збагачення духовного життя підлітків. Особливе місце у процесі статевих виховання посідає культ матері – дух високого, цнотливого ставлення до жінки – джерела людського життя і краси. На думку В. О. Сухомлинського, звеличення жінки–матері «облагороджує природний статевий потяг, очищує душу людини від тваринного, грубо інстинктивного. Той, хто вихований у дусі цнотливої поваги, благоговіння перед матір'ю, ніколи не гляне на дівчинку й дівчину хтивим поглядом» [7, с. 351].

В. О. Сухомлинський помітив, що в період отрочтва поглиблюється інтерес підлітка до духовного світу своїх товаришів, спілкування стає більш глибоким та змістовним, з'являється гостра потреба в побудові таких емоційно насичених взаємовідносин, як дружба та любов. У школярів виявляється усвідомлене прагнення виявляти чесність, правдивість, безкорисливість, товариську солідарність, великого значення набуває емоційно-естетична сторона дружніх відносин – людину тягне до людини потреба у співпереживанні, чуйності й розумінні. Протягом багатьох років кількома поколіннями учнів Павліської середньої школи були вироблені «Закони дружби», які, за глибоким переконанням Василя Олександровича,

були «найважливішим моральним надбанням колективу» [12, с. 307]. Роз'яснюючи їх підліткам, педагоги намагалися піднести благородство людської вірності, відданості, вимогливості й прагнули, щоб сама дружба та служіння їй стали одними з найзначніших цінностей життя кожної особистості.

Спілкування з товаришами – це, по-перше, джерело появи нових думок, спільних інтелектуальних та духовних інтересів і потреб, по-друге, становлення певних рис характеру та норм поведінки, і по-третє, духовне збагачення людини. Справжня дружба може існувати тільки там, де є гармонійне злиття віри в людину, вимогливості до неї і почуття повинності перед нею. «Чим глибша твоя віра в друга, – писав Василь Олександрович, – тим вищою повинна бути вимогливість і тим більше ти *зобов'язаний, повинен*. ... Дружба вчить віддавати духовні сили й *багатства*» [9, с. 159]. Виховання у школярів почуття дружби як вищого прояву духовного й соціального розвитку особистості було одним із найважливіших завдань навчально-виховного процесу Павлівської середньої школи.

Серйозні зміни в підлітковому віці відбуваються у мотиваційній сфері. Так, провідним мотивом будь-якої діяльності стає прагнення школяра до самоутвердження, бажання завоювати певне місце у класі, досягти громадського визнання. «Справжнє самоутвердження, – говорив павлівський учений, – відбувається тільки в духовній боротьбі, коли, напружуючи волю зусилля, підпорядковуючи другорядні мотиви поведінки головним, провідним, людина переживає радість перемоги над труднощами, хвилююче почуття власної гідності, виростає у власних очах» [7, с. 328]. Серед негативних людських якостей, до яких треба виховати гостру відразу в роки отрочтва, Василь Олександрович виділяв такі: лінощі, невігластво, емоційне безкультур'я і примітивізм, естетична убогість, марновірство, егоїзм, перевага інстинктів над високим почуттям обов'язку.

Спираючись на глибокі знання вікової психології та особливостей розвитку дітей у роки отрочтва, В. О. Сухомлинський помітив, що вже на початку підліткового віку починає інтенсивно виявлятися потреба дитини в автономії, незалежності від дорослих, батьків і прагнення визнання їхньої самостійності. Дружба з дорослим необхідна підліткові насамперед як джерело утвердження почуття власної гідності. Василь Олександрович наполягав на створенні духовної спільності вихователя й вихованця, закликав, щоб дорослі – батьки та вчителі – у жодному разі не допускали «самотності підлітка серед людей». Педагог зазначав, що необхідна висока педагогічна майстерність для створення атмосфери взаєморозуміння та взаємодовіри, адже наставником підлітка стає тільки той, хто переживає ті самі почуття, живе тими самими ідеями, громадянськими інтересами, захоплюється тими самими цінностями, допитливо шукає те саме, що хочеться шукати й підліткові [7, с. 331].

В. О. Сухомлинський вважав підлітковий вік періодом реалізації гострої потреби в суспільно корисній діяльності. Він помітив, що школярі із задоволенням беруть участь у трудовій, суспільній, художній, спортивній та

інших видах діяльності, бо прагнуть духовного зростання, соціального визнання й дорослості. При цьому педагогічний колектив намагався, щоб будь-яку діяльність житина сприймала як необхідну не тільки їй особисто, але й суспільству: «Мета і зміст виховної роботи в тому, щоб багатогранне задоволення потреби в творчій діяльності переживалось як моральна гідність, щоб, працюючи для суспільства, людина вже в роки отрочтва і юності відчувала свою громадянську активність» [7, с. 307]. Характеризуючи практичну діяльність підлітків, Василь Олександрович відмічав її різноманітність і несталість, які виявляються у багатій палітрі короткочасних захоплень та інтересів. Зважаючи на це, необхідно сформуванати у учнів культуру бажань як один із проявів духовного здоров'я особистості. Враховуючи, що старший підлітковий вік є етапом професійної орієнтації, В. О. Сухомлинський прагнув, щоб одне із захоплень учня стало стійкішим від інших, щоб кожен учень знайшов своє покликання: «Нам, вихователям, треба зберегти, зробити тривалим захоплення якраз тим заняттям, яке найбільшою мірою відповідає силам, задаткам підлітка. Важливо, щоб не було бездумних захоплень, від яких згодом нічого не лишається» [7, с. 332].

Уважаємо за потрібне перейти до аналізу змісту формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку (16 – 18 років В. О. Сухомлинський так характеризував цей віковий етап: «...пора глибокого осмисленого ставлення до оточення, до власного життя і діяльності, відчуття повноти й розквіту своїх фізичних і духовних сил, усвідомлення перспективи духовно багатого, повнокровного й змістовного життя, переживання благородних почуттів любові й вірності, мрії і роздуми про майбутнє» [6, с. 239].

Мету та зміст валеологічного виховання школярів старшої школи висвітлено в таблиці 3.

У юнацькому віці розвиваються всі компоненти духовного світу особистості – почуття, активна діяльність, пізнавальні сили й здібності, волюва наполегливість тощо. Провідним, визначальним компонентом духовного розвитку в роки юності є формування самосвідомості – цілісного уявлення про самого себе, емоційного ставлення до своєї особи, самооцінки своєї зовнішності, розумових, моральних та волевих якостей, розуміння своїх достоїнств та недоліків, свідоме прагнення дати своїй поведінці та вчинкам світоглядного мотивування. Основи особистісного світогляду закладаються набагато раніше, зараз же вони усвідомлюються й складаються у відповідну цілісну систему, яка дозволяє не тільки зрозуміти навколишній світ, але й оцінити його, визначити своє ставлення до нього. Ці світоглядні пошуки нерідко супроводжуються переоцінкою цінностей, разом з тим з'являється можливість цілеспрямованого духовного й фізичного самовдосконалення та самовиховання.

Таблиця 3.

Мета та зміст процесу формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку

	Ідейно-теоретичний блок	Потребнісно-мотиваційний блок	Емоційно-вольовий блок	Операційно-практичний блок
Мета валеологічного виховання	формування в учнів знань, умінь та навичок щодо розробки, реалізації та постійного вдосконалення індивідуальної оздоровчої системи; розвиток самосвідомості юнаків, формування інтересів та ідеалів, визначення основних життєвих орієнтирів тощо			
Зміст валеологічного виховання	розуміння учнями сутності та важливості свідомої самодисципліни, самовиховання, значення волі у всебічному розвитку особистості; розуміння учнями єдності внутрішньої та зовнішньої гармонії, норм та правил культури спілкування з людьми та природою; пізнання юнаками взаємозв'язку любові та духовної культури людини.	усвідомлення школярами здоров'я як умови та засобу досягнення життєвих цілей; усвідомлення власного здоров'я та здоров'я оточення як найважливішої цінності людини та суспільства; формування потреби в постійному самовдосконаленні, самоосвіті та самовихованні протягом усього життя; вироблення мотивації інтелектуальної та соціальної активності, усвідомлене регулювання своєї поведінки, самопізнання, самовдосконалення з точки зору краси та естетичного ідеалу; формування активного ставлення до зміцнення свого здоров'я як основи для реалізації себе у всіх видах життєдіяльності та виконання на високому рівні всіх соціальних ролей особистості.	виховання „витонченості емоцій” – уміння керувати своїми почуттями; виховання „емоційних констант” – совісті, почуття обов'язку, почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору тощо; формування готовності вчиняти відповідно до норм та потреб колективу; повага до традицій класного, шкільного колективів, уміння співставляти особисті та суспільні інтереси; формування стійкого бажання досягати цілей, виявляти наполегливість та рішучість у подоланні труднощів; уміння стійко та мужньо сприймати невдачі.	формування активної життєвої позиції; формування вмінь протистояти несприятливим для фізичного, психічного та духовного здоров'я обставинам, самоорганізовувати режим праці, відпочинку, харчування й загартування; боротися із шкідливими звичками; формування вміння складати та дотримуватись правильного режиму дня, занять фізичною культурою, спортом та туризмом; суворо дотримуватись правил особистої гігієни й санітарії; удосконалюватись в обраному виді спорту, прагнути досягнення високих результатів.

Формування цілісного уявлення та ставлення до самого себе у старших школярів розпочинається із усвідомлення та оцінювання особливостей фізичного тіла, зовнішності, привабливості, а вже потім морально-психологічних, інтелектуальних та вольових якостей. В. О. Сухомлинський зазначав, що юність – це період фізичної зрілості: закінчується статеве дозрівання, робота серцево-судинної системи стає гармонійною, уповільнюється темп росту тіла, помітно наростає мускульна сила та працездатність, закінчується формування та функціональний розвиток тканин та органів: «На кінець цього періоду в їхньому розвитку відбуваються великі зрушення: усі органи і їхні функції в молодих організмах стають такими самими, як у дорослих ... Проте фізичний розвиток ще не завершується, особливо в юнаків, і це потребує великої уваги до їхнього фізичного й духовного життя» [5, с. 354]. Павлиський учений застерігав учителів від грубого втручання у їхню фізичну, фізіологічну сферу, яку старшокласники вважать глибоко інтимною стороною життя: «Найменший нетактовний дотик до їх чутливої і сприйнятливої душі, в якому юнаки і дівчата вбачають неповагу, докір, глузування над тим чи іншим боком свого фізичного розвитку, вони розглядають як посягання на їхню духовну гідність» [8, с. 127]. Зауважимо, що таку чутливість до вторгнення в особисте життя юнаків Василь Олександрович вважав проявом духовної краси людини.

У період бурхливого фізичного розвитку сили молодого організму з кожним місяцем зростають, що у свою чергу призводить до змін у самосвідомості, самооцінці молодої людини. Проте бурхливий фізичний розвиток, – зазначав В. О. Сухомлинський, – не є визначальним у їхньому духовному житті, однак вносить щось істотно нове в духовний світ вихованців. Це нове, – говорив педагог, – насамперед в усвідомленні юнаками та дівчатами свого наближення до фізичної зрілості, що виявляється в почутті впевненості в своїх силах, у переживанні своєї «дорослості». Одним із істотних моментів стає формування почуття чоловічої чи жіночої дорослості [8, с. 134].

Рання юність – початок практичної реалізації життєвих планів, які складаються на кінець підліткового віку. Близькість до завершення школи потребує професійного та особистісного самовизначення, формування світогляду, пов'язаного зі свідомим визначенням свого місця в дорослому житті. У старших класах здоров'я починають визначати мотиви, спрямовані на самореалізацію себе в майбутньому, самовдосконалення, усвідомлення своєї життєвої перспективи та професійних орієнтацій.

Одним із показників культури здоров'я старших школярів В. О. Сухомлинський вважав високий рівень розвитку емоцій, який передбачає емоційну чутливість та відповідальність за свої переживання перед собою та оточенням. У листі до сина Василь Олександрович писав: «Я впевнений, що багато конфліктів, часом сварок між людьми виникає тому, що люди не вміють керувати своїми почуттями і, ще гірше, зовсім не займаються самовихованням почуттів» [6, с. 614]. Торкаючись питання

«витонченості емоцій та почуттів», педагог радив учням розвивати в собі здатність розуміти, поважати та цінувати почуття інших людей, виявляти до них увагу: «Ніколи не забувай, що ти живеш серед людей. ... Уміти поважати людське в кожному, хто живе й працює поруч з тобою, – це, мабуть, найбільша людська майстерність» [6, с. 615].

У цьому віці у юнаків та дівчат виникає й більш точне регулювання почуттів, зокрема більш досконале володіння виявленням своїх почуттів та настроїв. Вони вміють не лише керувати своїми емоціями, давати моральну оцінку імпульсам, а й свідомо прагнуть виховати в собі високomorальні почуття. У молодих людей формуються своєрідні «емоційні константи», виробляється здатність давати собі моральну оцінку, розвивається і поглиблюється почуття обов'язку, почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору та ін. Ці почуття виявляють загальні, більш чи менш стійкі світоглядні установки особистості.

Особливо цікавим є досвід роботи Павлиської середньої школи з формування соціальної складової здоров'я школярів. З перших кроків шкільного життя педагогічний колектив учив учнів звертати увагу на все, що не стосується особисто кожної дитини, але зачіпає громадські інтереси. В. О. Сухомлинський писав: «Сфера особистого життя (інтересів, прагнень, спонукань) має включати в себе якомога більше суспільного, загальнодержавного – такими правилами ми керуємось у вихованні колективу юнаків та дівчат. Віддаючи всі свої сили для загального добра, вихованці вчаться бачити у громадському особисте, виховують у собі почуття обов'язку» [5, с. 382 – 383]. З початку навчання й до закінчення школи учням прищеплювалося переконання про те, що жити інтересами колективу, народу – найбільше щастя. Завдяки об'єднанню колективу суспільними інтересами почуття й інтереси вихованців наповнювалися глибоким соціальним змістом. Виховавши у школярів усвідомлене ставлення до інших людей як до братів, у них виробляється здатність переживати свій обов'язок перед людьми, колективом та суспільством.

Серйозною вадою у виховній роботі павлиський педагог уважав те, що багато вчителів тільки примушують, але не спонукають своїх вихованців до того, щоб вони самі себе примушували. Він був переконаний, що найскладнішим завданням педагога є навчити людину залишатися наодинці зі своєю совістю, переживати докори сумління, працювати над собою: «Виховувати людину – це значить виховувати в неї вимогливість до самої себе. А це можливо лише тоді, коли людину не вести постійно за руку, а й давати їй змогу діяти самостійно, щоб вона відповідала сама за себе, виробляла власну життєву позицію» [11, с. 601]. У науковій праці «Як виховати справжню людину» Василь Олександрович повчає вихованців: «Найбільша перемога – це перемога над самим собою. Наказувати собі, володіти собою вчися змалку, примушуй себе робити те, що треба, й воно стане для тебе бажаним. ... Злиття треба і важко – це мудрість самовиховання й шлях справжньої людини. Визнач сам собі, що треба й до чого слід примушувати себе» [12, с. 286].

При цьому одним із складних проявів культури здоров'я старших школярів є рівень їхніх домагань. Ще в роки дитинства й отрочтва педагогічний колектив Павлиської середньої школи прагнув, щоб недосяжне ставало для підлітка полем випробування духовних сил: «Ми особливо дбаємо про те, щоб кожний підліток, напружуючи силу духу, дивувався із себе, захоплювався, бачив себе ніби збоку: це зробив я, отже, в мені заховані сили, про які я й сам не знав» [12, с. 291]. В. О. Сухомлинський вважав важливою закономірністю виховання те, щоб рівень домагань у ранній юності був значно вищий, ніж у роки отрочтва. Тому він вимагав, щоб весь навчально-виховний процес Павлиської середньої школи був насичений вправами на максимальне напруження духовних та фізичних сил: «Нехай кожний підліток замахується на те, що здається недосяжним, нехай виявляються відчайдушна хоробрість і відвага – це в сто разів краще, ніж мовчазна покора, коли людина нічим не заявляє про себе» [12, с. 291].

Таким чином, ми описали змістовну сторону формування культури здоров'я учнів Павлиської середньої школи, визначили сутність її ідейно-теоретичного, потребнісно-мотиваційного, емоційно-вольового та операційно-практичного блоків. Слід зазначити, що ці змістовні блоки у практичній роботі Павлиської середньої школи не носили стадіальний характер, тобто їх формування відбувалось системно й одночасно. У таблицях, наведених вище, ми дотримувались традиційної послідовності розташування блоків культури здоров'я, але у школі Сухомлинського їх змістовна реалізація не починалася з формування в учнів лише знаннєвої складової валеологічної культури, а мала за мету в першу чергу виховати потребу в повному духовному, психічному та фізичному здоров'ї особистості.

Подальшого дослідження потребують форми та методи здоров'язберігаючої діяльності вчителів та учнів.

Валеологічний досвід В. О. Сухомлинського формувался в умовах повсякденної дослідно-експериментальної роботи, під час якої педагог вів спостереження та аналіз, апробував свої авторські варіанти навчально-виховної діяльності. Тільки після того, як ці ідеї були перевірені, втілені в життя педагогічним колективом школи й довели свою ефективність, вони підлягали суворій теоретичній обробці та знаходили відбиття у його численних публікаціях. Цей шлях – від практичної діяльності до теоретизування – призвів до відмови від суто стандартних форм та методів роботи, які відзначалися певною шаблонністю, одноманітністю та схематизмом, й обумовив своєрідність педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського. Проаналізувавши її, ми можемо констатувати, що він переосмислює звичну наукову термінологію та загальнонавчальні педагогічні категорії, дефініції і визначення, бо йому притаманна специфічна образність мислення, образно-емоційний спосіб представлення світу. «Педагогічні образи» В. О. Сухомлинського – це індивідуально-неповторний, властивий саме йому спосіб сприйняття та розуміння педагогічної дійсності,

узагальнення її об'єктів, процесів і явищ з позицій діалектичного розвитку, цілісних взаємозв'язків і впливів, виявлений у конкретно-чуттєвій формі.

Валеологічне виховання у Павлиській середній школі здійснювалося, по-перше, за рахунок раціональної організації навчального процесу, по-друге, через зміст навчальних дисциплін, по-третє шляхом широкого варіювання методів та засобів навчання, по-четверте, за допомогою поєднання навчання з позашкільною виховною роботою.

Доцільність вибору форм і методів визначалася їх головним завданням – як вони впливають на весь організм, який вклад вносять у процес цілісного розвитку особистості. Таке поєднання різноманітних форм і методів валеологічного виховання дозволило організувати педагогічний процес, який забезпечив формування не тільки окремих компонентів культури здоров'я, але й особистості загалом.

Як було зазначено вище, процес формування культури здоров'я школярів у Павлиській середній школі мав три умовні етапи. Кожний з них був відповідним ступенем валеологічного виховання, мав свою мету та зміст, якісні особливості, відповідно до чого змінювалися форми й методи роботи з учнями. Дотримуючись цієї логіки викладання матеріалу, розглянемо окремо способи формування культури здоров'я учнів молодшої, основної та старшої школи.

У таблиці 4. наведено форми та методи валеологічного виховання молодших школярів.

Зупинімось на аналізі цих способів формування культури здоров'я молодших школярів. На особливу увагу, на наш погляд, заслуговують ті форми й методи роботи, які були авторськими здобутками педагогічного колективу Павлиської середньої школи. Зокрема така форма виховання культури здоров'я молодших школярів, як «уроки мислення серед природи». Багаторічні спостереження привели В. О. Сухомлинського до висновку, що тривале перебування в приміщенні, насиченому вуглекислотою, веде до значних захворювань дитини [10, с. 103 – 105]. Так, одним із проявів турботи про здоров'я стало прагнення не допустити «кисневого голодування» та домогтися повноцінного атмосферного режиму під час занять. У Павлиській середній школі ретельно проектували та вміло створювали аерофітотерапевтичні рослинні зони, завдяки яким летючі фітонциди різним чином впливали на життєдіяльність організму дітей: спазмалітично, заспокійливо чи, навпаки, збудливо. Перебування учнів у зоні рослин цілодобово було обов'язковою умовою формування їхнього здоров'я. Вздовж шкільної будівлі під вікнами було висаджено рослини, які чинили антимікробну дію, підвищували імунологічну стійкість організму [10, с. 112 – 127].

Таблиця 4.

Форми та методи виховання культури здоров'я молодших школярів

Форми валеологічного виховання	уроки мислення серед природи; уроки вивчення людини серцем – уроки людяності; уроки сердечності; уроки самодіяльності колективу; прогулянки на природу: походи, подорожі лугами, полями, лісами тощо; уроки фізкультури; гуртки за інтересами; художня самодіяльність, театр ляльок;	музичні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня: гімнастика до початку занять; фізкультхвилинки під час уроків; суспільно-корисна посильна праця; зустрічі з відомими людьми; фізкультурні свята; походи, подорожі, екскурсії до визначних місць; спортивні свята та змагання;	екскурсії на виробництво; зустрічі з трудівниками селища; позакласні заходи: „Свято матері”, „Свято дівчат”, „Свято пісні”, „Свято квітів”, „Свято птахів”, „День невідомого героя”, „Новорічна ялинка для найменших”, „Зимове свято снігового містечка”, „День першого стопа”, „Свято першого хліба” тощо.
Методи валеологічного виховання	фенологічні спостереження за явищами природи; спостереження за емоціями, почуттями та стосунками сторонніх людей; розумові вправи: сприймання, спостереження, споглядання, міркування, творення казок, оповідань, конструювання моделей, механізмів; рухливі ігри: ходьба, біг, катання на лижах та ковзанах; верхова їзда; пізнавальні ігри, ігри на кмітливість; спортивні ігри: настільний теніс, метання диска і м'яча, лазіння по жердині.	дослідна діяльність за об'єктами та явищами живої та неживої природи; трудові традиції: праця на Тижні саду; виготовлення наочного приладдя для уроків, прикрашання класів, школи та пришкільної території; посадка дерев у шкільному саду та вдома; збір колосків пшениці; самообслуговування вдома та у школі; створення педагогічних ситуацій; тренування; спортивні змагання; розповіді про відомих людей та про рідний край.	виготовлення подарунків друзям, батькам та іншим; відвідування „пташиної лікарні”, догляд за хворими тваринами та птахами; догляд за рослинами, птахами та тваринами з живого куточка; самостійне читання дитячої літератури; малювання; виставки малюнків; гра на музичних інструментах; роз'яснення, пояснення; бесіда; заохочення; навіювання; приклад.

Постійне діагностування здоров'я учнів довели благотворну силу навчання у «зелених класах». Так, близько 40 % усіх уроків протягом року проводились у саду просто неба. «Те, що значну частину уроків проводили серед природи, на свіжому повітрі, під блакитним небом, – писав В. О. Сухомлинський, – мало виняткове значення для дітей. Протягом навчального часу діти почували себе бадьорими і життєрадісними, ніколи не йшли додому з важкою головою» [10, с. 117].

Природне довкілля, як вважав В. О. Сухомлинський, – є невичерпним, наймогутнішим джерелом духовного, психічного та фізичного здоров'я кожної людини. Розглядаючи природне середовище як один із засобів формування розумового здоров'я учнів, він писав: «Природа мозку дитини потребує, щоб її розум виховувався біля джерела думки – серед наочних образів, і насамперед серед природи, щоб думка переключалася з наочного образу на «обробку» інформації про цей образ. Якщо ж ізолювати дітей від природи, якщо з перших днів навчання дитина сприймає тільки слово, то клітини мозку швидко стомлюються і не справляються з роботою, яку пропонує вчитель» [10, с. 34].

Залучення учнів підготовчого класу до спілкування з природою, до виконання елементарної дослідницької діяльності з об'єктами та явищами природи, урахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей укріплювало здоров'я дітей, допомагало легше пережити адаптаційні труднощі в початковій школі, сприяло виробленню гуманістичних форм та правил поведінки в соціальному й природному середовищі.

Важливим методом формування культури здоров'я учнів «школи під відкритим небом» були **фенологічні спостереження** за об'єктами та явищами живої природи: колір та форма листя, бруньок, квітів дерев, кущів, трав тощо. Навіть порівняння, виявлення схожих та відмінних рис досліджуваних об'єктів, встановлення характерних особливостей явищ природи викликало у дітей здоровий змагальний настрій, бажання бути успішними в пізнавальній діяльності. Такі завдання також формували характер та волю дітей, укріплювали нервову систему й підвищували психічну стійкість до стресогених факторів, що так важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Постановка проблемних питань під час обговорення явищ природи стимулювала творчу та мовленнєву активність дітей, спонукала їх вільно та змістовно висловлювати думки з приводу якостей рослин, впливу факторів зовнішнього середовища на людину, її організм. Діти переконувалися в тому, що рослини – живі істоти, які відчувають оточення та можуть пристосовуватися до умов існування, вжитися в них без сторонньої допомоги. Точно так і людина, крокуючи життям, у першу чергу має розраховувати на свої сили та розум, бути цілеспрямованою, не боятися труднощів, нести користь людям.

У результаті спостереження за світом природи, проведення елементарних дослідних робіт (пророщування насіння квітів, бобових, овочів) діти самостійно робили висновки, що все живе у світі потребує

повітря, води, тепла та світла, дізнавались про тісний взаємозв'язок між живою та неживою природою. На думку педагогічного колективу Павлиської школи, подібна робота не повинна була обмежуватися лише цими висновками, а мотивувала дітей до ведення здорового способу життя. Педагогічна логіка будувалася так: людина – теж жива істота, яка потребує тепла (одягатися відповідно до погоди), світла (під впливом сонячних променів виліковується багато хвороб, виробляється вітамін D), повітря (прогулянки на свіжому повітрі та сон при відкритій хвіртці покращують роботу серця, головного мозку, укріплюють судини та нерви), харчування (відсутність їжі, води чи порушення режиму харчування призводить до хвороб чи навіть смерті). У дітей формувалася чітка екологічна позиція, що природа без людини може обійтися, а людина без природи – ні, тому треба бережно ставитися до природного середовища, поновлювати природні ресурси, бути другом та помічником усього живому на планеті.

В. О. Сухомлинський був глибоко переконаний, що між фізичною діяльністю та психічним розвитком дитини, між руховою активністю та її розумовим розвитком існує пряма взаємозалежність та взаємообумовленість. Наскільки активніша дитина в руховій діяльності, настільки інтенсивно проходить її розумовий розвиток [10, с. 111 – 142]. Наприклад, правильно організована трудова діяльність забезпечує психологічний комфорт учнів, є незамінною умовою вироблення у дітей свідомого ставлення до навчання, морального та інтелектуального формування особистості та її фізичного розвитку.

Уроки під відкритим небом спонукали дітей прикрашати навколишню природу, займатися посильною роботою: прибирати сад, пришкілну ділянку, саджати дерева, сіяти насіння в ґрунт, доглядати за рослинами. Під час цієї роботи у молодших школярів формувалися загальнотрудові вміння, виховувалася культура праці, закріплювалися отримані знання та зміцнювалася м'язова система.

Важливим методом формування культури здоров'я учнів дошкільного віку були **ігри на відкритому повітрі**. Доведено, що рухові ігри збільшують потужність респіраторних, ендокринних та інших резервів організму, у результаті чого підвищується стійкість організму дитини до різних впливів патогенного характеру.

Сюжетні ігри сприяли загальному фізичному розвитку та загартуванню дітей, вихованню в них спритності, швидкості та координації дій, почуття рівноваги та просторової орієнтації, а також формуванню відповідних морально-вольових особистісних якостей. **Рольові та розумові ігри** на лоні природи давали можливість дослідити та скорегувати психічний компонент здоров'я учнів: через ігрові фантазії краще уявити умови життя і виховання дитини, риси її особистості, пріоритетні впливи в родині чи поза нею, та відповідно до цього розробити, наприклад, тематику бесід з батьками.

В. О. Сухомлинський стверджував, що дитина не народжується доброю чи злою, вона стає такою у процесі життєдіяльності, засвоєння

культурного досвіду. Саме тому кожна дитяча гра повинна навчити учнів по-доброму ставитися до навколишньої природи, тварин, людей, виявляти співчуття, чесно визнавати свої помилки тощо.

Закріплення та систематизація знань часто відбувались під час **тематичних виставок творчих робіт, складання казок, написання замальовок та усних розповідей** про живу та неживу природу.

При цьому педагоги обов'язково аналізували дитячу творчість, адже в ній відбито образи предметів та знання про них. У дітей підготовчого класу під час роботи над малюнками, схемами, відмітками вироблялося вміння працювати в зошитах, альбомах, виховувалися посидючість та готовність до майбутньої навчальної діяльності тощо.

Таким чином, спостереження за об'єктами природи, вивчення особливостей представників рослинного та тваринного світу, взаємозв'язків живої та неживої природи допомагали виробленню в молодших школярів умінь аналізувати й узагальнювати, доводити свою думку, слухати педагогів і товаришів; сприяли формуванню природознавчих знань, умінь, навичок та первинних здоров'язберігаючих мотивацій та установок тощо.

Широко поширеною формою виховання культури здоров'я молодших школярів були **уроки вивчення людини серцем** – «школа спостережливості». Проводячи їх з учнями 6 – 7 років, В. О. Сухомлинський намагався навчити їх відчувати інших людей, їхній внутрішній світ. Учень, який навчився відчувати серцем іншу людину, стає доброзичливим, ласкавим, сердечним. Шкільний сад, поле, Куточок Краси, зелений клас були місцями проведення таких уроків. «Я вчу дітей: дивіться в очі жінкам, учіться відчувати й розуміти, що на душі в кожній з них – безхмарний спокій чи темна хмара гіркоти. ... Заглянувши в обличчя, в очі людини, діти відчують її внутрішній світ», – писав Василь Олександрович [10, с. 434 – 435]. Саме такі уроки людяності, на думку павлівського вчителя, допомагали знищити корені моральної тупості, емоційної товстошкірості й виховати справжню духовну культуру.

У рамках навчально-виховного процесу важливими засобами формування практичного аспекту культури здоров'я були **рухливі вправи, спортивні ігри, фізична праця на свіжому повітрі, тренування, різноманітні спортивні змагання та свята**. Показово, що для всіх учнів 1 – 10 класів у Павлівській середній школі традиційною була зарядка просто неба перед початком занять.

Бути в русі – одна із найважливіших умов фізичного загартування, – уважав павлівський педагог. Уже в перший місяць занять у «Школі радості» діти щодня проходили пішки по 2 – 3 кілометри, на другий місяць – 4 – 5, на третій – 6. Ця форма роботи забезпечувала не тільки фізичне оздоровлення, але й стимулювала волеві якості дитини, виховувала стійкість та витримку.

Педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського свідчить, що для учнів особливо валеологічно насиченим був час канікул. «Осінні, весняні й зимові канікули ми завжди проводили на свіжому повітрі, серед природи – у

походах, на привалі, у лісі, в іграх... Уже в перші канікули всі діти стали на лижі, ходили в ліс, каталися з гірок. ... Літні канікули діти проводили в походах, подорожах лугами, полями, лісами. Місяці безпосереднього спілкування з природою давали дуже багато і для зміцнення здоров'я, і для розумового розвитку малюків. Після закінчення 1 класу діти провели серпень у колгоспному саду й на пасиці. Після закінчення II – на колгоспному баштані» [10, с. 106].

До форм виховання культури здоров'я школярів, за В. О. Сухомлинським, належить суспільно-корисна **праця**, адже через неї відбувається цілісний розумовий, фізичний, естетичний, моральний і громадянський розвиток особистості. З перших днів перебування в школі всі учні працювали фізично – у кабінеті живої природи, у робочій кімнаті, на навчально-дослідній ділянці, доглядали за плодовими деревами й виноградом, вирощували саджанці, збирали насіння тощо. Праця на чистому літньому повітрі, насиченому фітонцидами таких злакових рослин, як пшениця, жито, ячмінь, гречка, була запорукою здоров'я дихальних шляхів, а в морозний зимовий день – чудовий засіб загартування організму й запобігання простудним захворюванням. Наприклад, у невеличкий мороз (до 10°) 8-річні діти працювали раз на тиждень по 2 години, 9 – 10-річні – по 3 години, 11-річні – по 4 години.

У таблиці 5. наведено перелік форм та методів валеологічного виховання школярів основної школи.

Аналізуючи форми й методи виховання культури здоров'я учнів основної школи, наведені в таблиці 5., можна зробити висновки, що їх вибір обумовлений віковими особливостями розвитку учнів. Так, якщо зовнішня сторона роботи з учнями середньої школи залишалася незмінною, то внутрішня зазнавала глибоких змістовних змін, будь-яка робота ускладнювалася, переходила на більш високий якісний рівень, набувала романтичного забарвлення, супроводжувалася яскравими почуттями й переживаннями.

Однією з форм виховання культури здоров'я школярів були заняття з психології – «розповіді про людину», як називали їх самі школярі. До речі, ці розповіді спочатку були складовими компонентами уроків, проводилися у вигляді бесід (у зелених класах, під час відпочинку в походах), а згодом стали окремою шкільною дисципліною. Згідно з планом роботи Павлиської середньої школи на 1952 – 1953 рік, психологія як окремий предмет викладалася в VII – X класах дві години на тиждень [3, с. 17].

Таблиця 5.

Форми та методи виховання культури здоров'я школярів основної школи

Форми валеологічного виховання	<p>уроки фізкультури; уроки психології; самостійні заняття фізкультурою та спортом; гуртки за інтересами; екскурсії до музеїв, на виставки; походи; спортивні свята та змагання; зустрічі з людьми праці; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня; участь у колективних справах школи: робота піонервожатими у загонах молодших школярів, робота в органах учнівського самоврядування; організація взаємодопомоги та співробітництва; участь у шкільних, районних, обласних змаганнях та святах спорту й туризму</p>	<p>суспільно-корисна діяльність: посадка саду, захисних лісосмуг, виноградників, закладка парків та алей, питомників плодово-ягідних культур, оранжереї тощо; дослідницька робота в саду, теплицях, пришкільних ділянках, городі, на полях; краєзнавча, дослідницька робота в походах місцями революційної, бойової та трудової слави; зустрічі з відомими спортсменами, спортивними суддями, тренерами; тематичні ранки та вечори; вечори, присвячені фізичній культурі, спорту та туризму; вечори актуальних питань науки й техніки; шкільні олімпіади, естафети й турзльоти.</p>
Методи валеологічного виховання	<p>бесіда; роз'яснення, пояснення; диспути лекторії; приклад; заохочення; навіювання; спортивні ігри; тренування; знайомство з життям та діяльністю відомих діячів науки і техніки; створення класної (шкільної) та домашньої бібліотеки; догляд за чистотою у класі, прикрашання та озеленення його; складання власної програми самовиховання; оформлення тематичних куточків та стендів.</p>	<p>створення педагогічних ситуацій; знайомство з історичними місцями краю, з життям та діяльністю земляків; участь у пошуковій роботі, збирання матеріалів до музею; організація дозвілля молодших дітей; догляд за садовими рослинами школи, селища; збирання макулатури, металобрухту; праця на навчально-дослідній ділянці школи, вдома, у колгоспі; трудові традиції шкільного колективу.</p>

В. О. Сухомлинський вважав неприпустимим те, що «в час самоутвердження особистості школа не дає людині ніяких знань про неї, про людину, зокрема про те специфічне, що підносить людину над світом живого: про людську психіку, мислення й свідомість, про емоційну, естетичну, вольову і творчу сфери духовного життя» [7, с. 377]. Так, заняття з психології у Павлиській середній школі починалися у п'ятому класі та мали за мету сформувати елементарні знання про єдність фізичного і психічного; уміння сприймати гармонійну єдність предметів; поняття про види відчуттів, про сприймання предметів і явищ навколишнього світу, про походження й розвиток мови, про мислення і його процеси, про єдність мислення й мови, про виразність, емоційність, образність мови тощо.

За допомогою спеціальних вправ у підлітків підвищувалась чутливість зору й слуху, виробилась органічна нетерпимість до затхлості, перебування у кімнаті з несвіжим повітрям; розвивався мішаний, тобто зоро-слухо-моторний тип уявлень; формувалися навички самоспостереження і самоконтролю; збагачувалися інтелектуальні емоції; виховувалася мовна психокультура.

У шестикласників на уроках психології В. О. Сухомлинський формував знання про фізіологічну основу почуттів і пам'яті, про нижчі й вищі почуття, настрої, афекти, темперамент, характер, типи нервової системи, єдність емоційної і моральної сфер тощо. Завдяки цим заняттям у школярів виховувалася культура волі, посилювалося самоспостереження й самоаналіз, вироблялося прагнення до самовдосконалення та самовиховання [7, с. 378 – 381].

Поширеною формою виховання культури здоров'я У Павлиській середній школі були різноманітні спортивні заходи та змагання. Серед них – змагання з краси рухів, туристичні походи, лижні мандрівки, ігри на місцевості. У школі проводилися змагання з баскетболу, волейболу, тенісу, шахів, катання на ковзанах, плавання. Улітку, перебуваючи в таборі «Сонячна діброва», учні доглядали коней і каталися на них. Враховуючи схильність дітей до романтики й використовуючи активні форми спортивно-масової роботи, проводилися ігри та змагання на лоні природи [1].

Нетрадиційною формою виховання культури здоров'я учнів основної школи була внутріколективна, організаційна, матеріально-побутова **самодіяльність**, від якої залежала їхня духовна й соціальна зрілість. Традиційним у Павлиші було обрання на рік учня, який відповідав за здоров'я своїх товаришів: «...вів облік проведення ранкової зарядки (вдома). У суботу відповідальний за здоров'я запитував, хто з учнів хоч би один день не робив зарядку. З цими учнями класний керівник потім проводив бесіди про самовиховання. Відповідальний за здоров'я записував також учнів, які нездужають, і повідомляв про це вчителів. Учителі направляв хворих до лікаря» [11, с. 629].

Багаторічні спостереження змусили педагогічний колектив школи В. О. Сухомлинського звернути увагу на необхідність застосування спеціальних виховних прийомів, які б не збуджували надмірно нервову

систему підлітків. Практика показала, що найкраще заспокоюють нерви й серце одноманітні **фізичні операції** (обробка ґрунту, поливання, обрізання гілок та ін.). Після напруженого шкільного дня кожен учень працював з півгодини в саду, а під час канікул підлітки виїздили на цілі дні на роботу в поле, до лісу.

В. О. Сухомлинський вбачав велике виховне значення в тому, щоб кожен виконував роботу, яка вимагає значного напруження фізичних і духовних сил. Адже якщо праця для учня стає своєрідним вольовим загартовуванням, то, виконавши її, підліток підносить себе, утверджує власну гідність, самовдосконалюється.

Разом з виконанням колективної роботи В. О. Сухомлинський наполягав на необхідності усамітнення, відпочинку від інших. «Тривале перебування в колективі, – писав Василь Олександрович, – потребує зміни обстановки – самотності, повного спочинку від того напруження, якого вимагає духовне спілкування» [7, с. 377]. Після кожної чверті підлітки мали бути кілька днів «наодинці з собою», у колі сім'ї.

Особливе місце у вихованні культури здоров'я підлітків посідало **читання додаткової виховної літератури** як незамінного методу самопізнання, самовиховання, самоутвердження. «Література перестає бути виховною силою, – писав В. О. Сухомлинський, – якщо допитливий погляд людини не звернений до себе, якщо людина не оцінює себе з точки зору морально-естетичного ідеалу» [7, с. 395]. Викладання літератури у Павлівській середній школі мало за мету те, щоб, підносячи людину, допомогти їй утверджувати в собі моральну красу, повагу до себе, непримиренність до людського безкультур'я.

Іншим методом формування культури здоров'я підлітків стала **«розумна праця»** – тонка обробка пластмаси, дерева, м'яких металів ручними інструментами, конструювання, складання схем і моделей. Багаторічні спостереження довели, що ті учні, які навчилися добре володіти різцем, гарно пишуть, чутливо ставляться до найменшої неакуратності, мають високий рівень культури праці. В. О. Сухомлинський писав: «Рука немовби дисциплінує розум: виховує самоконтроль і чутливість думки до точності, тонкості, краси. ... Руки *мислять*, і в ці моменти саме й пробуджуються творчі ділянки мозку» [7, с. 408 – 409]. Враховуючи цей досвід, педагогічний колектив прагнув, щоб руки пробуджували думку не тільки на уроках праці, а й в інших видах діяльності.

Перейдемо до аналізу форм та методів валеологічного виховання старшокласників Павлівської середньої школи, наведених у таблиці 6.

Таблиця 6.

Форми та методи виховання культури здоров'я старшокласників

Форми валеологічного виховання	уроки сердечності; уроки психології уроки фізкультури; заняття гімнастикою та легкою атлетикою; гуртки; походи, екскурсії; спортивні свята та змагання; змагання з краси, граціозності, гармонії рухів; гімнастика до початку занять; спортивні секції; робота у шкільних трудових бригадах; суспільно-корисна колективна праця, організація взаємодопомоги та співробітництва;	тематичні ранки та вечори; конференції про спорт і туризм; екскурсії на підприємства (заводи, фабрики, електростанції), знайомство з технологією виробництва; шефство над молодшими учнями; спортивне суддівство змагань у класі та школі; робота старост спортивних секцій, інструкторів по спорту, фізоргів класу, капітанів команд з обладнання спортивних майданчиків, контролю стану інвентарю та туристичного спорядження; спортивні конкурси, турніри, естафети тощо
Методи валеологічного виховання	роз'яснення, пояснення; навіювання; приклад; заохочення; тренування; створення педагогічних ситуацій; виготовлення іграшок, костюмів та декорацій для вистав і театру; знайомство з заходами охорони природи, що здійснюються у селі, районі та області; демонстрація приборів та моделей, виготовлених своїми руками; участь у благоустрої шкільної ділянки, прилеглої території, селища; трудова традиція;	самодіяльність класного колективу: облік здоров'я товаришів, облік виконання домашніх завдань, облік суспільно-корисної праці, облік чергувань по класу, облік ведення щоденників, облік поведінки учнів, розпорядження матеріальними цінностями. участь у побудові „крижаного містечка” взимку та обладнання літнього спортивного майданчика для молодших учнів; участь у благоустрої шкільної ділянки, прилеглої території, селища; складання власної програми самовиховання; виготовлення навчальних посібників для шкільних кабінетів; обговорення статей із науково-популярних журналів.

Показником сформованості культури здоров'я юнаків В. О. Сухомлинський вважав здатність кожної особи обмежувати свої бажання, уміти відмовлятися від частини з них, співвідносячи й узгоджуючи їх із бажаннями інших людей. Ці вміння формувалися в учнів під час так званих уроків сердечності, які полягали в тому, що людина, пізнаючи серцем духовний світ іншої людини, приходить їй на допомогу, віддає їй свої сили, залишає себе в іншій людині [11, с. 620]. Учні Павлівської школи допомагали в полі, на тваринницькій фермі, працювали над благоустроєм селища: розбили новий парк, засадили деревами вулиці, обладнали спортивні майданчики для сільської молоді, озеленили територію дитячих ясел, заклали плодові сади й виноградники. Традиційною також була допомога класних колективів своїм товаришам, літнім та самотнім людям, хворим та нужденним. Допомагаючи, учні вкладали в працю благородні почуття й думки, здійснювали її за велінням совісті, зовсім безкорисливо. Такі вчинки юнаків та дівчат Василь Олександрович вважав «незрівнянними уроками сердечності».

Збільшений інтерес до образу власного тіла, свого фізичного обліку – важливий компонент юнацького самосвідомості. Тому дуже важливо було прищепити їм розуміння необхідності фізичного загартування як прояву самовиховання, виховання духовної стійкості. Засобами загартування юнаки Павлівської середньої школи використовували різноманітні види спорту, особливо легку атлетику, лижні прогулянки, піднімання ваги. Для дівчат загартування мало дещо інші мету та форми. Вони прагнули виховати в собі витривалість, адже показники суто фізичної сили їх не приваблювали: «...якщо юнаки намагаються досягти в плаванні якомога більшої дальності запливу, то дівчата ставлять собі за мету купатися до самого холоду, іноді до замерзання річки» [5, с. 356].

Провідною діяльністю у юнацькому віці залишається навчання, але разом з цим все більшу роль грає трудова та суспільна діяльність, що виходить за межі школи: старшокласники під час канікул беруть участь у виробничій праці дорослих, у різних заходах з охорони природи тощо. **Труд для загальної користі** був важливим чинником ідейного та морального становлення особистості старшокласника, досягнення духовної і фізичної довершеності, його соціального здоров'я.

Фізична праця, за переконанням В. О. Сухомлинського, відіграє таку важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт: «Є багато трудових процесів, у яких гармонійні, красиві, злагоджені рухи людського тіла можна прирівняти до гімнастичних вправ. ... Порівняно із спортом така праця має навіть переваги: в ній більше відтінків, що виявляються у різноманітному поєднанні фізичної сили і майстерності, вміння» [8, с. 138]. Павлівські педагоги встановили закономірність: вихованці, які займаються фізичною працею протягом усього часу перебування у школі, відзначаються чудовим гармонійним розвитком, красою постави, стрункістю, пластичністю рухів, м'язовою силою.

Загальна спрямованість юнаків та дівчат на майбутнє створює сприятливі психологічні основи для більшої відкритості підлітків різноманітним переживанням. Естетичні почуття, переживання, пов'язані з появою нових видів діяльності, почуття закоханості, радість творчості, великий інтерес до світу почуттів іншої людини – усе це обумовлює велику емоційну сприйнятливість молодих людей. Разом з тим, В. О. Сухомлинський попереджав учителів про необхідність уміло долати певні негативні прояви почуттів старших школярів. Важливе виховне завдання він вбачав у тому, щоб навчити юнаків та дівчат свідомо долати пасивний емоційний стан, настрій пригніченості, розслабленості, млявості, нудьги тощо. Особливого значення у такі моменти набувають **бесіди** з учнями, пояснення вихованцям зв'язку настрою з діяльністю, спонукання їх до такої праці, яка зміцнювала почуття бадьорості та активності.

Таким чином, у рамках даного дослідження ми проаналізували практичний досвід В. О. Сухомлинського щодо формування культури здоров'я школярів. Сформулюємо висновки: по-перше, апробовані у Павлівській середній школі способи валеологічного виховання були новаторськими за своїм змістом для освітнього середовища другої половини ХХ ст.; по-друге, процес формування культури здоров'я учнів було поділено на умовні етапи (концентри), що обумовлено специфікою оволодіння школярами нормами валеологічного способу життя, тобто їх просування від епізодично-фрагментарного до стійкого активно-діяльнісного виконання валеодіяльності; по-третє, система валеологічного виховання змістовно й процесуально орієнтована на формування таких структурних компонентів культури здоров'я школярів, як ідейно-теоретичний, потребнісно-мотиваційний, емоційно-вольовий і операційно-практичний блоки; по-четверте, концепція формування культури здоров'я учнів втілювалась у життя під час різноманітних форм урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної роботи, у процесі самостійної, пошукової, трудової діяльності; по-п'яте, широкий спектр технологічного інструментарію обирався відповідно до вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів.

Проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів науково-педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського щодо валеологічного виховання учнів. Подальшого наукового аналізу потребує, зокрема, питання організації ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі формування культури здоров'я школярів.

Список використаної літератури

1. **Остапівська Т. П.** Форми організації позакласної навчально-виховної діяльності учнів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»/ Т. П. Остапівська. – Луцьк, 1996. – 24 с. 2. **План** роботи Павлівської середньої школи на 1969 – 1970

навчальний рік. ЛВ 1527 – С. 33 – 34. **3. План роботи Павлиської середньої школи Онуфрієвського району Кіровоградської області на 1952 – 1953 навчальний рік. ПМС КН 1921.** – 49 с. **4. Сухомлинська О. В.** Навчання і здоров'я дитини / О. В. Сухомлинська // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – Х. : ХДПУ, 2000. – Вип. 10. – Ч. 3. – С. 75 – 77. **5. Сухомлинський В. О.** Духовний світ школяра / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 209 – 400. **6. Сухомлинський В. О.** Листи до сина / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 583 – 657. **7. Сухомлинський В. О.** Народження громадянина / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 283 – 582. **8. Сухомлинський В. О.** Павлиська середня школа / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 4. – С. 7 – 390. **9. Сухомлинський В. О.** Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 55 – 206. **10. Сухомлинський В. О.** Серце віддаю дітям / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 7 – 279. **11. Сухомлинський В. О.** Сто порад учителеві / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 419 – 654. **12. Сухомлинський В. О.** Як виховати справжню людину / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 148 – 416.

1.3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ У СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Процес становлення незалежної демократичної України з її прагненням стати повноправним членом європейської спільноти передбачає всебічне утвердження в суспільному та індивідуальному бутті цивілізованих норм життя на основі загальнолюдських цінностей та духовних, моральних і культурних засад життя українського народу. Тому згідно концепції громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності метою сучасного освітнього процесу є не тільки сформувати необхідні компетенції, надати ґрунтовні знання з різних предметів, а й формувати громадянина, патріота; інтелектуально розвинену, духовно і морально зрілу особистість, готову протистояти викликам глобалізації життя.

У глобальному світовому суспільстві молодь не повинна втрачати свою індивідуальність, глибоке відчуття єдності з українським народом, повагу до його духовних, моральних і культурних надбань. Незалежно від своєї національності та світогляду, учень має змогу дізнатися про духовне коріння української нації, моральні традиції інших національностей, які складають єдиний народ України. Засвоєння основ знань про традиційні духовні, моральні і культурні цінності, про духовну культуру української та інших

національностей, які живуть в нашій державі, сприятиме взаємному порозумінню, консолідації українського народу, вихованню поваги до кожного, а також тих, хто має відмінні погляди.

Філософія і методологія освіти виконують важливу роль у справі формування свідомості молодого покоління. Та для різнобічного і гармонійного розвитку зростаючої особистості треба, щоб освітній процес будувався не тільки на науковому осмисленні дійсності, а й на духовних, моральних і культурних цінностях українського народу і всього людства.

Основою сучасного виховного процесу є людина як найвища цінність. Головною тенденцією виховання стає формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального і природного довкілля та самої себе. Набирає сили тенденція гармонійного поєднання інтересів учасників виховного процесу: вихованця, котрий прагне до вільного саморозвитку і збереження своєї індивідуальності; суспільства, зусилля якого спрямовуються на моральний саморозвиток особистості; держави, зацікавленої у тому, щоб діти зростали громадянами-патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце у цивілізованому світі [2, с. 154].

Останнім часом у вітчизняній педагогічній науці спостерігається тенденція до зростання кількості наукових праць, присвячених пошуку різноманітних підходів, механізмів, аспектів виховання у сфері освіти. Але ці дослідження, як правило, пов'язано з окремими напрямками підготовки фахівців (А. Андрощук, Л. Влодарська-Зола, О. Куліш, О. Лапузіна, О. Москалюк, Е. Нероба, О. Шупта, Л. Щербатюк та ін.), змісту навчально-пізнавальної діяльності (Г. Костишина, С. Кустовський, О. Серняк та ін.), готовності до професійної діяльності (О. Бойко, О. Демченко, С. Доценко, Л. Гончаренко, В. Іванова, М. Карченкова, О. Макаренко, В. Пліско, Г. Савченко, Т. Шестакова та ін.), формування професійної компетентності (М. Вачевський, Л. Дибкова, Л. Карпова, Г. Копил, В. Костенко, В. Петрук, Н. Уйсімбаєва та ін.), адаптації до професійної діяльності (Я. Абсальямова, С. Гура, Л. Зданевич, Т. Кухарчук, І. Облес, С. Хатунцева, В. Цибулько, Н. Шапошнікова та ін.) тощо.

Одним з аспектів гармонійного виховання учнів є фізичне виховання, актуальність якого зростає у зв'язку з погіршенням здоров'я нації в усіх його проявах – фізичному, психічному й соціальному, а цілеспрямоване виховання фізичних якостей особистості стає тим фундаментом, на якому може формуватись здорова людина й особистість, здатна до повноцінної життєдіяльності й розвитку. Саме тому теоретичне й експериментальне обґрунтування проблеми виховання фізичних якостей учнів є надзвичайно актуальною для педагогічної науки і практики.

Методологія дослідження передбачає, передусім, вивчення стану розробленості порушеної проблеми в сучасній науковій літературі, щоб перше, виявити вже існуючі здобутки вчених і практиків як теоретичної бази дослідження, а по-друге, довести правильність обрання теми й необхідність її розкриття. Тому аналіз наукової літератури роботи будемо здійснювати в межах окремих напрямів, що охоплюють всю тему:

1. Дослідження сутності термінів «виховання», «фізичне виховання» як педагогічних категорій, систем та процесів.
2. Визначення місця і ролі фізичного виховання в системі виховної роботи учнів основної школи.
3. Аналіз стану наукової розробленості проблеми класифікації, розвитку та виховання фізичних якостей спортсменів-початківців в умовах організованих занять з обраного виду спорту.

Вирішення визначених завдань не можливо без узагальнення теоретичних знань й практичного досвіду з організації та змістовного наповнення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, що і стало предметом нашого дослідження на першому етапі роботи та знайшло своє відображення у першому розділі дисертації.

Отже, *першим напрямом аналізу наукової літератури стало узагальнення різних теоретичних положень щодо визначення понять «виховання», «фізичне виховання» як педагогічних категорій, систем, процесів, структур, окремих форм і проявів.* Розпочинаючи аналіз наукової літератури в межах першого напрямку зазначимо, що наразі педагогічні дослідження достатньою мірою підтверджують стрімкий розвиток громадянських цінностей виховання, відкритість освітніх закладів для батьків, громади, інститутів громадянського суспільства. Розширюється кількість суб'єктів виховного впливу, узгоджуються їхні дії. Водночас, стан духовної культури і моралі суспільства як у світі, так і в Україні, викликає занепокоєння. У своїх роботах А. Маркова вважає, що «корозією» усталених духовних цінностей є наслідок прагматизації життя, пропаганди насилля, нехтування правових, моральних, соціальних норм і за своїми масштабами становить глобальну соціальну проблему.

Відсутність у частини молоді навичок конструктивного спілкування, загальних принципів розуміння сутності найпростіших соціальних процесів і явищ призводить до конфліктів, стресових ситуацій, неадекватної соціальної поведінки. Як наслідок – «втеча молоді від реальної дійсності» в алкоголізм, наркоманію, віртуальне комп'ютерне середовище. Чи не єдиним засобом гармонізації суспільства стає цілеспрямований *процес виховання* в різних інститутах соціалізації особистості.

Досліджуючи сутність поняття «виховання», зазначимо, що на думку вчених у галузі педагогіки (І. Бех, 2006 р.; А. Макаренко, 20011 р.; А. Мудрик, 2014 р.; В. Сухомлинський, 1990 р.), виховання є центральною й базовою категорією в педагогіці. У самому загальному значенні воно полягає в *підготовці підростаючого покоління до життя та праці в суспільстві, метою і змістом якої є формування морально-духовної життєвої компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал.*

Як показує практика у процесі виховання особистість повинна засвоїти те, що вже накопичено суспільством, тобто засвоїти знання на вже досягнутому рівні їх розвитку, оволодіти визначеними трудовими навичками,

засвоїти норми і досвід поведінки в суспільстві й виробити певну систему поглядів на життя. У процесі виховання повинні формуватись також і якості, які необхідні для розвитку й саморозвитку особистості, її реалізації як неповторної особистості з метою суспільного розвитку й прогресу. Отже, виховання – це суспільний процес, оскільки без виховання не може обійтись жодне суспільство, на скільки б різні не були погляди на мету та характер виховання [11, с. 87].

А. Васильков вважає, що виховання у вузькому розумінні – це цілеспрямований, спеціально організований процес у спеціально створених для цього соціальних інститутах (сім'я, дитячий садок, школа, ВНЗ), який спрямований на формування особистості відповідно до суспільних ідеалів. Організаторами цього процесу є батьки, спеціально підготовлені вихователі, вчителі, тренери тощо.

На думку Х. Лійметс процес виховання – це управління процесом особистісного розвитку учня шляхом створення сприятливих умов. Сприятливими умовами слід вважати педагогічно обґрунтовану організацію середовища, діяльності, спілкування, стимулювання тощо.

К. Волков освітлює поняття виховання, як компонент загальнолюдської культури. Культурні досягнення які склалися протягом тисячоліть, а учень повинен їх засвоїти у гранично короткий термін. З цієї позиції процес виховання слугує цілеспрямованою допомогою дитині в її входженні в сучасну культуру. Він неможливий без організованої взаємодії, співробітництва, партнерства вихователів і вихованців. Головною суттю взаємодії вихователя і вихованця є її спрямованість на активну різноманітну діяльність останнього, його самореалізацію і самоствердження в цій діяльності.

Сучасний зміст виховання в Україні – це науково обґрунтована система загальнокультурних і національних цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Виховання здійснюють для ідентифікації вихованця із загально визначеними цінностями і якостями. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власні ставлення: *до суспільства і держави* (виявляється у патріотизмі, національній самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі та культурі міжетнічних відносин); *до людей* (виявляється у моральній активності особистості, прояві чуйності, чесності, правдивості, працелюбності, справедливості, гідності, милосердя, толерантності, совісті, терпимості до іншого, миролюбності, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності, тактовності; вмінні працювати з іншими; здатності прощати і просити пробачення, протистояти виявам несправедливості, жорстокості); *до природи* (формується у процесі екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини, самоцінності природи; почутті особистої причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них;

здатності особистості гармонійно співіснувати з природою; поводитися компетентно, екологічно безпечній; критичній оцінці споживацько-утилітарного ставлення до природи, яке призводить до порушення природної рівноваги, появи екологічної кризи; вмінні протистояти проявам такого ставлення доступними способами; активній участі у практичних природоохоронних заходах: здійсненні природоохоронної діяльності з власної ініціативи; посиленому екологічному просвітництві); *до мистецтва* (формується у процесі естетичного виховання і виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом); *до праці* (передбачає усвідомлення дітьми та учнівською молоддю соціальної значущості праці, розвинену потребу в трудовій активності, ініціативність, схильність до підприємництва; розуміння економічних законів і проблем суспільства та засобів їх розв'язання, готовність до творчої діяльності, конкурентоспроможності й самореалізації за умов ринкових відносин, сформованість працелюбності як базової якості особистості); ціннісне ставлення *до себе* (передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції) [9, с.73].

Зокрема, В. Аверін вважає, що ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, будову тіла, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок.

Отже, виховання як базову категорію дослідження ми розглядаємо як *процес підготовки підростаючого покоління до життя та праці в суспільстві, метою і змістом якого є формування морально-духовної життєво компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал*. Виховання у вузькому розумінні – це цілеспрямований, спеціально організований процес у спеціально створених для цього соціальних інститутах (сім'я, дитячий садок, школа, ВНЗ), який спрямований на формування особистості відповідно до суспільних ідеалів.

На думку К. Гельвеція виховання, головним чином, повинно засіяти наші серця корисними для індивіда й суспільства звичками, а суспільство як соціальне об'єднання людей може функціонувати та розвиватися лише за умов цілеспрямованої й систематично організованої роботи в справі виховання. Якби цей процес припинився, людина не змогла б піднятися до рівня особистості, а суспільство перестало б існувати.

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

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

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

Б. Шиян термін «фізичне виховання» розтлумачує, як складову частину виховання та є основним терміном наукової дисципліни «Теорія фізичного виховання», яка вивчає загальні закономірності, зміст і форми фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, органічно включеного в загальну систему виховання людини.

Науковці Я. Маргаутова та Ф. Йоахімсталер вказують, що не можна ні практично, ні теоретично ототожнювати проблематику фізичної культури з проблематикою фізичного виховання. Ураховуючи цю особливість, Л. Матвеев виділив основні предметні області теорії фізичної культури, намітив співвідношення загальної теорії фізичної культури, теорії фізичного виховання та інших профільних галузей даної сфери наукового знання, а також їх зв'язки з суміжними дисциплінами.

В енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту фізичне виховання розглядається як «...організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і умінь людини». У процесі фізичного виховання, вказується у словнику, вирішуються завдання укріплення здоров'я і загартування організму; всебічного і гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів); фізичного вдосконалення; формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь і навичок; прищеплення знань щодо правильної організації побуту, режиму праці й відпочинку; підвищення спортивної майстерності молоді; виховання морально вольових якостей; виховання здорових естетичних смаків, понять і суджень. Фізичне виховання у школі розглядається як найважливіший засіб збереження й зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування моральної стійкості, виховання волі, проведення здорового і культурного дозвілля [15. с. 216].

У Педагогічній енциклопедії фізичне виховання визначається як «...одна із складових частин загальної системи виховання, метою якого є зміцнення здоров'я людини і її правильний фізичний розвиток». У єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості людини. Основними завданнями фізичного виховання молодого покоління, зазначається в енциклопедії, є: зміцнення здоров'я, загартування організму, правильний фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок,

удосконалення фізичних здібностей, сприяння формуванню важливих морально вольових якостей. Укріплення здоров'я і загартування організму молоді досягається у процесі систематичних занять фізичними вправами з дотриманням відповідних гігієнічних умов. Правильний фізичний розвиток учнів, їхніх рухових умінь і навичок відбувається у процесі систематичних занять фізичними вправами. Під час занять фізичними вправами виховують такі морально вольові якості як мужність, сміливість, рішучість, ініціатива, винахідливість, сила волі, організованість, дисциплінованість, товариськість, чіткість у роботі, звичка до порядку тощо [15, с. 156].

У Педагогічному словнику фізичне виховання розглядається як складова частина системи загального виховання. Воно визначається як спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і систем, фізичних якостей, формування важливих рухових здібностей, навичок та вмінь. Фізичне виховання, вказується у словнику, здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням. У його основу покладено вимогу всебічного розвитку, що має відповідати сучасним запитам життя, праці й професійної діяльності. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (гімнастика, ігри, спорт, туризм та ін.), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода і земля) та гігієнічні фактори, які використовуються в школі під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих занять та спортивно масової роботи. Фізичне виховання учнів проводиться в таких формах: навчальна робота, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи, позакласна фізкультурно-оздоровча робота, заняття спортом, туризмом, позашкільна фізкультурно-оздоровча та спортивно масова робота, виконання домашніх завдань з фізичної культури, заняття за місцем проживання та відпочинку [22].

У Педагогічному словнику для молодих батьків фізичне виховання визначається як «...тривалий, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування правильної поведінки, загартування організму, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками, в тому числі й такими, які носять прикладний характер» [25].

У «Радянському енциклопедичному словнику» фізичне виховання розглядається як органічна частина загального виховання, як «...соціально педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини» [10]. Основними засобами фізичного виховання є заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці і побуту.

У «Військовому енциклопедичному словнику» фізичне виховання розглядається як «...цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, рухових навичок і умінь воїна для його фізичної вдосконаленості бойової діяльності» [25].

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

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

Отже, підсумовуючи результати аналізу наукової літератури за першим напрямом можемо зробити висновок, що сутність і зміст понять «виховання», «фізичне виховання» розглядаються авторами по різному: визначається як система ставлення індивіда до свого здоров'я, формування позитивного ставлення до цінностей фізичної культури, відповідних знань й умінь; як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, життєво важливих рухових умінь і навичок; як педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною особистісних цінностей фізичної культури; як педагогічний процес навчання людини рухам і вдосконалення її фізичних якостей; як педагогічний процес, спрямований на вдосконалення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань; як діяльність, спрямована на вирішення гігієнічних, освітніх і виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ; як педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього людського життя; як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих

рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності й культурному житті, а також задоволення потреби людини в руховій активності; як планомірний процес фізичної підготовки підростаючого покоління, який є невід'ємною частиною загального навчання й виховання; як одна із складових частин загальної системи виховання, метою якої є укріплення здоров'я людини, її якісний фізичний розвиток; як організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і умінь; як спеціально організований процес спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і систем, фізичних якостей, формування важливих рухових здібностей, умінь і навичок; як тривалий, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування правильної постави, загартування організму, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними руховими уміннями і навичками, в тому числі й такими, які носять прикладний характер; як органічна частина загального виховання і як соціально педагогічний процес спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини; як цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, рухових навичок і умінь воїна для його фізичної досконалості та бойової готовності.

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

Наступним напрямком аналізу наукової літератури в даному підрозділі дослідження є визначення місця і ролі фізичного виховання учнів основної школи в системі позакласної виховної роботи.

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності. Тривожним є стан здоров'я дітей та учнівської молоді: відмічається зниження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, збільшується кількість хронічних хвороб органів травлення, дихання зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та ендокринної систем; зберігається стійка тенденція до зростання нервово-психічних розладів, злоякісних новоутворень та соціально-небезпечних хвороб (туберкульоз, ВІЛ/СНІД) [7, с. 59-60].

При визначенні завдань фізичного виховання враховується не тільки його специфіка, але місце і функції у загальній системі виховання й освіти. У зв'язку з цим прийнято дві категорії завдань фізичного виховання: специфічні та неспецифічні. До першої відносяться оздоровчі завдання, а також частина загальноосвітніх завдань, які приводять до формування рухових вмінь і навиків. До другої категорії відносяться освітні завдання, зв'язані з формуванням знань, і виховні завдання.

Фізичне виховання є цілеспрямованою, чітко організованою системою фізкультурної та спортивної діяльності дітей. Вона включає підростаюче покоління у різноманітні форми занять фізичною культурою, спортом, військово-прикладної діяльністю, гармонійно розвиває тіло дитини в єдності з його інтелектом, почуттями, волею.

У комплексній програмі з фізичного виховання учнів I-XI класів загальноосвітньої школи до основних завдань віднесено: зміцнення здоров'я, загартовування, підвищення працездатності; виховання високих моральних якостей, потреби в систематичних фізкультурних вправах; розуміння необхідності фізичної культури і турботи про здоров'я; прагнення до фізичного вдосконалення; готовність до праці і захисту Батьківщини; придбання знань в області гігієни, медицини, фізичної культури, спорту, військово-прикладної діяльності; навчання руховим навичкам і вмінням, їх застосування в складних ситуаціях; розвиток рухових якостей. Завданням фізичного виховання є також естетичний розвиток дітей красою людського тіла, особливо в процесі гімнастичних і атлетичних вправ, в ігрових та змагальних ситуаціях. Фізкультурні і спортивні заняття допомагають подоланню труднощів у період статевого дозрівання підлітків, боротьбі за тверезість, проти вживання наркотиків, токсичних засобів та куріння.

Проблема фізичної підготовки учнів основної школи як елемент системи шкільного фізичного виховання займає важливе місце в теорії й практиці фізичної культури та спорту. Над цією проблемою працювали (К. Пронтенко, О. Ольховий, О. Ярещенко, А. Чух, О. Кібальник, В. Ягелло, С. Сембрат, В. Романчук, Н. Фалькова та ін.) і працюють багато фахівців, тому фізична підготовка учнів основної школи займає окреме місце в системі шкільного фізичного виховання.

Фізичне виховання сприяє подоланню деяких життєвих протиріч. Дитина, будучи від природи активно-діальною істотою, що задовольняє природні потреби організму за рахунок руху, потрапляє в сучасній школі та сім'ї в умови обмеженої фізичної рухливості, бездіяльності, пасивної споглядальності і психологічних перевантажень, що породжують гіподинамію, застійні явища в організмі, ожиріння, патологічні нервово-психічні та серцево-судинні зміни. Наслідком недостатньої уваги до вирішення цього протиріччя є різні захворювання, нервові зриви, інфаркти, фізична слабкість, моральна апатія, небажання трудитися, нездатність до напруженої праці, інтенсивного суспільного та сімейного життя [20, с. 34].

Ще одне суб'єктивно створене протиріччя виникає між ціллю фізичного виховання як засобу досягнення здоров'я, задоволення потреб у

відпочинку, спілкуванні, діяльності, з одного боку, і прагненням деяких педагогів-тренерів, батьків використовувати фізкультурно-спортивні заняття для досягнення суто спортивних результатів, з другого [18, с. 54].

Досліджуючи дану проблему ми спостерігаємо наявність суперечності й їхні негативні наслідки, які долаються за рахунок включення дітей в систему загального фізичного виховання, використання всіх механізмів і стимулів фізичного вдосконалення. Основними механізмами фізичного виховання є: фізкультурно-спортивна діяльність, система відносин у процесі цієї діяльності, духовне спілкування. Завдяки фізкультурно-спортивної діяльності міцніють м'язи, зміцнюються кісткова, нервова, судинна системи, зростає опірність організму захворюванням, фізичні здібності, підвищується рівень морально-психологічної стійкості. Виявляються і закріплюються такі риси характеру, як витримка, завзятість, самодисципліна, наполегливість і працьовитість. Система відносин, як результат добре організованої фізкультурно-спортивної діяльності виховує моральні якості: колективізм, імунітет проти індивідуалізму й егоїзму, самовідданість і взаємовиручку, стриманість і скромність у перемозі, гідність у поразці; спілкування задовольняє духовну потребу в іншій людині, в освоєнні досвіду товаришів, формує громадську думку, об'єднує дітей в корисному використанні вільного часу.

Зміст фізичного виховання школярів визначається комплексною програмою для учнів I-XI класів загальноосвітньої школи. Вона встановлює єдиний, гігієнічно обґрунтований фізкультурно-оздоровчий режим школи, що забезпечує фізичний розвиток дітей в органічній єдності з їх трудовою та професійною підготовкою, розумовим, моральним і естетичним вихованням. Перша частина програми включає в себе фізкультурно-оздоровчі заходи, які здійснюються в режимі навчального дня. Для всіх класів з різною (залежно від віку) інтенсивністю проводяться: гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилини під час уроків, фізкультурні вправи і рухливі ігри на подовжених перервах. У школах і групах продовженого дня для учнів I- VIII класів організовуються щоденні фізкультурні заняття, що чергуються з самопідготовкою, заняттями мистецтвом, самодіяльністю. Щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють організованому відпочинку дітей, вирішенню проблеми дисципліни в школі.

Друга частина програми – уроки фізичної культури. Основи знань за всіма видами фізкультурної діяльності, одержувані підлітками на уроках, являють собою теоретичні відомості і установки, необхідні для оволодіння практичними вміннями та навичками. Зміст занять для дівчат і юнаків знаходить свою специфіку як за видами, так і за характером занять. З урахуванням вимог з фізичної підготовки до служби в Збройних Силах країни в програму для юнаків вводяться види діяльності військово-прикладного характеру, а також виконання стройових команд. Фізична підготовка старшокласників ув'язується з їх заняттями продуктивною працею.

Таким чином, на уроках відбувається поступове наростання складності як самих видів фізкультурно-спортивної діяльності, так і вправ всередині кожного виду. У комплексній програмі для кожного класу розроблені вимоги до учнів, навчальні нормативи по засвоєнню навичок, розвитку рухових якостей. Педагогам рекомендується строго враховувати фізичні і моральні можливості кожного школяра, здійснювати продуманий, диференційований підхід у процесі фізичного розвитку дітей, формування у них умінь і навичок самостійних занять фізкультурою в домашніх умовах.

Третя частина комплексної програми присвячена позакласним формам занять фізичною культурою і спортом. Для початкових класів пропонується створення груп загальної фізичної підготовки, гуртків фізичної культури з гімнастики, плавання, настільного тенісу, ковзанів, бадмінтону. В V-VI класах заняття груп загально-фізичної підготовки стають більш різноманітними, фізкультурні гуртки поступаються місцем спортивним секціям з гімнастики, легкої атлетики та ігрових видів спорту: баскетболу, футболу, хокею. Підлітки VII-VIII класів можуть продовжувати відвідування групи загальної фізичної підготовки; в секціях - освоювати техніку з окремих видів спорту; брати участь в лижних гонках, туристських походах. Юнаки та дівчата IX-XI класів також займаються в групах загальної підготовки, вдосконалюють свою майстерність у спортивних секціях, оволодівають військово-прикладними спеціальностями.

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

Фізичне виховання учнів нерозривно пов'язане з усіма іншими видами навчально-виховної роботи. У процесі занять фізкультурою відбувається розумове виховання, формується тактичне мислення, виробляється здатність приймати рішення в екстремальних ситуаціях. У плані трудової підготовки школярів фізкультура привчає до витримки, наполегливості, вмінню довести справу до кінця, допомагає проявити витривалість, спритність, вправність, швидко набути вміння і навик. Фізкультурні заняття формують у дітей добру волю, витримку, справедливість, чесність в боротьбі, колективізм. З їх допомогою досягається гармонія людського тіла і духу. Школярі розвивають у собі здатність естетичного сприйняття краси людського розуму і тіла, що виявляється в русі, боротьбі, подоланні перешкод. Фізичне виховання – невід'ємна частина і основа всебічного розвитку особистості [20, с.191].

Упродовж життя рухова активність формується під впливом багатьох факторів, і процес удосконалення може набувати різного характеру. Основна форма шкільного фізичного виховання – уроки фізичної культури. Але не завжди урок забезпечує потрібний обсяг рухової активності організму. Останні дослідження показують, що рівень підготовки та досвід роботи вчителів і тренерів у навчальних закладах перебувають на належному рівні, а кількість часу для розвитку фізичних якостей на заняттях для кожного учня основної школи є недостатньою [16, с. 158-160].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про залежність функціональних можливостей організму дітей від низки чинників: віку, статті, рівня рухової активності та ін. Вчителю важко сконцентрувати увагу на цілому класі, якщо в ньому близько 20-30 учнів, тим більше, ще важче навчити правильно виконувати рухові дії певного модуля, направлені на підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану. Також на занятті вчителю недостатньо часу для індивідуального підходу до кожного школяра, що потребують різні завдання й навантаження в процесі розвитку фізичних якостей [3, с. 92].

У практичній діяльності фізичного виховання фізичну підготовленість поділяють на загальну й спеціальну. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо). Загальна фізична підготовка має на меті різнобічний розвиток, її засобами є фізичні вправи, що роблять загальний вплив на організм та особистість. До них належать пересування помірної інтенсивності (біг, ходьба на лижах, плавання, веслування й ін.), рухливі та спортивні ігри, спортивно-допоміжна гімнастика, вправи з обтяженнями. У процесі загальної фізичної підготовки можуть використовуватися й основні вправи, але в полегшених, незвичайних умовах. За допомогою загальної фізичної підготовки через перенос тренуваності створюються передумови максимального розвитку спеціальної готовності до конкретної діяльності. Загальна фізична підготовка багато в чому розширює функціональні можливості організму учня, дає змогу збільшувати навантаження, забезпечує постійне зростання результатів. Фізична підготовка повинна проводитися протягом усього часу [16, с. 160].

Система фізичного виховання функціонує відповідно до таких державних нормативних документів, як «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр.» (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України № 1594 від 15.11.2006 р.); «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» (затверджено наказом МОН України від 02.08.2005 р. № 458); Наказ МОН України № 956 від 22.10.2008 «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України»; Наказ МОН України № 1008 від 06.11.2008 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів»; Наказ МОН України № 1078 від 27.11.2008 р. «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України»; Наказ МОН України і МОЗ України № 518/674 від 20.07.2009 р. «Про затвердження Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» та ін.

Навчальний процес з фізичного виховання здійснюється відповідно до вимог державних навчальних програм: «Фізична культура» (М. Зубалій – учні 1-4 класів); «Фізична культура в школі» (Т. Круцевич, С. Дятленко та ін. – учні 5-10 класів); «Основи здоров'я і фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів (М. Зубалій – учні 10-11 класів); «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи», рекомендована МОН України – учні класів спортивного профілю; «Формування основ фізичної культури особистості» (упорядник О. Аксьонова – учні допрофільних спортивних класів).

Законами України «Про загальну середню освіту», цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації», «Про фізичну культуру і спорт», наказами №965 від 22.10.08 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України», №1008 від 06.11.08 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів» передбачено реформування фізичного виховання, висувуються завдання розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності, формування практичних навичок та вмінь для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку, утвердження пріоритетів здорового способу життя. Для успішного виконання цих завдань кожен учень має займатися фізичними вправами не тільки на уроці, а й самостійно в позаурочний час. Тільки тоді можна задовольнити фізіологічну потребу школярів в підвищенні їх рухової активності.

Аналіз діяльності учнів і вчителів на уроках і в позакласній роботі доводить, що учні, які володіють навичками самовдосконалення, самонавчання і самореалізації більш активні, краще фізично підготовлені, якісно засвоюють навчальний матеріал. У таких учнів вихована потреба у самостійних систематичних заняттях фізичними вправами, вони досягли доброго рівня здоров'я, фізичного розвитку, показують високі результати під час тестування «Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу школярів «Крок до здоров'я». Тобто, вирішення вищезазначеної проблеми допоможе забезпечити визначення і контроль рівня особистого фізичного розвитку школярів, виявлення їх відстаючих показників для подальшої розробки індивідуальних програм, створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення [7, с. 61-62].

Аналізуючи стан здоров'я дітей, можна зробити висновок про те, що зростає кількість захворювань опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи, інших органів і систем організму. Для того, щоб повноцінно розвинути фізичні якості учнів і зміцнити їхнє фізичне здоров'я потрібно формувати в них вміння осмислено виконувати завдання, розвивати бажання фізично самовдосконалюватись, привертати увагу до форм самонавчання, вчити набувати знання про вплив рухів на функції організму,

самоудосконалювати і розумно використовувати їх, формувати необхідні рухові якості, самореалізуватися на уроках і у позакласній роботі, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я [1, с. 59]. Все вищезазначене є головним резервом розвитку фізичних сил, реабілітації та корекції здоров'я учнів, їх прагнення до фізичного самовдосконалення.

Відповідно зазначених документів, зважаючи на важливість збереження, зміцнення, формування здоров'я учнів, виокремлюємо такі пріоритетні напрямки модернізації системи фізичного виховання в дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах: узгодити до єдиного логічного циклу навчальний і позакласний процеси фізичного виховання учнів; вдосконалити лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням і здоров'ям учнів; збільшити обсяг рухової активності учнів за рахунок шкільного компонента, варіативної частини навчального плану; здійснювати об'єктивізацію методів оцінки та вдосконалення фізичного моторного розвитку учнів на засадах урахування вікових психофізіологічних характеристик; обладнати сучасним навчально-спортивним устаткуванням освітні установи.

Спрямованість навчальних занять (уроків) на всіх ступенях навчання з фізичної культури характеризується: формуванням основ теоретико-методичних знань про фізкультурну діяльність і спортивний гарт; чергуванням вправ і рухових завдань високої та низької інтенсивності за умов узгодження з індивідуальним рівнем адаптаційних можливостей організму кожного учня; розширенням комунікативного досвіду учнів у процесі спільної діяльності пошукового змісту; логічним введенням нових елементів освіти, інтегруванням різних видів рухової активності учнів; опануванням учнями вмінь використовувати різні системи та види фізичних вправ, оздоровчих методик під час самостійних занять фізичною культурою; розширенням адаптивних і функціональних можливостей учнів на засадах індивідуально-диференційованих підходів до організації їхньої роботи; відведення певного навчального часу на роботу в режимі спортивного (кондиційного) тренування; розвитком індивідуальних якостей особистості через особисто – діяльний підхід; контролем, який спрямований на рівень сформованості комунікативної, теоретичної, рухової, здоров'язберігаючої компетенції учнів; адаптуванням планування навчального процесу з фізичної культури до певного контингенту учнів, традицій освітнього закладу та регіону, навчально-спортивної бази та сучасних вимог [7, с. 64].

Отже, підсумовуючи результати аналізу наукової літератури за другим напрямом можемо зробити висновок, що більшість наукових робіт присвячено різним аспектам проблеми розкриття змісту фізичного виховання школярів, нерозривному зв'язку його з усіма іншими видами навчально-виховної роботи. У доступних джерелах недостатньо приділено уваги питанням організації тренувальної роботи з обраних видів спорту з дітьми в умовах позашкільних і позакласних занять, виховання морально-вольових і фізичних якостей учнів загальноосвітньої школи.

Третій напрямок аналізу наукової літератури, виділений нами на початку підрозділу, буде присвячено розкриттю змісту та результатів досліджень сучасних учених з питань класифікації, розвитку та виховання фізичних якостей спортсменів-початківців в умовах позакласної роботи.

Передусім зазначимо, що до критеріїв фізичної вихованості більшість дослідників відносять відповідні віковим можливостям дітей показники фізичного розвитку: рухові якості, вміння та навички, витривалість, спритність, здатність витримувати навантаження в бігу, підтягуванні, вправах. Про фізичну розвиненість яскраво свідчать загартованість організму, здоров'я, володіння вміннями і навичками, необхідними для активної участі у спортивних змаганнях. Показниками фізичної вихованості, морально-фізичної культури є: систематична фіззарядка і ретельне дотримання особистої гігієни; чітка організація праці та відпочинку, корисне для тіла і духу проведення вільного часу; послідовне прояв моральної принциповості і нетерпимості до зла; розвинена здатність естетичної насолоди змістом і формою прекрасного у фізичній діяльності [28].

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

Фізична підготовленість – це комплекс генетичних задатків (адаптивних потенціалів багатьох фізіологічних систем), набутих фізичних якостей і навичок – реалізованих адаптивних можливостей. Специфічність їх формування залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, особливостей тренування, індивідуальних конституційних типів, фізичної активності учня. Як стверджує В. Лях, процес засвоєння будь-яких рухових дій здійснюється тоді, коли учень має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високо розвинуті здібності управляти собою, своїм тілом, своїми рухами [20, с. 34].

Рівень фізичної вихованості залежить від фізичної підготовленості учнів – комплексу генетичних задатків (адаптивних потенціалів багатьох фізіологічних систем), набутих фізичних якостей і навичок – реалізованих адаптивних можливостей. Специфічність їх формування залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, особливостей тренування, індивідуальних конституційних типів, фізичної активності учня. Як стверджує В. Лях, процес засвоєння будь-яких рухових дій здійснюється тоді, коли учень має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високо розвинуті здібності управляти собою, своїм тілом, своїми рухами.

Фізична підготовленість у переважної більшості школярів є незадовільною, що створює несприятливий фон для успішного навчання, збереження здоров'я. Підвищення вимог до занять і вмінь учнів зі збільшенням кількості навчальних предметів і навчального навантаження на

фоні обмеження рухової активності, хронічного недосипання, зниження інтересу до активних занять фізичними вправами, порушення режиму харчування, екологічно несприятливого довкілля – знижують фізичну підготовленість і працездатність учнів, стають фактором ризику виникнення хронічних психосоматичних захворювань.

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

Виховання фізичних якостей учнів основної школи є складовою частиною процесу фізичної підготовки та спрямоване на вирішення соціально обумовлених завдань професійної орієнтації школярів, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної професійної діяльності тощо [1, с. 67]. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України, які мають відповідний рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення не тільки високої ефективності трудової діяльності, а й високого рівня здоров'я та фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми, дає підстави стверджувати, що проблема розробляється педагогами різних країн світу: Франції, Швеції, Англії, Шотландії, США. Ця проблема розробляється також вченими Росії (М. Віленський, Р. Сафін, І. Ареф'єв та ін.) та України (М. Данилко, В. Стешенко, Л. Фаннінгер, М. Зубалій та ін.).

Особливістю виховання фізичних якостей виступає те, що їх розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання. На думку І. Глазиріна, фізичне виховання дітей – це соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, підростаючого покоління. Завдання фізичного виховання можна структурно розділити на дві групи: специфічні та загально-педагогічні.

Як зазначають Ж. Холодов та В. Кузнецов специфічні завдання фізичного виховання спрямовані на оптимізацію фізичного розвитку людини, до якого входять: розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, вдосконалення будови тіла й гармонійний фізичний розвиток, досягнення високого рівня працездатності, а також формування знань, рухових умінь та навичок на рівні освітніх завдань. Загальні педагогічні завдання спрямовують процес фізичного виховання на формування особистості людини. У зв'язку з цим на перше місце виходить формування у школярів потреби в заняттях

фізичними вправами, інтересу до всебічного розвитку, позитивного ставлення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій.

Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток не тільки фізичних, а й морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Це дає нам можливість зробити теоретичне узагальнення, згідно з яким виховання фізичних якостей школярів, яке найбільш оптимально проходить тільки в процесі фізичного виховання, має бути доцільним і комплексним у зв'язку з розвитком особистості школяра на рівня формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим. При цьому фізична якість віддзеркалює рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки та вікові особливості. Фізичні якості виступають характеристиками рухових можливостей людини в аспекті виконання різних форм та видів рухової діяльності.

У процесі онтогенезу людини кожна фізична якість розвивається нерівномірно. Є періоди бурхливого наростання (сенситивні) та періоди уповільненого розвитку. З урахуванням цих періодів визначається методика виховання фізичних якостей учнів основної школи. Як відомо, головним фактором розвитку фізичних якостей виступає рух, рухова активність, яка спрямована на удосконалення психофізіологічної природи людини, тому проаналізуємо вікові особливості фізичного та психічного розвитку дітей підліткового віку та визначимо специфічні ознаки виховання фізичних якостей саме в учнів основної школи, як цього вимагає тема нашої роботи [21].

Відповідно до Закону України «Про освіту» середня загальноосвітня школа складається з трьох ступенів:

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

У відповідності до вимог навчальних програм з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах до основної школи відносять учнів 5 – 9 класів, у яких, відповідно до вікових періодизацій Л. Виготського, М. Гамезо, О. Скрипченко, І. Зимньої, навчаються діти підліткового віку від 11 до 15 років.

Важливим для нашого дослідження є те, що підлітковий вік є одним з найважливіших етапів життя людини. З одного боку, це вік нестабільний, вразливий, важкий; з іншого – це вік допитливого розуму, жадібного прагнення до пізнання, бурхливої активності, ентузіазму, ініціативності, прагнення до героїчних справ, небезпеки, ризику. Помітного розвитку в підлітковому віці набувають вольові риси: наполегливість, завзятість у досягненні мети, уміння долати перешкоди і труднощі на цьому шляху.

Підліток, на відміну від молодшого школяра, ставить перед собою цілі, сам планує ту або іншу діяльність. Для цього віку характерна імпульсна, підвищена збудливість, що легко переходить у запальність.

Фізична якість – це загальне поняття, до складу якого входять такі структурні компоненти: сила, швидкість, швидко-силові якості, витривалість, гнучкість і спритність. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів.

Проблему виховання фізичних якостей в Україні досліджували такі вчені, як В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Л. Волков, О. Демінський та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають у своїх працях В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін, А. Гужаловський та ін. Окремі питання педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки учнів розкривають І. Латипов, Г. Пономарьова, Г. Шпаків та ін. Слід зазначити, що в доступній науковій літературі не достатньо праць, у яких цілеспрямовано досліджувалися б актуальні питання сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи.

Дослідженнями В. Романенка доведено, що в підлітковому віці складається фізіологічна база для збільшення сили, а саме підвищується швидкість скорочення м'язів, здібність до статичних напружень та ін. Динаміка розвитку сили у хлопчиків характеризується прискореними темпами на етапі від 14 до 15 років. У дівчаток цей показник має більш плавний характер і до 15 років завершується.

Багато науковців у галузі фізичного виховання і спорту (В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Ж. Холодов та ін.) визначають силу як здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Тобто основну роль відіграють м'язи та їх здатність до максимальної напруги. Підвищення навантаження на різні групи м'язів за рахунок фізичних вправ з обтяженнями надає можливості підвищити показники сили. Як відомо, сила - це інтегральна якість цілісного організму, а не тільки м'язової системи.

Не менш важливою, ніж власне сила, є динамічна сила й такий її різновид, як вибухова (здатність виявити велику силу за мінімальний час). Вона розвивається поступово, але нерівномірно, й залежить від віку і статі. Так, висота стрибка вгору з місця в дівчат безперервно збільшується до 14 років, потім результати дещо стабілізуються, а в подальшому – навіть погіршуються. У хлопців середньорічні показники вибухової сили з роками поліпшуються, досягаючи максимуму в 15-17 років.

Розвивається витривалість, при цьому аеробна витривалість дещо знижується у зв'язку з тим, що кисневі режими при фізичному навантаженні у цьому віці не є економічними. Витривалість до навантажень субмаксимальної міцності навпаки різко підвищується. Відмічається також підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей, швидкості, що обумовлюється енергетичними процесами в м'язах і в цілому організмі підлітків.

Узагальнюючи думку фахівців (В. Платонова, Л. Матвєєва), можна зазначити, що швидкість – це комплексна рухова якість, яка обумовлює прояв швидкісних характеристик рухів і час рухової реакції. До цих характеристик рухів належать швидкість простої та складної рухових реакцій, окремих рухових дій і темп (частота) рухів. Швидкість простої і складної рухової реакції в учнів з віком не дуже змінюється. Темп рухів у них із 7 до 17 років зростає в півтора рази. Період прискорення швидкості до максимальної під час стартового розбігу не залежить від віку й статі й для будь-якої швидкості бігу становить 5–6 секунд. Максимальна швидкість з віком збільшується. Науковець Т. Круцевич довела, що прогресивний природний розвиток швидкості спостерігається в дівчат до 14–15 років і в юнаків до 15–16 років. Віковий період від 7–8 до 11–12 років найбільш сприятливий для вибіркового розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів. У 13–14- літньому віці показники цих видів швидкості наближаються до величин, які характерні для дорослих людей.

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

Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження показав, що до цього часу не існує загальноприйнятої думки щодо точного визначення координаційних здібностей. Автори (А. Пидоря, М. Годик, А. Воронов) розглядають координаційні здібності як різновид фізичних здібностей, в основі функціонування яких лежать психофізіологічні механізми, що забезпечують взаємодію аналізаторів ЦНС і нервово-м'язового апарату.

Відчуття простору, часу й м'язового зусилля у школярів поліпшується з віком і залежить не лише від вікових, а й від індивідуальних особливостей розвитку. Згідно з енциклопедичним словником з фізичної культури і спорту, витривалість – це здатність протистояти втомі при руховій діяльності, здійснювати тривалу роботу.

Функціональні можливості школярів, що вимагають прояву витривалості, визначаються належністю відповідних рухових навичок, рівнем оволодіння технікою (економічність рухів) та рівнем розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму. Загальна витривалість у хлопців розвивається інтенсивно. Високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються від 8–9 до 10 років. Від 11 до 12 та від 14 до 15. У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у хлопців

різко знижуються, а в інші періоди спостерігаються середні темпи її приросту. У дівчат високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, потім вона протягом двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі (за Б. Шияном).

Гнучкість, на відміну від основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), як функціональних властивостей організму, виступає анатомо-морфологічним показником опорно-рухового апарату. Як відомо, структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок, сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо в людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Тому важливо розвинути показники гнучкості саме у шкільному віці.

Фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, які необхідні для конкретної діяльності. Фізична підготовленість зазначається як результат фізичної підготовки, відтворений на окремому рівні розвитку фізичних якостей, здобуття рухових умінь і навичок, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності.

Розвиток фізичних якостей школярів - соціально керований процес. За допомогою відповідним чином організованих заходів з використанням фізичних вправ, режиму праці та відпочинку, раціонального харчування тощо, можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

З одного боку розвиток фізичних якостей підлітків вказує на рівень їх фізичної підготовки, а з іншого – застосування специфічних засобів з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, кросової, лижної або ковзанярської підготовки та туризму надає можливості розвивати саме ті фізичні якості, за допомогою яких можна отримати високий показник у вищезазначених видах рухової діяльності. Також розвиток фізичних якостей має соціальне значення для виконання конкретного виду професійної та трудової діяльності в аспекті професійно-прикладної фізичної підготовки, що обумовлює успішність професійної діяльності.

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

Ю. Курамшин зазначає, що тривале виконання однакових навантажень знижує ефект розвитку фізичних якостей. Щоб постійно підтримувати оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, на уроках фізичної культури необхідно змінювати навантаження. При цьому можна виокремити три етапи: перший – підвищення рівня розвитку фізичних здібностей другий -

досягнення максимальних показників у розвитку конкретної фізичної якості, третій - зниження показників розвитку фізичних здібностей. Зазначаємо, що на рівні ще однієї закономірності розвиток окремих фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності) проходить у тісному взаємозв'язку одне з одним. Таке явище прийнято називати «перенесенням».

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

Позакласна робота з фізичного виховання вимагає реалізації додаткових організаційно-педагогічних заходів: тісний зв'язок з навчальною роботою; доступність занять і різні їх форми, які забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів; проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини всієї позакласної роботи із збереженням спадковості принципів і методів роботи та опорою на учнівський актив; використання допомоги батьків і шефських організацій [16, с. 161].

Групові заняття проводяться відповідно встановленому розкладу відносно постійним складом учнів, об'єднаних в навчальні групи, кружки фізичної культури, секції з фізичної підготовки, спортивні секції, групи тестування. Секція загальної фізичної підготовки є однією з форм додаткової роботи з предмету «фізична культура» і перехідною ланкою до спеціалізованих занять спортом. Вона створюється для бажаючих покращити свою фізичну підготовленість та визначити інтереси і можливості для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Групи формуються по 20-25 осіб у відповідності з віком і статтю, рівнем фізичної підготовки. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45-60 хв.

Під час проведення секційних занять слід дотримуватися таких загальних вимог: кожне заняття має набути виховної й інструктивно-методичної спрямованості; обов'язковою умовою є забезпечення необхідної для кожного учня рухової активності, яка залежить від його фізичної підготовленості, самопочуття й стану здоров'я; вчителі фізичної культури, тренери й керівники спортивних секцій мають послідовно привчати підлітків до навчально-тренувальної роботи, займатися самоосвітою, самоконтролем,

самооцінкою своїх досягнень та самовихованням; тренери повинні забезпечити належний оздоровчий вплив кожного заняття. Вони мають використовувати диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я, психологічних особливостей, рівнів фізичного розвитку та рухової підготовленості; кожне секційне тренування повинно бути тісно пов'язане з попереднім і наступним, що дасть змогу створити систему тренувальних занять; важливою особливістю сучасного тренувального заняття зі спортивних ігор є застосування різноманітних форм і методів фізичного виховання.

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

Отже, підсумовуючи результати аналізу наукової літератури за третім напрямом, присвяченим розкриттю *змісту та результатів досліджень сучасних учених з питань класифікації, розвитку та виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах позакласної роботи з обраного виду спорту*, можемо зробити висновок, що віковий період учнів основної школи (11 – 15 років) є сенситивним для виховання фізичних якостей. Основними фізичними якостями, що виділяють учені, є *сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість*.

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

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

Висновки. Таким чином, резюмуючи аналітичний матеріал нашого дослідження, присвяченого розкриттю проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі, можемо зробити такі висновки.

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

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

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

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

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

3. Визначаючи місце і роль фізичного виховання учнів основної школи в системі позакласної виховної роботи, нами встановлено, що фізичне виховання в школі здійснюється відповідно до державних стандартів та програм, нормативних документів у галузях освіти, фізкультури, спорту, охорони здоров'я. Позакласна робота з фізичного виховання є невід'ємним складником системи позакласної роботи школи. Зокрема, крім груп загальної фізичної підготовки, передбачається створення спортивних секцій з гімнастики, легкої атлетики та ігрових видів спорту: баскетбол, футбол, хокей; освоєння технік з окремих видів спорту; участь в лижних гонках, туристських походах тощо.

4. Виховання фізичних якостей є одним з провідних завдань і змістом позакласної роботи школи з фізичного виховання. Основними фізичними якостями, що виділяють учні, є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

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

Проаналізувавши достатню кількість наукових джерел з проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять, нами було створено достатню джерельну базу для подальшого дослідження теми виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту. Тому наступне дослідження буде присвячено визначенню особливостей тренувального процесу школярів на позакласних заняттях з велосипедного спорту.

Список використаних джерел

1. **Бабешко О. П.** Основи запровадження інноваційних технологій у навчальний процес з фізичного виховання: методичний посібник / Бабешко О. П. – Луганськ, 2001. – 193 с..
2. **Бех І. Д.** Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
3. **Белкін А. С.** Основи вікової педагогіки: навчань, посібник для студентів ВНЗ / А. С. Белкін – М., 2000.
4. **Бондарчук Е. И.** Основы психологии и педагогики : курс лекций // Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук. – [3-е изд., стеретип.]. – К. : МАУП, 2002. – 168 с..
5. **Воронова В. І.** Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
6. **Гребенюк О. С.** Теорія навчання: підручник / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – М., 2004.
7. **Дубогай О.** Педагогічні умови здоров'язбережувальних технологій фізичного вдосконалення організму дітей перед вступом до школи в системі «дошкільний заклад – сім'я – школа» / О. Дубогай // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2015. – Вип. 37. – С. 59-65.
8. **Зубалій М. Д.** Фізичне виховання учнів 10–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
9. **Волков К. Н.** Психологи о педагогических проблемах / К. Н. Волков. – М., 2007. – с. 207.
10. **Козлов И. Ф.** О педагогическом опыте / И. Ф. Козлов; А. С. Макаренко. – Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1987. – 159 с.
11. **Краєвський В. В.** Загальні основи педагогіки / В. В. Краєвський – М., 2003. – с. 304.
12. **Маркова А. К.** Психологические критерии и ступени профессионализма учителя / А. К. Маркова // Педагогика. – 1995. – № 6. – С. 55 – 63.
13. **Пальчевський С. С.** Педагогіка: навч. посібник / С. С. Пальчевський. – К. : Каравела, 2007. – 576 с.
14. **Педагогічна майстерність: підручник** / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. – [3-тє вид., допов. і переробл.]. – К. : СПД Богданова А. М., 2008. – 376 с.
15. **Педагогічний словник** / За ред. М. Д. Ярмаченка. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
16. **Полулященко Т. Л.** Позашкільні форми занять, як одна з ефективних методів організації занять з фізичного виховання / Т. Л. Полулященко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Ч. 2. Материалы XI межд. научно-практ. конференции. Луганск 2014.
17. **Ручка А. А.** Соціальні норми і цінності / А. А. Ручка. К., 2006. – с. 285.
18. **Сівашінская Є. Ф.** Педагогіка сучасної школи. – М., 2009.
19. **Сухомлинский В. А.** Как воспитать настоящего человека: (Этика

коммунистического воспитания). Педагогическое наследие / Сост. О. В. Сухомлинская. – М.: Педагогика 1990. – 288 с. – (Б-ка учителя).

20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2003. – 272 с.

21. <http://sum.in.ua/s/vijsjkovyj>. **22.** <http://www.endic.ru/ozhegov/Pedagogika-22200.html> **23.** http://www.inter-pedagogika.ru/shapka.php?sect_type=104&menu_id=36&alt_menu **24.** http://ebk.net.ua/Book/pedagogics/volkova_pedagogika/zmist.htm **25.** <http://sum.in.ua/s/vijsjkovyj>.

РОЗДІЛ II.

ТЕОРЕТИЧНІ І ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ВНЗ

2.1. ЯКІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОБ'ЄКТ МОНІТОРИНГУ

На сучасному етапі розвитку цивілізації перед системою вищої освіти України, нагальною стає проблема такої організації навчально-виховного процесу, ключовою домінантою якої є зорієнтованість на ефективну професійну підготовку майбутніх фахівців, яка спрямована на задоволення потреб держави у кваліфікованих кадрах; якісне оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, особистісними і професійно значущими якостями, зокрема комунікативними й організаційними здібностями, творчим потенціалом та емпатією, що дозволить їм ефективно застосовувати сучасні засоби навчальної та науково-дослідної роботи, сприятимуть самовдосконаленню студентів, бути професійно мобільними і конкурентоздатними на ринку праці.

Якість у сфері вищої освіти за ООН і ЮНЕСКО є багатовимірною концепцією, яка охоплює всі її функції і види діяльності та грає ключову роль у створенні єдиного європейського освітнього та наукового простору. Варто зауважити, що значна увага приділяється цій проблемі в документах Болонського процесу, починаючи з Болонської декларації 1999 року. Відзначимо, що у 2015 році ухвалено нові Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості вищої освіти в Європейському освітньому просторі.

Наголосимо, що стратегічна орієнтація України на нову соціально-педагогічну парадигму, поширення інноваційних процесів у практичній педагогіці поглиблює протиріччя між вимогами суспільства до особистості й професійної діяльності педагога і наявним рівнем його підготовки. Рівень підготовленості випускників вищих навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності залежить від таких чинників, як: спрямованість навчального процесу, його зміст та структура, методи та засоби, які використовуються (О. В. Андрєєва, 2013, О. М. Ольховий, 2014).

Досвід останніх років підтверджує, що однією з провідних тенденцій модернізації вищої педагогічної освіти в Україні, є посилення уваги до проблеми вдосконалення її якості. Як засвідчує аналіз практики найбільш розвинених країн світу, сучасний випускник ВНЗ повинен бути творчою особистістю, конкуренто здібною, професійно мобільною, володіти гарною фізичною і психологічною підготовленістю до подальшої життєдіяльності, володіти досвідом суб'єктності і професійно-особистісною компетентністю, здатною розробляти і упроваджувати нові технології в процес навчання і виховання та працювати в умовах інноваційного освітнього простору.

Нова освітня парадигма потребує змін основних підходів до якісної підготовки фахівців, у тому числі й майбутніх учителів фізичної культури.

Моніторинг у системі освіти був і залишається об'єктом уваги великої кількості дослідників: П. Ф. Анісимова, І. П. Анненкової, Н. В. Бенькович, В. П. Васильєва, І. В. Денькович, І. В. Капустіна, С. Д. Полякова, В. С. Лазарева, Т. О. Лукіної, О. І. Локшиної, О. В. Фоміної, Є. М. Хрикова, О. В. Чорної та ін.

Проведений аналіз наукових джерел, засвідчує, що теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури обґрунтували у працях такі науковці: О. Ю. Ажиппо, Ю. О. Лянной, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.

Проте для того, щоб результати моніторингу стали основою для інноваційної професійної діяльності, його необхідно прогнозувати і проектувати, особливо у сфері фізичної культури і спорту. Лише тоді він придбає керований, системний, розвиваючий характер, буде позитивно впливати на нововведення і коректувати їх розвиток. Посилення лише контролюючої функції може створити умови для дискредитації інноваційного розвитку. Щоб забезпечити керованість моніторингу, його вплив на інноваційний розвиток вишів, на якість освіти, необхідно вирішити ряд проблем методологічного, організаційно-педагогічного, управлінського характеру.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення та висновки: сучасної філософії освіти (В. П. Андрущенко, В. Г. Кремень, В. О. Огнев'юк, П. Ю. Саух), університетської освіти (О. В. Глузман, О. П. Мещанінов), теорії педагогічної освіти (М. Б. Євтух, В. Г. Луговий, І. Д. Бех); підготовки фахівців у вищих навчальних закладах (А. М. Алексюк, В. І. Бондар, О. А. Дубанесюк); а також нормативно-правова база розвитку вищої освіти в Україні та за кордоном.

Методологічна основа дослідження розкрита на філософському, загальнонауковому, конкретно науковому, методично-процедурному та технологічному рівнях.

На *філософському рівні* – загальнотеоретичні та методологічні положення філософії про розвиток особистості, єдності теорії і практики, людину як суб'єкту діяльності, активність суб'єкта в пізнавальній діяльності; положення філософії про витоки синергетики та теорії самоорганізації, основні засади акмеології та аксіології, систему цінностей та ціннісних орієнтацій людини. На *рівні загальнонаукової методології* – парадигми розвитку професійної освіти в умовах світових тенденцій глобалізації, інтеграції, інформатизації, сучасної концепції демократизації та гуманізації освіти, особистісно орієнтованої освіти; синергетичного та акмеологічного підходів до формування змісту освіти, системного підходу та основних елементів системного аналізу. На *рівні конкретно наукової методології* – теоретичні положення про зміст сучасної підготовки майбутніх фахівців вишів; синергетичного, акмеологічного, аксіологічного та системного підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців; принципи

формування змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури на засадах синергетичного та акмеологічного підходів; систему методів формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. *На методично-процедурному та технологічному рівнях* – компоненти педагогічної діагностики та моніторингу для дослідження якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: забезпечення педагогічного діагностування (інструментарій, форми, види, технології реалізації організаційно-методичних засад підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах в умовах модернізації змісту освіти).

З огляду на проблему дослідження у вищій школі варто зупинитися на «процесах глобалізації, змінності, конкуренції, що з кожним роком владніше заявляють про себе у світі, зобов'язують нарощувати дослідницькі зусилля з осмислення ролі освіти у формуванні людини, адекватної інноваційному типу суспільного прогресу – інноваційної людини» [12, с. 4].

Проведений аналіз засвідчив, що проблема вдосконалення процесу оволодіння знаннями у вищій школі, як вказує О. Ю. Ажиппо, стає особливо актуальною, «оскільки індивідуалізація навчання студентів, насамперед, передбачає інтенсифікацію пізнавальної діяльності, яка ґрунтується на сучасних методах і технологіях навчання (проблемному, комп'ютерному цикловому та інших), які дають можливість студентам не тільки за короткий термін одержати необхідні професійні знання, уміння і навички, а й успішно поєднувати навчання у вищих навчальних закладах з іншими видами діяльності» [1, с. 511-512].

Зосередимо увагу, що сучасні завдання вищого навчального закладу з організації якісної освіти майбутніх фахівців окреслено у таких документах: «Концептуальні засади розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейській освітній простір (2004), Наказах МОН України «Про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу (2005), Про затвердження Плану дій щодо забезпечення якості вищої освіти України та її інтеграції в Європейське та світове освітнє співтовариство на період до 2010 року» (2007), «Методичних рекомендаціях з розроблення галузевих стандартів вищої освіти (компетентнісний підхід) Інституту інноваційних технологій та змісту освіти МОН України (2013) та ін.

Модернізація системи вищої освіти України та її приєднання до Болонського процесу актуалізують наукові дані щодо проблеми зміни освітньої парадигми та основних підходів до підготовки фахівців, у тому числі і майбутніх учителів фізичної культури. Наголосимо, що ключовими положеннями Болонського процесу є введення двох циклового навчання (система, що базується на двох освітніх рівнях: бакалавр і магістр); запровадження кредитної системи (створення єдиної системи залікових одиниць і більше порівняних ступенів ECTS); контроль якості освіти (розвиток єдиних критеріїв оцінки якості викладання та освіти); розширення мобільності (створення інтегрованих програм навчання і проведення наукових досліджень); створення умов для працевлаштування випускників в

країнах Євросоюзу; забезпечення привабливості європейської зони вищої освіти як ключового напрямку розвитку мобільності громадян з можливістю працевлаштування; формування і зміцнення інтелектуального, культурного, соціального і науково-технічного потенціалу Європи; підвищення престижності у світі європейської вищої школи; досягнення більшої сумісності і порівнянності національних систем вищої освіти; удосконалення якості вищої освіти; підвищення центральної ролі університетів у розвитку європейських культурних цінностей, в якій університети розглядаються як носії європейської свідомості [7. с. 102-106].

Як показує практика, зміна основної парадигми освіти підкреслює передусім «базові принципи філософії глобальної освіти», до яких відносять критичне мислення, навички ефективного спілкування, розуміння та знання інших культур, вміння самостійно розв'язувати проблемні ситуації, гуманістичне світобачення, вміння враховувати інтереси інших.

Зазначимо, що нова освітня парадигма, на етапі входження України до європейського і світового простору, потребує змін основних підходів до підготовки конкурентоспроможного фахівця відповідно до вимог часу, зокрема в процесі професійної підготовки у вишах, спрямування освітнього процесу на розвиток у суб'єкта критичного мислення, творчих здібностей та формування особливих якостей щодо визначення ним свого місця в соціальному та професійному середовищах майбутньої професійно-педагогічної діяльності. За Н. Г. Батечко «змінюється стратегія діяльності вищих навчальних закладів, спрямована не на завершення професійної освіти майбутнього педагога, а на створення фундаменту його майбутньої професійно-педагогічної діяльності, на неперервне розширення та поновлення знань, на розвинення якостей, що сприятимуть його самовдосконаленню впродовж усієї професійно-педагогічної діяльності у вищій школі» [4. с. 28].

Як засвідчує аналіз практики, викладач вищої школи є головним суб'єктом реформування та інноваційного розвитку вищої освіти. Ефективність навчально-наукової діяльності викладачів та студентів вишів, що спрямована на виконання завдань, пов'язаних з реформуванням та подальшим розвитком освіти, відповідно до вимог сьогодення, багато в чому залежить від рівня професійної компетентності викладачів і студентів та їх особистісних і професійних якостей. Отже, підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців було і є одним з основних завдань освітньої системи будь-якої країни світу.

Слід підкреслити, що приєднавшись до Болонського процесу у 2005 році, Україна визнала принципи, на яких будується європейський освітній, дослідницький та культурний простір. Так, зокрема, серед десяти основних принципів Болонської конвенції найважливішим вважається якість вищої освіти [19].

Зосередимо увагу на те, що постановка проблеми якості освіти обумовлена не тільки змінами системи управління освітою, але, в першу чергу, глибинними змінами в Україні та культурі на рубежі XX – XXI

століть. Так, у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено, що головним завданням вищої школи є професійна підготовка студентів, формування фахівців із вищою освітою, здатних до творчості, прийняття оптимальних рішень, таких, що володіють навичками самоосвіти й самовиховання, вміють узгоджувати свої дії з діями інших учасників спільної діяльності.

Наукові розвідки засвідчують, що необхідність реформ в освіті незаперечно впливає з кардинальних змін суспільного життя, які висувають нові вимоги до особистості, але не знаходять поки повноцінного відображення в системі освіти. Утім, бажання досягти більш повної відповідності між трансформацією в системі освіти, соціально-економічними реаліями і потребами особистості – головне джерело забезпечення якісних освітніх послуг.

Наголосимо, що потреба в реформуванні освіти знайшла відображення в найважливіших нормативно-правових документах, що визначають освітню політику України: Законі України «Про вищу освіту» (2014), ЮНЕСКО «Реформа й розвиток вищої світи» та ін. За визначенням «Всесвітньої декларації про вищу освіту для XXI століття», прийнятої у 1998 р ЮНЕСКО, якість в сфері вищої освіти розглядається як багатовимірна концепція, яка повинна охоплювати всі її функції і види діяльності

Як засвідчує аналіз практики, істотним чинником, що детермінують процеси відновлення системи вітчизняної професійної освіти у вишах, є міжнародне співробітництво в галузі визначення поняття і параметрів якості освіти. Утім, основна ідея розробки сучасних моделей якісної освіти пов'язана з орієнтацією на входження України в єдиний європейський освітній і науковий простір.

Нам імпонує визначення В. Г. Кременя про те, що «досягнення конкурентоспроможної якості національної освіти в контексті цивілізаційних змін нині стає пріоритетом модернізації освіти України» [13, с. 15].

Узагальнення результатів наукових розвідок дозволило нам стверджувати, що в останні роки якісно змінюється уявлення про ВНЗ як закладу освіти – змінюється характер його зв'язків з державою, посилюється інноваційна діяльність, здійснюється диверсифікація вищої освіти. У руслі положень Болонського процесу, відповідно до принципів університетської автономії, відповідальність за забезпечення якості вищої освіти, в першу чергу, покладається на самі навчальні заклади, і, таким чином, створюється база для реальної відповідальності ВНЗ за якість професійної освіти. диктує необхідність реалізації кожним ВНЗ механізмів гарантії високої якості освіти, а саме: планування якості, управління якістю, забезпечення якості, поліпшення якості, оцінку якості. Отже, оцінка якості є істотним компонентом системи її гарантії у ВНЗ.

Вважаємо важливим розглянути в науковому тезаурусі дослідження поняття «якість» як багатозначний і смислоємний термін. Тобто йому об'єктивно притаманні кілька значень і сенсів. Тому розуміння поняття «якість» визначається тим контекстом, у якому воно вживається. Цим

обумовлена велика кількість дефініцій цього терміну — майже триста визначень [2; 3].

У термінологічному словнику «якість» розглядається, як «фундаментальна категорія, що визначає всі сторони побудови, світу, фактори соціального устрою і діяльності людей» [10, с. 19].

Відповідно, у тлумачному словнику російської мови С. І. Ожегова поняття «якість» трактується як сукупність суттєвих ознак, властивостей, відмінностей, що відрізняють предмет або явище від інших [16, с. 270].

Але у Великому тлумачному словнику сучасної української мови більш деталізовано подано тлумачення цього терміну: 1) внутрішня визначеність предмета, яка становить специфіку, що відрізняє його від усіх інших; 2) ступінь вартості, цінності, придатності чого-небудь для його використання за призначенням; 3) та чи інша характерна ознака, властивість, риса кого-, чого-небудь; 4) сукупність характеристик продукції або послуг щодо її здатності задовольнити встановлені та передбачені норми [5, с. 1647].

Досвід останніх років підтверджує, що філософська категорія якості виражає притаманну речам специфічну визначеність, тотожну з їхнім буттям, яка відрізняє їх від інших речей у певній системі зв'язків. Утім, науковці звертають увагу на те, які саме риси слід вважати специфічними щодо якості: «якість об'єкта, як правило, не зводиться до окремих його властивостей, а пов'язана з об'єктом як цілим, охоплюючи його повністю й є невіддільною від нього; тому поняття якості пов'язане з буттям предмета» [6].

Підкреслимо, що в основі більшості концепцій лежить філософське розуміння якості, оскільки кожне трактування вказує на наявність сукупності окремих властивостей. На наш погляд, філософське трактування якості розкриває її у найбільш загальному вигляді і тільки з об'єктивної сторони, ігноруючи суб'єктивну сутність якості. У філософському розумінні якість виражає цілісність об'єкта, його внутрішню визначеність та специфічність.

Отже, у матеріальній дійсності суть кількості виявляється через її співставлення з якістю, а суть якості — через її співставлення з кількісними змінами. Діалектика якості та кількості у вихідному своєму пункті є їх взаємовизначеність. Кожна з цих категорій визначається через свою протилежність. Зміст одної з них співвідноситься зі змістом другої. Якщо це положення застосувати до освітнього процесу, то стає очевидним, що і якість освіти визначається певними кількісними показниками [11].

Проведений аналіз засвідчив, що у філософії ця категорія не носить оцінного характеру, а тому у філософському трактуванні якості безглуздо порушувати питання про вимір або іншу оцінку якості, розрізнення поганої й гарної якості та ін.

В економіці та управлінні термін «якість», насамперед пов'язаний із створенням та використанням продукції і послуг, тому об'єктом дослідження і управління тут є, передусім, якість продукції і послуг.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчує, що все різноманіття існуючих трактувань категорії «якість» можна об'єднати у шість груп.

1. Якість як абсолютна оцінка. У цьому розповсюдженішому значенні якість

є синонімом беззаперечної переваги. Відповідно до цього підходу якість не можна вимірювати – так як вона є приналежністю товару.

2. Якість як властивість продукції. У цьому значенні якість не виражає корисності продукції для споживача. Вона є похідною від якого-небудь вимірного кількісного параметра продукту. Якість вище, якщо параметр більше.
3. Якість як відповідність призначенню. Відповідно до даного трактування якість визначається як здатність продукту або послуги виконувати свої функції.
4. Якість як відповідність вартості. У цьому випадку якість визначається як співвідношення корисності та ціни продукту.
5. Якість як відповідність вимогам стандартів. Відповідно до даного підходу якість визначається як відповідність нормативній продукції, яка містить \ цільові та припустимі значення тих чи інших параметрів продукції або послуг.
6. Якість – як задоволення запитів споживача. Споживач є ключовою фігурою сучасного «суспільства споживача». Його вимоги (якщо вони соціально безпечні) захищаються державою [21].

У психолого-педагогічних дослідженнях також спостерігається використання різних значень і сенсів категорії «якість» стосовно до різних явищ у сфері освіти. У педагогічних працях під якістю розуміють [3; 14]:

- 1) сукупність, система властивостей об'єктів і процесів;
- 2) єдність елементів і структури об'єктів і процесів, система якостей елементів і підсистем об'єктів і процесів;
- 3) основа цілісності об'єкта;
- 4) ієрархічна система властивостей або якостей частин об'єктів і процесів;
- 5) динамічна система властивостей або якостей частин об'єктів або процесу, що в динаміці відображає в собі якість їхнього життєвого циклу;
- 6) якість, що надає об'єктам властивість одиничності, визначеності, сутності; сутність є корінне, внутрішнє, потенційне якості об'єкта або процесу;
- 7) корисність, цінність об'єктів і процесів, їх придатність або пристосованість до задоволення певних потреб або до реалізації певних цілей, норм, доктрин, ідеалів, тобто відповідність або адекватність вимогам, потребам і нормам.

Зосередимо увагу на Міжнародний стандарт ІБО 9000 версії 2005 р., у якому «якість» визначена як ступінь відповідності власних характеристик товару вимогам до якості товару [15]. Інакше кажучи, якість, як упорядковану сукупність властивостей, можна повністю реалізувати лише за умови відповідності застосування продукції її цільовому призначенню.

Узагальнення результатів наукових розвідок дозволило нам подати визначення поняття «якість», як упорядкована сукупність функціонально-корисних властивостей об'єкта, що забезпечують його відповідність нормам і стандартам, дозволяють задовольняти різні рівні потреб споживачів і

перебувають у постійному русі, зміні, перетворенні. Таке визначення стосується не тільки якості продукції й послуг, але також якості різних соціальних процесів і явищ, таких, як якість освіти і якість професійної діяльності.

Заслуговують на увагу методологічні засади дослідження якості як міждисциплінарної категорії, що представлені у працях В. Демінга (W. Deming) – (розробка статистичних методів управління процесами та системного підходу до поліпшення якості у вигляді циклу Шухарта-Демінга або циклу PDCA – плануй (Plan), роби (Do), перевіряй (Check), впливай (Act)), Дж. М. Джурана (J. M. Juran) – (розробка «тріади якості», яка включає в себе цикл робіт з планування якості, контролю якості і поліпшенню якості; розробника концепції CWQM – корпоративного менеджменту якості.) [29].

У Законі України «Про вищу освіту»: якість вищої освіти розглядається як сукупність якостей особи з вищою освітою, що відображає її професійну компетентність, ціннісну орієнтацію, соціальну спрямованість і обумовлює здатність задовольняти як особисті духовні і матеріальні потреби, так і потреби суспільства [8].

Наші розвідки доводять, що сьогодні розуміння якості освіти науковці пов'язують із: якістю освітнього процесу (К. Делюкіна, В. Ісаєв, О. Субетто); здатністю освітньої установи задовольняти запити споживачів різних рівнів (Г. Бордовский, П. Трет'яков та Т. Шамова); підвищенням рівня розвитку здібностей особистості, готовністю майбутнього фахівця до життя в соціумі та професійної діяльності (М. Б. Євтух та З. Курлянд); врахуванням в навчальному процесі динаміки технологічних та структурних змін, стратегії підприємництва, інноваційних процесів, організаційних удосконалень, насиченості ринку праці, попиту і пропозиції окремих спеціальностей (М. Кісіль); знаннями, які розглядаються як перевірені практикою результати пізнання людиною навколишнього світу; уміннями, що визначаються як здатність особистості ефективно виконувати певну діяльність на основі набутих знань у змінених чи нових умовах; навичками як здатністю виконувати будь-які дії автоматично, без поелементного контролю; показниками особистісного розвитку (Н. Островерхова).

Слід зауважити, що серед усього розмаїття визначень «якості освіти» у них є одне загальне положення: якість освіти та її складових порівнюють з базовими уявленнями, нормами, стандартами (запланованими цілями навчання і виховання, потребами громадян, підприємств, суспільства і держави).

Відповідно до документа ЮНЕСКО «Реформа й розвиток вищої освіти» на якість вищої освіти істотно впливають три аспекти освітньої діяльності:

- 1) якість персоналу, якість освітніх програм;
- 2) якість підготовки студентів;
- 3) якість інфраструктури й «фізичного навчального середовища» вищих навчальних закладів [20].

На думку багатьох науковців педагогічна категорія «якість освіти» визначається: відповідністю цілей та результатів освіти до тієї системи

освіти, що існує, а також до певного виду навчального закладу та його місця в цій системі; об'єктивністю в оцінці результатів освіти конкретної особистості (її освіченості; навченості; научуваності; рівня розвитку здібностей, зокрема творчих; сформованості системи ціннісних орієнтацій тощо); відповідністю набутих знань, умінь, навичок до їх застосування у професійній практичній діяльності, що забезпечує молодому фахівцеві адаптацію в умовах реального виробництва [3; 4; 18; 22].

Аналіз наукових підходів до визначення поняття «якість освіти» засвідчує, що сьогодні не існує однотайності в його трактуванні. Багато авторів визначають якість освіти як якість функціонування системи освіти. Проте деякі фахівці трактують його як досягнення учнів заданого (нормативного) рівня навчання (підготовленості). Якість освіти є складна категорія, яка має певні властивості та характеризується багатовимірністю, багатоаспектністю та багатопараметричністю, що відображається в поглядах науковців (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Основні підходи до визначення поняття «якість освіти»

Автори	Визначення поняття «якість освіти»
Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень	певна збалансована відповідність деякого освітнього рівня численним потребам, цілям, умовам, затвердженим освітнім нормам і стандартам, що встановлюється для виявлення причин порушення цієї відповідності та управління процесом поліпшення установленної якості
В. Вікторов	багатогранна модель соціальних норм і вимог до особистості, освітнього середовища, в якому відбувається її розвиток та системи освіти, що реалізує її на певних етапах навчання людини
М. Головань	сукупність властивостей і характеристик освітнього процесу, що надають йому здатність задовольняти обумовлені або передбачувані потреби в знаннях і навичках окремих громадян, підприємств і організацій, суспільства і держави
В. Зінченко	це багатобічна категорія, яка органічно поєднує якісну реалізацію всіх складників навчально-виховного процесу та якість визначених результатів освіти, які відображають інтереси всіх зацікавлених суб'єктів
О. Ляшенко	це багатовимірне методологічне поняття, яке рівнобіжно віддзеркалює суспільне життя – соціальні, економічні, політичні, педагогічні, демографічні й інші життєво значущі для розвитку людини сторони життя. Як системний об'єкт її характеризують якість мети, якість педагогічного процесу і якість результату.

Г. Поберезська	сукупність властивостей та характеристик освітнього процесу, що надають йому спроможність формувати такий рівень професійної компетентності, який задовольняє потреби (які є або які будуть) громадян, підприємств і організацій, суспільства і держави
М. Поташнік	співвідношення мети та результату, як міра досягнення цілей при тому, що цілі (результати) задані тільки операціонально і спрогнозовані в зоні потенційного розвитку школяра
А. Субетто	складна категорія, що має цивілізаційний, соціально-системний, культурний, національно-естетичний, освітньо-педагогічний, особистісний виміри
І. Шпак	сукупність результатів, досягнутих студентами в процесі здобуття ними нових знань, умінь і навичок
С. Шишов	ступінь задоволення очікувань різних учасників процесу освіти від тих освітніх послуг, що надаються освітньою установою

Проведений аналіз наукових джерел засвідчує, що поняття «якість освіти» є досить багатогранне і відображає різні аспекти освітнього процесу – філософські, соціальні, педагогічні, політичні, демографічні, економічні та інші. Кожна наука, що концентрує свою увагу на проблемі якості освіти обирає свій погляд і охоплює різні аспекти, через які вивчає цю проблему. Спроба систематизації робиться в різних дослідженнях. Наприклад, О. Чемерис, Н. Сидорчук зазначають, що вивчення різних підходів до розуміння поняття «якість освіти» дає можливість виділити наступні категорії:

- як політична категорія – акумулює засади освітньої політики держави на певному етапі її розвитку й головні стратегічні лінії розвитку національної системи освіти в контексті світових тенденцій;
- як соціальна категорія – відображає суспільні ідеали освіченості та окреслює загальну мету освіти, законодавчо визначені й нормативно закріплені в державних стандартах освіти;
- як категорія управління – визначає стратегії впливу на певні показники функціонування системи освіти й вибирає можливі напрями її змін та розвитку;
- як педагогічна категорія – є квінтесенцією: сутності поняття, процедур діагностування, аналізу явищ і властивостей суб'єктів освітнього процесу, при умові відповідності особистісної і суспільної мети освіти; політичної стратегії її розвитку в контексті вітчизняних і світових тенденцій; закономірностей менеджменту освіти на всіх її рівнях управління – державному, регіональному, муніципальному, інституційному (локальному), особистісному тощо.

Отже, поняття «якість освіти» стає все більш системним, багатогранним і реальним, а якість освіти за дослідженням В. Вікторова [6] характеризується такими складовими:

- якість навчально-методичної бази, що передбачає ресурсне забезпечення закладів освіти на належному рівні, залучення до навчального процесу не тільки таких якісних, традиційних компонентів, як підручники, але й нових сучасних засобів і методів пізнання, пов'язаних із сучасними технічними можливостями;

- якість педагогічних кадрів та професорсько-викладацького складу передбачає переоцінку соціальної ролі вчителя: сьогодні вчитель і викладач не тільки абсолютний носій знань, він має виконувати місію духовного поведиря людини, має стати для неї водночас джерелом авторитетної інформації, майстром навчання способів оволодіння різнопредметною діяльністю, бути організатором пізнавального діалогу дитини з навколишнім світом, людьми, самим собою, особистим психологом і психотерапевтом, соціальним працівником і наставником;

- якість об'єкта (суб'єкта) навчання – міцність і глибина знань, практичних умінь, сформованість пізнавальних інтересів, інтелекту, сформованість світоглядної позиції тощо; це рівень підготовки фахівців, здатних до ефективної професійної діяльності, до швидкої адаптації в умовах науково-технічного прогресу, які володіють технологіями в межах свого фаху, вмінням використовувати свої знання при вирішенні професійних завдань;

- змістовна якість – фундаментальні знання; прикладні знання; саморозвиток особистості; спрямованість на розвиток потенціалу особистості;

- якість організації навчального процесу – індивідуальний підхід до тих, хто навчається, врахування їх інтересів та здібностей;

- якість результату – високий рівень професійної підготовки; володіння знаннями, що мають безпосередньо запит у практиці професійної діяльності; широкі перспективи працевлаштування; здібність до саморозвитку тощо.

Таким чином, поняття «якість освіти» у вузькому сенсі розглядається як категорія, що характеризує результат освітнього процесу та відображає: рівень сформованості загальнотеоретичних знань, практичних умінь, навичок, інших компетентностей випускників; рівень інтелектуального розвитку, етичних якостей особи; особливості ціннісних орієнтацій, що визначають світогляд; активність і відповідальне творче ставлення до дійсності. У широкому розумінні поняття «якість освіти» характеризує не тільки результат освітньої діяльності, а й фактори формування цього результату, що залежать від мети освіти, її змісту, методологій, організації, технологій [14, с. 28].

Узагальнивши різні визначення, можна сказати, що якість навчання – це певний рівень знань і умінь, якого досягають студенти на певному етапі навчання відповідно до поставлених цілей.

Розглядаючи основні проблеми вишів щодо забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, з'ясуємо думки науковців щодо понять «професійна підготовка» та «якість професійної підготовки» (табл.2).

Таблиця 2

Основні підходи до визначення поняття «професійна підготовка»

Автори	Визначення поняття «професійна підготовка»
Н. Степанченко	професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання є цілісною системою професійно-педагогічної освіти (передбачає органічну єдність духовного, фізичного та морального виховання, мети, завдань, змісту, організаційних форм, методів, засобів, технологій, діагностичних завдань, етапів, критеріїв, результатів навчання тощо), що спонукає до комплексного розгляду та розв'язання нагальних проблем підготовки учителів фізичного виховання в контексті новітніх тенденцій галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» і сучасних цивілізаційно-парадигмальних трансформацій
І. Підласий	основою професійної підготовки фахівця у вищому навчальному закладі є навчально-професійна діяльність, метою якої є засвоєння наукового знання у формі теоретичних понять і вмінь застосування їх при розв'язанні професійних завдань
Педагогічна енциклопедія И. А. Каиров, Ф. Н. Петров, с. 549	сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей особистості, досвіду роботи і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і вмінь
С. Сисоева та І. Соколова	цілісна система із множиною пов'язаних між собою та впорядкованих компонентів, що характеризуються відносною стійкістю, ієрархічною побудовою, наявністю суб'єкта і об'єкта, розгалуженими внутрішніми і зовнішніми зв'язками
О. Власюк	динамічний процес формування фахівця для однієї з галузей трудової діяльності, кінцевою метою якого є формування комплексу професійних якостей особистості, яка є не підготовчим етапом оволодіння професією, а цілеспрямованим процесом оволодіння базовою основою цієї професії, яка надалі розвивається під впливом безпосередніх обставин професійної діяльності та за умови виявлення особистісної активності
Н. Волкова, Л. Подоляк	сукупність конкретних предметних знань, умінь і навичок, які дозволяють виконувати роботу в певній сфері діяльності, є загальною передумовою оволодіння способами вирішення виробничих проблем
Е. Зеєр	використання сукупності розгорнутих у часі прийомів соціального впливу на особистість, включення її в різноманітні професійно значущі види діяльності з метою формування у неї системи професійно важливих знань, умінь і якостей, форм поведінки й індивідуальних способів виконання професійної діяльності

Нам імпонує думка Н. І. Степанченко, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання є цілісною системою професійно-педагогічної освіти (передбачає органічну єдність духовного, фізичного та морального виховання, мети, завдань, змісту, організаційних форм, методів, засобів, технологій, діагностичних завдань, етапів, критеріїв, результатів навчання тощо), що спонукає до комплексного розгляду та розв'язання нагальних проблем підготовки учителів фізичного виховання в контексті новітніх тенденцій галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» і сучасних цивілізаційно-парадигмальних трансформацій [18, с.4].

Узагальнивши різні визначення понять «професійна підготовка» вважаємо, що, з точки зору структури, професійна підготовка фахівця є складовою професійної освіти, а з процесуальної точки зору, професійна підготовка студента – це процес навчання і виховання майбутнього фахівця, який відповідає сучасним вимогам конкретної професійної діяльності.

Узагальнення результатів наукових розвідок дозволило нам подати визначення ***професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інноваційного освітнього простору*** – як: з одного боку, складної багатогранної системи, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у вищому навчальному закладі і практичній діяльності, з іншого – це система організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують формування в особистості професійної спрямованості знань, умінь, навичок і професійної готовності до певної діяльності та професійної взаємодії.

Як показують розвідки, професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури можна реалізувати повніше, якщо її головна мета буде полягати в особистісно-професійному розвитку студента, що виражено, перш за все, в його здатності до професійної взаємодії, самостійного досягнення успішних індивідуальних результатів професійного росту як фахівця, постійного збагачення своєї духовної і професійної культури. Майбутній вчитель фізичної культури у процесі професійної підготовки повинен оволодіти такими функціями, як:

- світоглядна,
- інструментальна,
- культурологічна,
- інноваційна,
- комунікативна,
- мотиваційна
- функцією цілепокладання.

Отже, зміст професійної освіти несе в собі сукупність знань, умінь і навичок, володіння якими дають змогу працювати за обраним видом професії.

В умовах сьогодення науковці поняття «якість підготовки фахівця» розуміють як:

- об'єктивно існуючу сукупність властивостей і характеристик випускника (знання, уміння, навички, особистісні якості, здібності, комунікативні та інші якості), яка визначає його як фахівця певної професії, відрізняє його від інших фахівців та значною мірою забезпечує його успішну життєдіяльність у глобалізованому і системно конкурентному світі (П. Канівець);
- ступінь відповідності рівня підготовки професійним вимогам, що висуваються до нього як до фахівця, професіонала (С. Сисоєва);
- результативність діяльності конкретного освітнього закладу чи системи професійної освіти в цілому (Ю. Фролов та Д. Махотин);
- затребуваність отриманих знань у конкретних умовах їхнього застосування, відповідність професійної орієнтації фахівця і його конкретних знань і навичок (Н. Лук'янченко та Г. Ларичева);
- сукупність властивостей, якостей, здібностей та здатностей, характеристик фахівця, рівень яких формується в процесі здійснення ним навчальної діяльності у закладі вищої освіти і повинен відповідати вимогам споживачів (суспільства, ринка праці, роботодавців, самої особистості) (К. Гнезділова);
- глибоке засвоєння спеціально відібраного, структурованого теоретичного матеріалу з основ спеціальності для набуття студентами професійних умінь і навичок та формування необхідних особистісних професійних якостей під час спеціально організованого, професійно спрямованого навчального процесу (Р. Кубанов) [14].

Погоджуючись з думкою О. В. Чорної [25, с. 92], вважаємо, що поняття «якість підготовки», зокрема професійної підготовки, відображає потребу підсумувати дієвість навчального процесу, надає можливість діагностувати професійні компоненти випускника, а отже і його готовність як фахівця увійти до виробничої діяльності без тривалої адаптації.

Узагальнивши різні визначення, ***якість професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі*** нами трактується як ***відповідність рівня підготовки професійним вимогам, що висуваються до нього як до творчого, конкурентоспроможного фахівця, який відповідає вимогам суспільства, ринка праці, роботодавців та виявляє високі результати у науковій, навчальній і спортивній діяльності й здатність до професійного саморозвитку і самовдосконалення.***

Тенденції розвитку сучасного освітнього середовища, активізація процесів реформування системи вищої освіти України, що зумовлені вимогами Болонського процесу і пов'язані із входженням України до єдиного європейського та світового освітнього простору, викрили низку протиріч, пов'язаних із забезпеченням якості професійної підготовки сучасних

фахівців, які здатні працювати в умовах як внутрішньої, так і міжнародної конкуренції.

Вченими визначено основні проблеми, що виникли на початку XXI сторіччя в українській вищій освіті, які можна умовно розділити на дві категорії: перша пов'язана із організацією професійної підготовки у ВНЗ; друга – із забезпеченням професійної підготовки.

Перша група проблем пов'язана з поясненням і розумінням нових соціальних реалій з позицій вчорашніх і застарілих поглядів та знань, які закріплюються у різного роду освітніх стандартах (І. Ільїнський); невідповідністю змісту освіти, який представлено в освітньо-професійній програмі та навчальних планах, структури знань, умінь у випускників ВНЗ функціям і завданням професійної діяльності майбутнього фахівця (К. Гнезділова, І. Демура, І. Драч та Є. Чернишова, К. Ковальчук); відмінність у навчальних планах підготовки фахівців з різних галузей знань, порівняно з аналогічними планами у загальнонавчальних (за рейтингом) університетах як у нашій країні, так і в системі європейського освітнього простору (Н. Дехтяр, Л. Нічуговська, Н. Ткаченко, Ф. Тришин, Н. Уйсімбаєва); міжпредметна неузгодженість навчального матеріалу з різних дисциплін, і, як наслідок, дублювання навчального матеріалу, недостатня інтеграція всіх предметів відносно кінцевих цілей навчально-виховного процесу у ВНЗ (Л. Збаравська, О. Зеліковська, М. Коньок); недостатній розвиток системи моніторингу і контролю якості (внутрішнього та зовнішнього) підготовки фахівців (Н. Бенькович., Т. Соколова, Р. Кубанов та ін.).

До другої групи відносяться наступні проблеми: інерційність системи професійної підготовки, що виявляється у впливі попередньої якості освіти на її сучасний стан, який обумовлюється рівнем фінансування, суспільною думкою щодо престижності освіти з відповідною оплатою праці (О. Востряков, Л. Нічуговська); дотримання традиційного підходу до професійної підготовки фахівців у вищій школі, який базується на засвоєнні та відтворенні студентами відповідних знань, орієнтація на «середнього» студента; поширення пасивних форм навчання, де студенту відводиться роль імітатора або коментатора практичної діяльності (І. Демура, Г. Ковальчук); відсутність чітких методик щодо формування навичок самостійної роботи; визначення шляхів оптимального поєднання навчальної, пізнавальної та наукової роботи студентів у цілісному навчальному процесі ВНЗ (В. Жигір); недостатня професійно-творча підготовка майбутнього фахівця, що передбачає цілісний процес його особистісного і професійного становлення та саморозвитку (С. О. Сисоєва); невирішене питання методологічного та прикладного характеру, зокрема: суттєва різниця в обсязі теоретичних знань та обсязі практичних робіт і практик; відсутність оптимального співвідношення аудиторної та самостійної роботи у навчальних планах; створення «шкіл-кафедр» для підготовки фахівців та забезпечення ефективного взаємозв'язку між університетом та загальноосвітніми школами

за моделлю «теорія – практика»; стан матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів (В. Штуль).

Таким чином, проведений теоретичний аналіз стану професійної підготовки майбутніх фахівців показав, що сьогодні її основними проблемами є: недостатня профільна підготовка молодшої людини у системі школа – вищий навчальний заклад; невідповідність вимог, що висувуються до сучасного фахівця ринком праці та змісту навчання (знань, умінь та навичок) й навчально-методичного забезпечення; недосконала та переважно традиційна система оцінки рівня професійної підготовки фахівця, який не відповідає вимогам ринку праці та роботодавців; недосконалість і недостатність науково-методичного забезпечення моніторингу і контролю (поточного, підсумкового), якості професійної підготовки фахівця, системи ефективних діагностичних методик для оцінки рівня професійної підготовки студентів.

Отже, вирішення зазначених проблем на рівні держави та кожного окремого вищого навчального закладу повинно сприяти забезпеченню якості професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Як результат звуження поняття «якість освіти» виникає поняття «якість професійної підготовки», яке можна розглядати на різних рівнях: перший рівень – планування навчання, коли певні уявлення про заплановану якість підготовки закладаються в освітні програми з кожного предмета; другий – етап реалізації освітніх програм у навчальному процесі; третій – оцінка якості результатів здійсненого навчального процесу [1].

Під якістю професійної підготовки майбутнього фахівця в спеціальній літературі розуміється:

- ступінь відповідності рівня підготовки професійним вимогам, що пред'являються до нього як до фахівця, професіонала;
- результативність діяльності конкретного освітнього закладу чи системи професійної освіти в цілому;
- комплекс характеристик професійної свідомості, що визначають здатність фахівця успішно здійснювати професійну діяльність відповідно до вимог економіки на сучасному етапі розвитку;
- затребуваність отриманих знань у конкретних умовах їхнього застосування, відповідність професійної орієнтації фахівця і його конкретних знань і навичок.

Якість фахівця, що випускається вищим навчальним закладом, обумовлена розвитком сукупності його соціальних і професійно-особистісних властивостей, відповідно розвинутих до вимог господарських галузей. Якість підготовки фахівців забезпечується якістю процесу підготовки і якістю складових його частин:

- по-перше, збалансована відповідність підготовки фахівця з вищою освітою (як результату і як процесу) різноманітним потребам (держави, суспільства, корпорації, особистості), цілям, вимогам, нормам, стандартам;

•по-друге, системна сукупність ієрархічно організованих, соціально значимих сутнісних властивостей (характеристик, параметрів) підготовки фахівця з вищою освітою (як результату і як процесу) [4, с. 8]

На нашу думку, якість професійної підготовки залежить від оптимального добору змісту, від шляхів реалізації навчальних дисциплін (технології, методичної системи тощо), від компетентності фахівців вищих навчальних закладів, від розвитку особистісно-професійної спрямованості студентів у навчально-виховному процесі ВНЗ.

Таким чином, якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури розглядається нами в дослідженні як глибоке засвоєння спеціально відібраного, структурованого теоретичного матеріалу з основ спеціальності для набуття студентами професійних умінь і навичок та формування необхідних особистісних професійних якостей у ході спеціально організованого, професійно спрямованого навчального процесу. Це створює передумови для реалізації особистісного потенціалу студентів за будь-яких обставин та в будь-який час.

Дослідження проблеми якості професійної підготовки фахівців, якості навчання, якості освіти було актуальним для науковців, дослідників, педагогів, викладачів, керівників навчальних закладів з часів зародження дидактики як складової педагогіки і до теперішнього часу.

У XIX-XX століттях увагу проблемам якості освіти приділяли М. І. Пирогов, Л. М. Толстой, К. Д. Ушинський, які вважали, що якість освіти необхідно пов'язувати з педагогічною діяльністю викладача. Особливо підкреслювалась залежність якості освіти від творчого саморозвитку викладача [11, с. 81].

Реформи школи 1968 – 1970-х років і 1984 років розглядали проблему підвищення якості освіти крізь призму «підвищення теоретичного рівня навчання, розвитку самостійної пізнавальної діяльності», а також – підвищення практичної спрямованості навчання.

У 2000 роках почався етап розвитку всієї системи освіти обумовлений не стільки ревізією вироблених в останнє десятиліття, скільки необхідністю втілити різноманіття ідей і концепцій у вигляді конкурентоспроможних і ефективних освітніх систем.

Як показують наукові розвідки, сучасні вимоги до системи Вищої освіти формулюються за наступними напрямками:

- вдосконалення якості підготовки фахівців, як ключове завдання державної політики в освіті;
- проектування освітніх процесів відповідно до результатів аналізу і прогнозування потреб ринку праці;
- вироблення нової освітньої політики, орієнтованої на середньострокові і довгострокові тенденції в демографічній сфері, включення нових економічних механізмів;
- формування партнерських відносин між державою, роботодавцем і освітою;

- розширення організаційного навчання (тобто підвищенням кваліфікації самих співробітників вузів на основі аналізу та реконструкції своєї освітньої діяльності).

Зрозуміло, всі сформульовані вимоги визначають лише загальні напрямки державної політики в освіті, в той час як модернізація окремих підсистем сучасної освіти обумовлена безліччю спеціальних чинників.

Звернемо увагу на те, що суттєвим недоліком попередньої системи вищої освіти були: занадто вузька спеціалізація фахівців; нездатність їх орієнтуватися в умовах, що швидко змінюються; уніфікація навчального процесу зумовлена централізацією розробки навчальних програм, підручників; гальмування розвитку педагогічної творчості та обмеження ініціативи через адміністративно-командну систему управління освітою. Отже, принципова відмінність радянської освіти від сучасної європейської полягає в тому, що радянська система була орієнтованою на процес, тоді як освітні системи Європи зорієнтовані на результат [11, с. 9].

Підкреслимо, що одним із ключових аспектів розуміння модернізації освіти є переосмислення співвідношень між загальним і приватним в професійній освіті. До сих пір це співвідношення в сфері педагогічної освіти було пов'язано з протистоянням нормативної теоретико-педагогічної методології, з одного боку, і традиційних предметних методик, з іншого. Розглядаючи проблеми освіти, з точки зору її якості, можна виділити кілька підходів:

- якість освіти як проблема кадрового забезпечення освіти, відповідно до чого, ставилися завдання підвищення кваліфікації, перепідготовки або ж заміни педагогів;
- якість освіти як проблема програмно-методичного забезпечення процесу навчання, в зв'язку з чим, відбувалася заміна підручників і програм;
- якість освіти як проблема структури, форми і технологій навчання, в зв'язку з чим, змінювалися співвідношення аудиторних і позааудиторних форм роботи, очного і заочного навчання та ін.
- якість освіти як проблема недостатньої точності або об'єктивності системи планування і контролю, в зв'язку з чим, робилися спроби виходу з традиційної системи оцінювання.

У західноєвропейській і американській системах підготовки фахівців, поняття якості освіти також має безліч інтерпретацій [29]. Серед них:

- якість як ступінь відповідності реальних результатів освіти – ринковій кон'юнктурі;
- якість освіти як показник матеріально-технічної та ресурсної забезпеченості освітнього процесу;
- якість освіти як показник рівня кваліфікації викладачів і наявності розвиненої наукової інфраструктури у ВНЗ;
- якість освіти як комплексний показник чинників престижності і економічної ефективності освіти;

- якість освіти як показник досконалості змісту, технологій і системи оцінки досягнень;
- якість освіти як показник інвестиційної привабливості освіти та ін.

Однак, у зв'язку з введенням в дію в середині 90-х років державних освітніх стандартів вищої освіти, основна увага фахівців зосередилася на оцінці якості з точки зору відповідності підготовки фахівця – вимогам ДООС ВПО. Останнім часом починає формуватися уявлення про те, що відповідність результатів і змісту освіти – державним стандартам є необхідна, але недостатня умова якості.

Дійсно, держава може через систему стандартів гарантувати певний мінімум освітніх послуг, проте воно не в змозі забезпечити затребуваність підготовлених фахівців або ж гарантувати задоволення індивідуальних освітніх потреб.

У той же час, кожен з позначених чотирьох аспектів робить необхідним подальше уточнення і деталізацію. Так, наприклад, якість результатів освіти передбачає наявність декількох систем уявлень про результативність:

- якість може бути визначено з точки зору держави (відповідність результатів вимогам нормативних документів);
- якість може бути визначено з точки зору суспільства (відповідність результату освіти потребам ринку праці);
- нарешті, якість може бути визначено з точки зору особистості (відповідність результату освіти очікуванням).

Якість освітніх процесів, за сформованою в педагогіці традиції, може бути визначено в кількох аспектах:

- якість цілей і механізму цілепокладання (тобто рівень і обґрунтованість цілей, зафіксованих у нормативних документах і відображають соціальні потреби і особистісні інтенції);
- якість змісту (концептуальність, альтернативність і варіативність змісту, його гуманістичний і гуманітарний характер, відповідність сучасним тенденціям у розвитку культури і освіти, можливість розширення і реконструкції змісту за рахунок досвіду всіх суб'єктів освітнього процесу);
- якість програмно-методичного забезпечення (наявність і доступність сучасних програмно-методичних засобів, підручників, відповідність їх структури і змісту актуальним тенденціям в області розвитку теорії освіти);
- якість технологічного забезпечення (визначає рівень використовуваних засобів підтримки освітньої діяльності, а також використання сучасних освітніх моделей).

Якість освітньої системи також може бути розглянуто і визначено, як мінімум, на трьох рівнях:

- якість зовнішніх зв'язків і відносин (якісні показники взаємодії системи з зовнішнім середовищем, її здатність відповідати на зміни зовнішнього середовища, реалізуючи свої функції по відношенню до

особистості, суспільству і державі, здійснюючи провідну роль в соціальному розвитку);

- інтегративну якість системи (здатність системи до стабільного і ефективного функціонування при досить широкому діапазоні зовнішніх впливів, здатність до реалізації доцільною освітньої політики, гармонізації внутрішніх проблем і протиріч);
- якість елементів системи (ефективно діючі підрозділи системи, що забезпечують рішення приватних завдань і адаптацію до внутрішніх збурень і змін). Нарешті, якість управління освітньою системою передбачає не тільки формулювання критеріїв і параметрів якісного управління (що само по собі не просто), але також вироблення системних механізмів управління, які відповідають цим критеріям, концептуалізація уявлень про теорію і практику управління якістю професійно-педагогічної освіти на рівні регіональної системи професійно-педагогічної освіти (регіонального навчально-науково-педагогічного комплексу педагогічного університету); формулювання основних механізмів управління якістю професійно-педагогічної освіти в регіональній системі професійно-педагогічної освіти; конструктивістська модель (компетентність розуміється, як здатність вибудовувати пізнавальну і перетворює діяльність в освіті); лінгворечева модель (компетентність розуміється, як здатність брати участь в професійно-значущій комунікації); культуротворча модель (компетентність розуміється, як здатність до рефлексії та реконструкції культурних способів мислення і дії).

Аналіз європейського, національного та інституціонального контекстів системи гарантії якості вищої освіти в Україні здійснюється вченим Є. М. Хриковим, який вивчає головні властивості системи гарантії якості в Європейських країнах. На думку вченого, для забезпечення якості в європейських країнах використовують зовнішні та внутрішньовузівські механізми. Останнім часом в Європі все більш популярною стає зовнішня оцінка якості вищої освіти.

Науковець Є. М. Хриков стверджує, що національний контекст менеджменту якості складають державні механізми та соціальна ситуація, яка здійснює значний вплив на функціонування та розвиток вищої освіти. Серед недоліків державного управління вищою освітою в Україні автор зазначає формалізацію процедур ліцензування та акредитації, відсутність ефективної системи контролю якості діяльності ВНЗ, недостатнє фінансування вищої освіти, архаїчні механізми формування корпусу керівників ВНЗ та організації їх діяльності [27].

Ми погоджуємося з Є. М. Хриковим, який наголошує, що створення в Україні системи гарантії якості вищої освіти можливе лише за умови подолання негативних та розвиток позитивних чинників вищої освіти країни, формування властивостей, притаманних вищій освіті Європи, запровадження сучасного європейського досвіду гарантій якості [28].

Найбільш важливими засобами реалізації цих завдань є модернізація законодавчої бази України, яка б дозволяла здійснити необхідні реформи вищої освіти, створення агенцій оцінки діяльності ВНЗ, реалізація ідей стандартів ISO серії 9000, змістовне запровадження Болонських реформ [15].

Останнім часом в українському освітньому дискурсі все частіше фігурують поняття «оцінка якості освіти», «моніторинг якості освіти».

Проблема оцінки якості освіти підіймається у вітчизняній науковій літературі з питань управління освітою, а саме в дисертаційних роботах В. Г. Вікторова [6], та І. П. Анненкової [2] та ін.

Проблема управління та забезпечення якості вищої освіти широко висвітлена в зарубіжній науковій літературі. Коло інтересів зарубіжних вчених охоплює зовнішні та внутрішні процеси забезпечення якості вищої освіти, державні та недержавні підходи до забезпечення якості вищої освіти, інструменти забезпечення освітньої якості, моделі управління якістю, які використовуються у вищій школі та інші питання.

Видатний американський дослідник проблеми забезпечення якості вищої освіти Д. Діл піддає сумніву традиційні зовнішні та внутрішні процеси забезпечення якості вищої освіти, що мають значні обмеження у сучасній конкурентній та вимогливій освітній середі [29]. В пошуках національної моделі, яка сприятиме оновленню академічних програм та вдосконаленню освітніх стандартів, урядовці експериментують з інноваційними формами забезпечення якості вищої освіти.

Науковець детально аналізує професійний, ринковий та державний підходи до забезпечення якості вищої освіти. Враховуючи переваги та недоліки кожного підходу, він синтезує висновки своїх досліджень в національну модель та умови, необхідні для ефективного забезпечення освітніх стандартів в сучасному академічному середовищі. Вчений також досліджує новітні інструменти забезпечення якості вищої освіти, серед яких зовнішнє екзаменування, професійна акредитація, ранжування університетів, національне опитування залученості студентів, державні звіти, національна рамка кваліфікацій, оцінювання освітніх програм, освітній аудит, фінансування на основі ефективності діяльності.

За Д. Ділом ефективність професійної саморегуляції та впливу ринкових сил на вдосконалення освітньої якості залежить від державного регулювання. Для захисту суспільних інтересів в гарантуванні освітніх стандартів, вони мають бути підкріплені законом або офіційно визнані державою. Наприклад, вплив добровільної акредитації на якість вищої освіти в США завдячує факту, що уряд використовує результати інституційної акредитації для визначення права університету на отримання фінансової допомоги [29].

Моніторинг як педагогічна категорія оцінювання якості знань студентів

Система управління якістю освітнього процесу в Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ґрунтується на положеннях Болонської декларації, Національної рамки кваліфікацій, Концепції стратегічного розвитку університету, Програми реформування

управління університетом, Програми розвитку університету в освітній діяльності та на інших документах, що декларують входження університету до Європейського простору вищої освіти.

Стандарти забезпечення якості освіти (були затверджені у грудні 2013 р.) встановлюють рамкові вимоги до розробки освітніх програм і організації навчального процесу, його ресурсного забезпечення, процесу формування цілей та змісту навчання, якості викладацького складу, практичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності, адаптації студентів першого року навчання, моніторингу якості вищої освіти, що сприятиме підвищенню її якості, забезпеченню конкурентоспроможності випускників та престижу університету в європейському освітньому просторі.

Поняття та сутність моніторингу детально розглядається І. П. Анненковою, яка співвідносить його з поняттями «контроль» та «експертиза». Під моніторингом якості освіти у вищому навчальному закладі дослідниця розуміє інформаційну систему, яка постійно оновлюється і поповнюється на основі безперервного стеження за станом і динамікою розвитку основних складових якості освіти за сукупністю визначених критеріїв з метою вироблення управлінських рішень по коригуванню небажаних диспропорцій на основі аналізу зібраної інформації і прогнозування подальшого розвитку досліджуваних процесів. Науковець також досліджує завдання, види, рівні та показники моніторингу якості освіти [3].

На підґрунті особливостей освітнього моніторингу, його місця в управлінській діяльності Є. М. Хриков визначив основні його напрямки [27]:

- 1) моніторинг контексту освітнього процесу;
- 2) моніторинг ресурсів освітнього процесу;
- 3) моніторинг ходу освітнього процесу;
- 4) моніторинг результатів освітнього процесу.

Об'єктами оцінювання можуть бути внутрішні і зовнішні характеристики якості освіти як процесу, результату чи системи загалом, тобто зміст освіти, відображений у навчальних планах і програмах, підручниках та інших засобах навчання, рівень його засвоєння, демографічні показники доступу до освіти, дані кадрового і ресурсного забезпечення системи освіти, економічні індикатори освіти, процесу навчання [28].

Проблема модернізації системи контролю якості освіти України розкривається в роботах М. З. Згуровського [9]. Дослідник стверджує про необхідність модернізації системи контролю якості освіти України, зважаючи на наступні положення: моніторинг якості освіти має бути повним, постійним, прозорим, об'єктивним; перед вітчизняною системою ліцензування й акредитації стоять нові завдання щодо використання європейських стандартів якості; контроль якості повинен зосередитися не тільки на контролі навчального процесу, кадрів, науково-методичного забезпечення, а, в першу чергу, на контролі знань студентів і особливо випускників, визначаючи їхню компетентність і спроможність задовольняти вимоги ринку праці; акредитуватися мають не тільки навчальні заклади і

спеціальності, але й окремі освітні програми; окрім внутрішньої оцінки якості неминуча зовнішня оцінка, яка надає можливість оцінювати навчальні програми за межами своєї країни за загальними критеріями.

Як показують наукові розвідки, моніторинг якості професійної діяльності забезпечує постійний зворотний зв'язок, що пришвидшує процеси професійного розвитку та саморозвитку викладача і призводить до більш продуктивної його професійної діяльності й самореалізації на основі рефлексії та підвищує конкурентоспроможність вищого навчального закладу в цілому.

За І. П. Анненковою [3], моніторинг якості професійної діяльності науково-педагогічних працівників є складовою частиною системи управління ВНЗ, у т. ч. системи менеджменту якості освіти. Його впровадження забезпечує прогнозування розвитку ВНЗ як складної соціальної синергетичної системи. Функціональний зв'язок моніторингу з усіма етапами управлінського циклу утворює замкнений цикл регулювання. Він є інформаційно-регулятивним супроводом професійної діяльності науково-педагогічних працівників. Моніторинг забезпечує багатофакторний аналіз змін за низкою показників якості професійної діяльності, які дають можливість виявляти тенденції змін якості, прогнозувати їх і приймати не лише оперативні, а й стратегічні управлінські рішення.

Моніторинг якості професійної діяльності пов'язаний із вирішенням кадрових завдань: підвищення результативності праці, потенціалу викладацького складу, стимулювання росту кваліфікації, професіоналізму, продуктивності педагогічної й наукової діяльності, розвитку мотивації й творчої ініціативи науково-педагогічних працівників. Проте моніторинг якості професійної діяльності науково-педагогічних працівників ВНЗ сприяє вирішенню не тільки управлінських завдань. Він виконує виховні, рефлексивні й розвиваючі функції в системі професійно-особистісного розвитку викладача. Звідси доцільно виділити як управлінські, так і педагогічні цілі моніторингу якості професійної діяльності науково-педагогічних працівників ВНЗ.

Досліджуючи міжнародний досвід моніторингу якості вищої освіти О. В. Чорна зазначає, що перша згадка про якість освіти у англomовних джерелах датується 1814 роком та наводиться у контексті оцінювання якості освіти в Ірландії на відповідність «априорним» вимогам (навчання читання, першочергових принципів релігії та моралі, іншого корисного знання). У німецькомовних джерелах перша згадка про якість освіти датується 1863 роком та пов'язана із якістю військової освіти [25, с. 91].

Одним із ефективних способів вирішення поставлених завдань є моніторинг, що дозволяє аналізувати, діагностувати і прогнозувати тенденції і напрямки розвитку системи освіти, коригувати освітню систему регіону, окремого міста чи діяльність конкретного освітнього закладу.

У формуванні концептуальних положень дисертаційної роботи ми виходили з того, що *моніторинг якості професійної підготовки* забезпечує постійний зворотний зв'язок та прискорює процеси професійного розвитку й

саморозвитку майбутнього вчителя, здатність до інноваційної діяльності в умовах ступеневої освіти, і призводить до більш продуктивної професійної діяльності й самореалізації на основі рефлексії, індивідуалізації й інтегрального характеру навчання; гуманізму, креативної діяльності, самоорганізації складних систем, ціннісно-цільової сутності пізнання, інтегративності та взаємодії.

Утім, використання моніторингової діагностики, що включає показники успішності кожного етапу формування досліджуваної готовності, зумовлених її структурою, дозволить дати об'єктивну оцінку ефективності даної роботи і буде сприяти самовдосконаленню та саморозвитку студентів.

Методологічну основу моніторингу якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах модернізації змісту освіти складають головні положення провідних наукових підходів, зокрема: аксіологічного підходу, що сприяє визначенню місця якості освіти в системі цінностей керівництва університету й усіх його підрозділів; системно-цілісного підходу, що припускає розгляд освітнього процесу у вищому навчальному закладі як системи, а моніторингу якості професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як засобу взаємодії керуючої і керованої підсистем; особистісно-діяльнісного підходу, орієнтованого на реалізацію ідеї управління якістю професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, виходячи з пріоритету їхнього професійного й особистісного розвитку; полісуб'єктного підходу, що забезпечує аналіз взаємодії всіх суб'єктів управління освітнім процесом у ході моніторингу якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; структурно-функціонального підходу, що дає змогу визначити місце й роль моніторингу як засобу управління якістю освіти в структурі діяльності вищого навчального закладу; технологічного підходу, що забезпечує конструктивне перенесення загальних закономірностей і принципів управління на освітню систему вищого навчального закладу; кваліметричного підходу – якій надає можливість кількісного визначення якісних змін у професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної культури.

Поширення інноваційних процесів в освітньому просторі вищого навчального закладу стало вагомим рушійним фактором формування нових механізмів професійної підготовки та створення внутрівузівської системи управління якістю освіти, яка містить сукупність організаційної структури, розроблених методик, процесів і ресурсів, що представлені організаційно-розпорядчими та нормативними документами, а також різного роду процедурами для контролю якості професійної підготовки майбутніх фахівців і основних напрямків діяльності вищого навчального закладу.

Цілісна концепція управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури являє собою систему регулятивів, що розкриваються в наступних положеннях: управління якістю професійної підготовки майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі спрямовано на вирішення системи завдань: концептуальних (вироблення політики вищого навчального закладу в галузі якості, створення системи колективних цінностей в питаннях якості

підготовки фахівців); стратегічних (орієнтація системи професійної підготовки на забезпечення єдності її фундаментальності і практико-орієнтованості); тактичних (залучення ректорату, навчально-методичного відділу університету, директорату інститутів (деканату факультетів), кафедр до процесу створення системи забезпечення якості у вищому навчальному закладі); оперативних (організація моніторингу, рейтингової системи оцінювання навчальних досягнень студентів і науково-педагогічної діяльності викладачів).

Ефективність функціонування і розвитку системи управління якістю професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі забезпечується реалізацією принципу творчої активності суб'єктів освітнього процесу в реалізації політики якості в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту, який є системоутворюючим, націлений на самореалізацію суб'єктів освітнього процесу на основі інноваційної, прогностичної та діагностичної функцій.

Інноваційна функція пов'язана з підготовкою майбутніх учителів фізичної культури до реалізації різних нововведень, сучасних досягнень науки, передового досвіду. Найважливіше призначення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури полягає в перебудові їх мислення, формуванні аналітичних, дослідницьких умінь, що дозволяють глибоко проникати в суть процесів і явищ. Важливо, щоб кожен студент усвідомив сутність інноваційних процесів у професійній діяльності, навчився використовувати їх можливості. У зв'язку з цим необхідно на лекціях та практичних заняттях вирішувати завдання, що пов'язані з розвитком особистісного і професійного зростання майбутніх учителів, їх готовністю до інноваційної діяльності та творчо їх реалізовувати у цілісному освітньому процесі вищого навчального закладу.

Прогностична функція спрямована на розвиток у майбутніх учителів фізичної культури здатності передбачати майбутні проблеми професійної діяльності, розробляти випереджаючі конструктивні моделі їх вирішення, передбачати наслідки прийнятих професійних рішень.

Діагностична функція націлена на виявлення освітніх потреб студентів і аналіз їх адекватності сучасним вимогам, що ставляться до майбутнього вчителя фізичної культури.

У Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ведеться постійна робота, спрямована на підвищення якості підготовки фахівців. У якості розробки моніторингу якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» та другого (магістерського) рівня у навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту ведеться постійна робота, спрямована на підвищення якості їх професійної підготовки. Регулярно викладачі кафедри теорії і методики фізичного виховання проводять опитування студентів з теоретичних та спортивно-педагогічних навчальних дисциплін для Вченої ради інституту та університету, комплексні контрольні роботи з перевірки залишкових знань студентів. Вчасно

підготовлені до модульного контролю питання і тестові завдання, які є доступними для студентів у будь-який період їх навчання.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання здійснює ґрунтовну підготовку фахівців у галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» та галузі знань 01 «Освіта». За весь період навчання на випусковій кафедрі студенти набувають знання та практичні навички загальнотеоретичної та практичної підготовки.

В основу фахової підготовки фахівців покладені цикли загально-професійної підготовки орієнтованих дисциплін, провідними з яких є:

- для ОКР «бакалавр»: «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні», «Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи», «Фізіологія спорту», «Фізіологічні основи фізичних вправ», «Інноваційні технології фізичного виховання учнівської молоді», «Історія фізичної культури», «Гімнастика з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Спортивно педагогічне вдосконалення» та ін.

- для ОКР «бакалавр» (зі скороченим терміном навчання, термін навчання – 2 роки): «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи», «Історія фізичної культури», «Інноваційні технології фізичного виховання учнівської молоді», «Вікова фізіологія», «Гімнастика з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Оздоровчий фітнес», «Спортивно педагогічне вдосконалення» та ін.;

- для другого (магістерського) рівня: «Педагогіка та психологія вищої школи», «Гносеологія та методологія наукового пізнання», «Іноземна мова (за професійним спрямуванням)», «Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні», «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки», «Методика фізичної підготовки учнівської молоді», «Медико-біологічний та педагогічний контроль у фізичному вихованні», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні», «Адаптивна фізична культура», «Фізичне виховання студентів ВНЗ» та ін.

Викладачами кафедри розроблено дистанційні курси з фахових дисциплін. Методичне забезпечення навчального процесу передбачає, поряд із традиційними формами, впровадження нових технологій навчання; широке використання ресурсів локальної мережі кафедри та університету в цілому, використання мережі Інтернет та сучасних мультимедійних програмних засобів (Skype, соціальні мережі, електронна пошта, сайт дистанційного навчання Moodle) тощо.

Серед форм навчальної роботи більш активно за цей період почали використовуватися активні та інтерактивні форми. Студенти регулярно виконують практичні та творчі завдання, чимала кількість семінарських занять проводиться у формі дискусій. За останні роки всі курси викладаються із використанням мультимедійної техніки. Широко використовується візуальний ілюстративний матеріал.

Абсолютна успішність із дисциплін циклу професійної та практичної підготовки у студентів напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» та спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура»:

–які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр», складає 100 %, якість знань відповідно 73,6 %. Середній бал одержаних в групі оцінок – 3,9;

–які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» (зі скороченим терміном навчання, термін навчання – 2 роки), складає 100 %, якість знань відповідно 75,0 %. Середній бал одержаних в групі оцінок – 4,0;

–у студентів, які навчаються за другим (магістерським) рівнем, складає 100 %, якість знань відповідно 84,7 %. Середній бал одержаних у групі оцінок – 4,1.

Навчальними планами підготовки напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» та зі спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» передбачено:

– ОКР «бакалавр» – 3 практики: у 4 семестрі проведення педагогічної практики (навчально-виховної) – 3 тижні, у 6 семестрі – педагогічна практика у пришкільних літніх таборах – 2 тижні та у 7 семестрі педагогічна практика (виробнича) – 8 тижнів;

– ОКР «бакалавр» (зі скороченим терміном навчання, термін навчання 2 роки) – 2 практики: у 6 семестрі – педагогічна практика у пришкільних літніх таборах – 2 тижні та у 7 семестрі педагогічна практика (виробнича) – 10 тижнів;

–на другому (магістерському рівні) – у 2 семестрі проведення науково-педагогічної практики у ВНЗ (виробничої) протягом 10 тижнів.

Практики організовано відповідно до «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженого наказом Міністерства освіти України від 8 квітня 1993 р. № 93.

За результатами Акредитації спеціальності «Фізичне виховання» у червні 2016 року результати захисту звітів студентами напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» та зі спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» такі:

–з педагогічної практики (виробничої) ОКР «бакалавр» (25 осіб денної форми навчання) та «бакалавр» зі скороченим терміном навчання, термін навчання 2 роки (14 осіб) представлено 100% від загальної кількості студентів. У групах відсутні негативні оцінки з практик. На ОКР «бакалавр» позитивну оцінку склали 100% студентів групи. З них оцінку «відмінно» одержали 4,0 % (1 особа), «добре» – 76,0 % (19 осіб), «задовільно» – 20,0 % (5 осіб). Абсолютна успішність складає 100%, якість знань відповідно 80,0%. Середній бал одержаних в групі оцінок – 3,8; На ОКР «бакалавр» зі скороченим терміном навчання, термін навчання 2 роки – оцінку «відмінно» одержали 7,2 % (1 особа), «добре» – 71,4 % (10 осіб), «задовільно» – 21,4 % (3 особи). Абсолютна успішність складає 100%, якість знань відповідно 78,6 %. Середній бал одержаних в групі оцінок – 3,9;

Результати захисту звіту з науково-дослідної практики студентами спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» ОКР «магістр» представлено 100 % від загальної кількості студентської групи (18 осіб). З них оцінку «відмінно» одержали 27,8 % (5 осіб), «добре» – 61,1 % (11 осіб), «задовільно» – 11,1 % (2 особи). Абсолютна успішність складає 100 %, якість знань відповідно 88,9 %. Середній бал одержаних у групі оцінок – 4,2.

Аналіз результатів контрольних робіт, проведених у групах студентів, які навчаються у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» за програмами підготовки «бакалавр» та «магістр» дозволяють стверджувати, що рівень їх підготовки відповідає акредитаційним вимогам.

Проведені моніторингові зрізи дозволять зафіксувати позитивну динаміку в ієрархії мотивів і цінностей майбутніх учителів фізичної культури, у формуванні нових освітніх потреб, в поглибленні їх професійних знань і умінь, що знайдуть відображення і в інтеграції культурологічних, професійно-педагогічних, психолого-педагогічних знань, впровадженні сучасних інформаційно-освітніх технологій в розвитку рефлексивних, проєктувальних, дослідницьких умінь майбутніх учителів, в реалізації творчих проєктів. Адже, процес навчання набуває рис співпраці, співтворчості, пізнавальної активності студента, його інтерес до досягнень педагогічної науки і практики, формується потреба використовувати отриману інформацію для створення власного іміджу сучасного вчителя, який спроможний до креативної професійної діяльності.

Висновки. Проведене дослідження переконливо показало, що моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є складовою частиною системи управління вищого навчального закладу та пов'язаний із вирішенням наступних завдань: підвищення результативності праці студентів і викладачів, потенціалу викладацького складу, стимулювання росту професіоналізму, продуктивності педагогічної і наукової діяльності, розвитку мотивації і творчої ініціативи викладачів та студентів, конкурентоспроможності вищого навчального закладу, а також наступності навчання фізичній культурі школярів та студентів у системі «Сучасна школа – коледж – ВНЗ».

У дослідженні представлено один із можливих шляхів модернізації процесу якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньому просторі ВНЗ. Перше завдання дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про сутність якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ як об'єкта та виявлення його процесуальних і результуючих критеріїв. Аналіз психолого – педагогічної літератури з проблеми дослідження дозволив виявити онтологічний сенс якості підготовки фахівців у ВНЗ, який полягає в фундаментальності педагогічної освіти, сучасна інтерпретація якого пов'язана з професійно-особистісним становленням майбутніх фахівців, здатних розуміти ціннісно-смысловий контекст майбутньої педагогічної діяльності та виробляти індивідуально-творчий почерк.

Теоретичний аналіз і дослідно-експериментальна робота показали, що підсумкова оцінка якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури може бути представлена у вигляді комплексу з чотирьох груп критеріїв: якості мети, якості змісту підготовки, якості освітніх технологій і якості результату підготовки.

Іntenсивно розвивається новий для педагогіки науковий напрям – квалітологія (теорія якості), частиною якої є кваліметрія (теорія оцінки якості), яка характеризується як наукова дисципліна, що вивчає проблематику і методологію кількісного і якісного оцінювання об'єктів різної природи. В її рамках формується і розвивається система методів вимірювання властивостей продукції та оцінки її якості. З точки зору кваліметрії, «щоб оцінити, потрібно виміряти». Вона передбачає неоднозначність тлумачення поняття оцінки: з одного боку, як співвіднесення об'єкта з прийнятим критерієм, зразком або нормою, з іншого – як способу встановлення значущості чого-небудь для чинного і пізнає суб'єкта.

Оцінка якості освіти повинна розглядатися з точки зору системного підходу до управління освітою як єдність загального, особливого і одиничного. За загальне прийняті створені в педагогічній науці вихідні нормативно-теоретичні моделі системи якості, що формують загальне поняття оцінки якості освіти, що дозволяє характеризувати її як типове педагогічне явище з властивими йому складовими (мета, зміст, організація, форми, засоби та методи). Особливим представляються специфічні риси, властиві оцінці якості в установі вищої освіти і враховують особливості внутрішнього життя даного інституту, форми організації освітніх практик студентів та ін. Одиничне – те, що властиво оцінці якості професійної освіти у ВНЗ певного профілю (в цьому дослідженні – ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»).

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Сучасний стан і проблеми індивідуалізованого навчання студентів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол. Т. І. Сущенко та ін. Запоріжжя, 2015. Вип. 42. С. 507-514. **2. Анненкова І. П.** Теорія і методика моніторингу якості професійної діяльності науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / І. П. Анненкова. – Старобільск, 2016. – 43 с. **3. Батечко Н. Г.** Теоретико-методичні засади підготовки викладачів вищої школи в умовах магістратури: дис... докт. пед. наук за спец. : 13.00.04 / Батечко Ніна Григорівна. К. –2016. – 669 с. **4. Великий** тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с. **5. Вікторов В. Г.** Регулювання якості освіти як філософсько-освітня проблема : дис. ... доктора філос. наук : 09.00.10 / Вікторов Віктор Григорович. – К., 2006. –

380 с. 6. **Євтух М. Б.** Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 1. – С. 70-74.

7. **Заслужена А. А.** Реформування системи вищої освіти Швейцарської Конфедерації/ Професійна підготовка педагога : історичний досвід і виклики сучасності : зб. наук. праць . – Дрогобич . 2013, С. 102-106.

8. **Закон України** «Про вищу освіту». [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>.

9. **Згуровский М. З.** Стратегия инновационного развития региона на основе синтеза методологий предвидения и когнитивного моделирования / М. З. Згуровский, В. А. Панкратов // Системні дослідження та інформаційні технології: міжнародний науково-технічний журнал. — 2014. — № 2. — С. 7–17.

10. **Кадемія М. Ю.** Інформаційно-комунікаційні технології навчання : термінологічний словник / М. Ю. Кадемія. – Львів : Вид-во «СПОЛОМ», 2009. – 260 с.

11. **Кісіль М. В.** Якість вищої освіти як предмет філософського аналізу : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.10 / Кісіль Микола Васильович. – К., 2008. – 175 с.

12. **Кремень В. Г.** Методологічно і науково забезпечувати розвиток інноваційної освіти // Директор школи, ліцею, гімназії: наук.-практ. журн. 2013. № 2. С. 4-13.

13. **Кремень В. Г.** Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін // Український педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 8-15., с. 15.

14. **Кубанов Р.** Якість вищої освіти: порівняльний аналіз поглядів зарубіжних і вітчизняних науковців / Р. Кубанов // Порівняльно-педагогічні студії. 2014. – № 6(20). – С. 27-32.

15. **Международный стандарт ИСО 8402:1994.** Управление качеством и обеспечение качества – Словарь. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/5/5812/#i405161

16. **Ожегов С. И.** Словарь русского языка: ок. 57 000 слов / под ред. чл.-корр. АН СССР Н. Ю. Шведовой. 20-е изд, стереотип. М.: Рус. яз., 1988.

17. **Про затвердження Порядку проведення моніторингу якості освіти.** (Постанова Кабінету Міністрів України № 1283 від 14.12.2011). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua/kmu/control/uk/cardnpd>.

18. **Степанченко Н. І.** Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис... докт. пед. наук за спец. : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. – Вінниця – 2017. – 629 с.

19. **Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти.** – К. : Ленвіт, 2006. – 35 с.

20. **Про затвердження Порядку проведення моніторингу якості освіти.** (Постанова Кабінету Міністрів України № 1283 від 14.12.2011). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua/kmu/control/uk/cardnpd> .

21. **Терминология качества.** Материалы проекта ISO 9000 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.cfin.ru/management/iso9000/iso9000_glossary.shtml.

22. **Тимошенко О. В.** Моніторинг впровадження новітніх технологій в навчальний процес студентської молоді / Наукові записки: [збірник наукових статей] // МОН України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; укл.

Л. Л. Макаренко. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – Випуск LXXIV – (74). – С. 208–219. **23. Про додаткові** заходи щодо підвищення якості освіти в Україні. (Указ Президента України № 244/2008 від 20 березня 2008 року). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/7618.html>. **24. Чорна О. В.** Розвиток системи моніторингу якості вищої освіти в Німеччині / Ольга Володимирівна Чорна // дис. канд. пед. наук зі спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки, Кривий Ріг. – 2015. – 265 с. **25. Чорна О. В.** Моніторинг якості вищої освіти: міжнародний досвід / О. В. Чорна // Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Випуск 18 : Інновації в навчанні фізики: національний та міжнародний досвід. – Кам'янець- Подільський, 2012. – С. 90–94. – (Серія педагогічна). **26. Шамова Т. И.** Системный подход к управлению качеством образования в школе / Т. И. Шамова, Н. А. Шарай // Завуч. – 2002. – № 8. – С. 92 – 95. **27. Хриков Є. М.** Теоретико-методологічні засади моніторингу професійної підготовки [Електронний ресурс] / Є. М. Хриков. – Режим доступу : <http://www.profosvita.org.ua/ru/career/articles/2.html>. **28. Хриков Є. М.** Управління навчальним закладом : навч. посіб. / Є. М. Хриков. – К. : Знання, 2006. – 365 с. **29. Dill D. D.** Quality Assurance in Higher Education: Practices and Issues [Електронний ресурс] / D. D. Dill. – Режим доступу : <http://www.unc.edu/ppaq/docs/Encyclopedia.pdf>.

2.2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ УМІНЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В умовах соціально-економічних перетворень в Україні змінюються вимоги до фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Тому нагальною стає проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури, конкурентоспроможних на ринку праці, компетентних, які вільно володіють професією, пов'язаною зі зміцненням і збереженням здоров'я учнів. Із позицій сьогодення розширюється коло професійних функцій вчителя фізичної культури. Сучасній школі потрібні вчителі фізичної культури, які володіють новітніми оздоровчими технологіями, креативні, комунікабельні, артистичні та творчі особистості, які постійно самовдосконалюються і знаходяться в пошуку нових ідей, спрямованих на розв'язання освітніх і виховних завдань шляхом використання фізичних вправ.

Серед основних завдань, що стоять перед системою вищої педагогічної освіти, важливе місце посідає завдання підготовки компетентнісного фахівця широкого профілю, подальше посилення фундаментальної освіти й наближення її до дослідницької та практичної професійної діяльності, тому мета навчання має передбачити оптимальне поєднання теоретичних знань і творчих здібностей майбутніх вчителів, що надасть можливості їм після закінчення вищого навчального закладу самостійно підвищувати рівень своєї

освіченості й професійної підготовки, знаходити принципово нові розв'язки проблем науки і практики.

Важливе місце в розкритті компетентісного підходу до навчально-виховного процесу в системі вищої освіти належить працям, що розглядають: особливості розвитку творчої компетентності викладача вищого навчального закладу [3]; становлення й розвиток творчої компетентності майбутнього вчителя [30]. Питання педагогічної творчості та творчого потенціалу досліджується у працях В. Андрущенко, В. Гриньової, С. Золотухіної та ін..

Але, аналіз літературних джерел показав, що проблема формування творчих умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури залишається поза увагою дослідників. Потребують дослідження особливості формування творчих умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури

Унаслідок вивчення спеціальної наукової літератури й спостереження за процесом професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури нами виявлено суперечності між зростанням вимог суспільства до якості освіти (у тому числі фізкультурно-педагогічної) та недостатнім рівнем сформованості творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності випускників вищих навчальних закладів.

Мета й завдання нашого дослідження полягали у теоретичному обґрунтуванні особливостей формування творчих умінь майбутнього вчителя фізичної культури та перевірці на констатувальному етапі експерименту ступеню сформованості творчих умінь як складової професійної компетентності в процесі фізичного виховання.

Глибокі соціально-політичні, духовні й економічні зміни, що відбуваються в сучасній Україні, спонукають до реформування системи освіти, метою якої є забезпечення умов для розвитку й самореалізації кожної особистості. Вирішення визначених завдань безпосередньо пов'язане з удосконаленням професійної підготовки педагогічних кадрів. Саме тому в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті центральним завданням модернізації освіти, провідним принципом державної освітньої політики проголошено підготовку педагогів, здатних до творчої праці, професійного розвитку [17].

Відомо, для того, щоб стати майстром, творцем, педагогу потрібно оволодіти знаннями про закономірності педагогічного процесу, його глибинними основами й механізмами, оскільки учні пробачать своїм учителям і суворість, і сухість, і навіть, прискіпливість, але не пробачать поганого знання справи.

Отже, по-перше, для успішної педагогічної діяльності педагогові потрібні глибокі професійні знання. По-друге, педагог має володіти досвідом професійної діяльності, який він здобув у процесі професійно-практичної роботи. І, лише пройшовши ці два етапи, він може оволодіти досвідом творчої діяльності й придбати творчі вміння, здатний виявляти педагогічні проблеми, їх осмислювати й вирішувати.

З метою розкриття сутності поняття «творчі вміння як складова професійної компетентності у підготовці майбутнього вчителя» виникає необхідність аналізу основних понять, що мають найбільше значення для нашого дослідження, а саме: «творчість», «уміння», «творчі вміння», «професійна компетентність».

Аналіз літературних джерел надає нам можливість стверджувати, що категорія «творчість» є складною й багатозмістовною й для того, щоб точніше її визначити, необхідно проаналізувати її різні змістовні аспекти.

Творчість є родовою властивістю людини і людства в цілому, у різні історичні епохи вони реалізуються в різній мірі. Суспільство створює певні об'єктивні умови для творчих проявів особистості, яка є тією структурною одиницею суспільства, що здатна до творчого перетворення світу. Саме на особистісному рівні формуються й реалізуються дійсні людські можливості, з яких у кінцевому підсумку складаються можливості суспільства [23].

Дослідженням сутності творчості, умов її розвитку та інших аспектів займалися і займаються різні науки, в тому числі філософія, психологія, педагогіка.

Платон, наприклад, відносив до творчості все, що створене людиною. Він зазначає, що творчість це все, що викликає перехід з небуття у буття. [20]. Такий підхід до творчості був характерний і для античної педагогіки в її кращих зразках.

Якщо в античній філософії й педагогіці творчість розуміється як відкриття нового, а новизна присутня в усьому, що створено людиною, то «новизна» в інтерпретації І. Канта є чимось рідкісним і вражаючим, таємничим. Новизна, на його думку, стає джерелом і засобом пожвавлення уваги. Творчість усе більше суб'єктивується й з універсальної перетворюється у часткову здібність людини [13].

Б. Спіноза пов'язує творчість безпосередньо з діяльністю людини й переконаний, що вона є сутнісною характеристикою буття [27].

Сьогодні у науковій літературі творчість визначається як діяльність, кінцевим результатом якої є створення іншої якості, що вирізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю (при цьому зазначається, що творчість специфічна для людини, тобто завжди передбачає творця – суб'єкта творчої діяльності).

Болгарський філософ Г. Гирнинов розглядає творчість у двох рівнях: перший її рівень притаманний людському мисленню і людській практиці, а другий – пов'язаний із винахідництвом, науковою творчістю й ін..[6].

Дослідник Я. Пономарьов розглядає різні напрями теорії творчості: філософські, психологічні, інтуїтивні. Аналізуючи різні її визначення, він доходить висновку, що незважаючи на різноманітність уявлень про творчість, багато дослідників вважають цю проблему комплексною. Він установив зв'язки творчості з психічними якостями особистості, проаналізував структуру її психологічного механізму та визначив цей феномен як «механізм розвитку», «взаємодію, що веде до розвитку». Із цього можна зробити висновок що:

1) у процесі творчості реалізуються творчі можливості особистості й здійснюється їх розвиток;

2) перебіг процесу творчості впливає на його результат, що виражається не тільки предметно, а й у зміні самого її об'єкта;

1. творчі можливості особистості реалізуються в процесі життя людини, у результаті її самоствердження – через самовираження й саморозвиток. При цьому під творчим самовираженням розуміють здатність людини будувати свій внутрішній світ, своє світовідчуття, саму себе в цьому світі. Предметом життєтворчості виступає сам суб'єкт діяльності, який ставить перед собою мету й добивається її здійснення [21].

Визначаючи виняткову значущість творчого розвитку особистості, Л. Виготський підкреслює, що творчість – це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи розумових висновків або почуттів, властивих самій людині [4].

Безпосередньо поняття творчості в науковій літературі тлумачиться психологами, філософами й лінгвістами як діяльність людини, що створює якісно нові матеріальні й духовні цінності [24-25].

Сьогодні дуже часто за творчість видають довільні варіанти організації навчально-виховної роботи, зокрема й недосконалі, мотивуючи тим, що, як зазначається в багатьох наукових джерелах, професійна діяльність учителя є творчою за своєю природою. Виходить, нібито достатньо закінчити педагогічний заклад, одержати диплом і приступити до своїх професійних обов'язків, щоб вважатися творчою особистістю [15].

Отже, проаналізувавши філософську та психолого-педагогічну літературу, ми дійшли висновку що, творчість – це діяльність, що породжує щось нове, раніше не відоме на засаді осмислення вже здобутого досвіду та формування нових комбінацій знань та умінь; це джерело новоутворення, нововведення, створення на засаді набутих знань та практичної діяльності нових шляхів і методів навчально-виховного процесу. Найголовнішою проблемою при вивченні творчості є проблема носія творчого початку, особистості, яка творить.

Розглянемо дифініцію «уміння».

Існує кілька визначень поняття «уміння». Так, має місце визначення вміння як поєднання знань і навичок [7].

Існує думка, що вміння припускає гарне орієнтування в нових умовах і виступає не як просте повторення того, що було засвоєно в минулому досвіді, а включає в себе момент творчості [9].

Філософський словник розглядає поняття «вміння» як сплав навичок та знань, що визначає чіткість виконання будь-якої діяльності, це засіб застосування засвоєних знань на практиці, це значно складніше утворення освіти, ніж навички або знання, взяті окремо [31].

У великій енциклопедії з психології уміння тлумачється як здатність адекватним і усвідомленим чином здійснювати складні моделі поведінки для досягнення мети. Наприклад, це дії з предметами, розумові дії. Уміння щось

робити при частому повторенні й закріпленні перетворюється на автоматизовану навичку [11].

На думку психологів, вміння – це використання суб'єктом наявних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дії відповідно до поставленої мети. Сформоване вміння може стати власністю особистості й умовою набуття нових знань, умінь та навичок, тобто показником творчого й інтелектуального розвитку особистості [5].

Уміння є найважливішим засобом успішної діяльності, показником професійної майстерності людини [19].

На відміну від навичок, що забезпечують виконання діяльності в незмінних умовах, вміння характеризуються «варіативною адекватністю» «способів досягнення мети по відношенню до умов діяльності», що змінюються. Отже, можна стверджувати, що вміння забезпечуються синтезом особистісних якостей (мисленних, чуттєвих, вольових) і є засобом свідомої, цілеспрямованої виробничої творчої діяльності.

Уміння, знання й навички набуваються протягом життя, щоб діяти для задоволення тих чи інших потреб особистості (майбутнього викладача).

Дослідник А. Новіков уточнює категорію «уміння» як систему узгоджених дій, спрямованих на досягнення мети, що формується й проявляється в діяльності. Дослідник уточнює категорію «уміння» як систему узгоджених дій, спрямованих на досягнення мети, що формується і проявляється в діяльності [18].

У сучасних дослідженнях усе частіше робляться зусилля розглянути вміння, завдяки яким можливо виконувати будь-яку діяльність на високому рівні тобто це «інтелектуальне вміння», що передбачає знання раціонального прийому здійснення тієї чи іншої розумової операції та його використання при вирішенні різних завдань.

А. Н. Тубельський, розглядаючи дану проблему, говорить про універсальні вміння (засіб, що може бути застосований у пізнанні, засвоєннях і перетвореннях як декількох освітніх галузей, так і різних сфер діяльності) [29].

Слід зазначити, що незважаючи на велику кількість існуючих визначень поняття «уміння», існує думка, що вміння є продуктом свідомої діяльності, здатністю людини продуктивно, свідомо здійснювати певну діяльність шляхом творчого використання знань у звичайних чи нових умовах.

На винятково значення професійно-творчих педагогічних умінь, їх незамінність як важливого чинника в навчанні та вихованні духовних і моральних якостей студентів, їх ціннісних орієнтацій, світогляду вказували класики педагогіки, сучасні дидакти, психологи, методисти.

Етимологічно споволо «уміння» походить від двох слів: «розум», і «діяння», що вказують на задіяння в певному акті потенційних можливостей розуму – розуму прикладання.

Творчі вміння – це реалізовані креативні здатності людини, результатом застосування яких є новий продукт професійної діяльності. Факт реалізації творчих умінь свідчить про переміщення особистості з лав потенційно творчої до дійсно такої.

Важливою рисою сучасної педагогіки є активний науковий пошук нових методів і засобів підвищення якості підготовки майбутніх вчителів. При цьому особливої актуальності у професійній діяльності педагога в галузі професійної освіти набувають вміння творчої діяльності, що формуються переважно на етапі навчання у педагогічному вищому навчальному закладі й удосконалюються в процесі професійної діяльності.

С. Сисоєва виділяє наступні творчі вміння:

- проблемне бачення – це вміння усвідомити і побачити проблему;
- здатність до висування гіпотез, оригінальних ідей – це здатність конструювати систему умовиводів, за допомогою яких на підставі фактів робиться висновок про об'єкти, явища, їх розвиток;
- здатність до дослідницької діяльності – це здатність до знаходження нового засобами наукових досліджень;
- уміння аналізувати, інтегрувати та синтезувати інформацію – це вміння розділяти ціле на частини, поєднувати частини в єдине ціле, знаходити логічні взаємозв'язки між окремими частинами цілого;
- розвинуте уявлення, фантазія – це пізнавальний процес, який виражається в побудові образів;
- здатність до виявлення протиріч – це здатність бачити діалектичні протиріччя;
- здатність до подолання інерції мислення – це можливість суб'єкта змінювати сплановану програму дій в умовах, які об'єктивно вимагають від нього перебудови;
- здатність до міжособистісного спілкування – це здатність вступати в контакт з людьми, результатом якого є взаємні зміни поведінки, діяльності, відносин, установок [25, с. 245-246].

Формування цих вмінь є процесом комплексним, який, на нашу думку, може бути реалізований на різних рівнях навчальної діяльності:

- 1) на рівні пошуково-творчих завдань під час аудиторних занять та самостійної роботи;
- 2) на рівні нестандартних занять як окремої форми організації навчання;
- 3) на рівні науково-дослідницької діяльності.

Уточнимо поняття творчих умінь педагога та їх місце в структурі педагогічних умінь.

Творчі уміння є категорією, що входить в більш загальне поняття педагогічні вміння.

Педагогічними вміннями називають сукупність практичних дій, що виконуються на засаді осмислення мети, принципів, умов, засобів, форм і методів організації роботи з учнями. Педагогічні уміння – це сукупність педагогічних дій, що послідовно розгортаються в зовнішньому або внутрішньому плані, частина з яких може бути автоматизована (навички), спрямованих на вирішення завдань розвитку гармонійної особистості та заснованих на відповідних теоретичних знаннях [1].

Таке розуміння сутності педагогічних умінь має прямий вихід в практику підготовки педагога. По-перше, воно визначає провідну роль теоретичних знань у становленні майбутніх педагогів, а також єдність теоретичної та практичної підготовки майбутнього педагога. По-друге, націлює на формування в єдності умінні педагогічно мислити і педагогічно діяти, що виявляються відповідно як система ідеальних і система предметних дій. По-третє, підкреслює багаторівневий характер педагогічних умінь (від репродуктивного до творчого) і можливість їх вдосконалення шляхом автоматизації окремих дій.

Представлене розуміння сутності педагогічних умінь дозволяє зрозуміти їх внутрішню структуру, тобто взаємообумовлений зв'язок дій (компонентів вмінь) як відносно самостійних приватних вмінь. Це, в свою чергу, відкриває можливості як для об'єднання безлічі педагогічних умінь з різних підстав, так і для умовного їх розкладу в практичних полях.

Наприклад, вміння «провести бесіду» може бути розкладено на приватні вміння: визначити тему, найбільш адекватно відображає інтереси і потреби учнів, і в той же час враховує провідні виховні завдання, що стоять перед класом; відібрати зміст, вибрати форми, методи і засоби виховання з урахуванням віку вихованців і конкретних умови; скласти план (план-конспект) й ін. Точно так само можна розкласти вміння «скласти план» та ін..

До теперішнього часу в педагогіці склалося кілька підходів до класифікації педагогічних вмінь. Їх можна звести в три великі групи: за педагогічними функціями; за постановкою та вирішенням різного класу педагогічних завдань; за етапами управління педагогічним процесом. Однак часто дослідники йдуть шляхом механічного протиставлення умінь, знань і конкретним виховним завданням, керуючись такою формулою, як «вміння-знання в дії». У результаті і в теорії, і на практиці виявляються незалежними, рядоположеними досить великі групи умінь (наприклад, щодо здійснення естетичного, морального, фізичного виховання) Такий підхід можливий, але нераціональний.

Ось чому в педагогіці все більше стверджується думка про доцільність розмежування найбільш загальних, так званих інтегральних або «наскрізних» умінь, що є невід'ємним компонентом діяльності педагога будь-якої спеціальності при організації будь-якого виду діяльності дітей, і приватних умінь. Справа в тому, що прагнення обійти загальні вміння завжди залишається безуспішним, а перелік приватних доходить до декількох десятків і навіть сотень. Найбільш загальними вміннями є вміння педагога творчо мислити і діяти.

Розвиток творчих загальних умінь педагога призводить до вироблення головного, «універсального» вміння, що забезпечує успіх у педагогічній діяльності вміння вирішувати педагогічні завдання. Вони мають місце при реалізації вчителем усіх соціально і професійно обумовлених функцій. Ці вміння педагог повинен придбати в процесі навчання педагогічному училищі, у вищому навчальному закладі, інституті підвищення кваліфікації, а також шляхом самоосвіти.

Згідно з представленими в літературі даними, до загальних умінь педагога можна віднести:

1. Прогностичні вміння

У цю групу входять вміння:

- виділяти і точно формулювати конкретні виховні завдання в повсякденній педагогічній діяльності;
- формулювати ближні, далекі і середні мети виховання; здійснювати поточне і перспективне планування виховної роботи; прогнозувати оптимальні шляхи розвитку та виховання школярів; проектувати особистість школяра і здійснювати індивідуальну програму його виховання;
- прогнозувати можливі труднощі і помилки виховання, передбачати ту чи іншу ситуацію;
- прогнозувати результати виховної роботи, рівень вихованості особистості і колективу.

1. Організаторські вміння передбачають:

- вміння здійснювати педагогічне керівництво виховною діяльністю; організовувати діяльність дітей, спрямовану на виконання поставлених завдань;
- організовувати виховний процес в цілому, володіти новими технологіями виховання;
- включати в активну діяльність всіх дітей, заохочувати їх творчість та ініціативу;
- організовувати власну поведінку, творчо і раціонально розподіляти свій час.

2. Комунікативні вміння включають в себе:

- вміння спілкуватися з дітьми, знаходити спільну мову з окремими учнями; встановлювати педагогічно доцільні відносини з учнями, їх батьками, колегами, співпрацювати з позашкільними установами;
- розвивати відношення учнів у колективні, позицію співпраці, готовність до спільного вирішення реальних проблем;
- реалізовувати демократичний стиль спілкування; застосовувати різні види педагогічної техніки, управляти емоційною атмосферою колективу;
- формувати комунікативні вміння в учнів;
- розвивати позитивне сприйняття будь-якої дитини.

3. Уміння здійснювати індивідуальний підхід. Ця група умінь передбачає:

- систематичне вивчення індивідуальних особливостей школяра;
- розвиток позитивних індивідуальних особливостей;
- вибір і обґрунтування прийомів і методів взаємодії з диференційованою групою та окремими школярами;
- здійснення допомоги учням у корекції їх поведінки;
- аналіз досягнутих результатів через ведення діагностичної карти учня.

4. Уміння дослідницької діяльності. Це є вміння:

- аналізувати виховні ситуації школи, знаходити теоретичне, науково-обґрунтоване рішення;
- обґрунтовувати проблему дослідження, користуватися психолого-педагогічною та методичною літературою, документами в галузі освіти для оновлення виховного процесу;
- узагальнювати й переосмислювати досвід; аналізувати реальні соціальні явища застосовувати стосовно до виховної діяльності;
- володіти методами наукового дослідження;
- проводити педагогічний експеримент, спрямований на з'ясування й коректування певних проблем виховання; визначати і аналізувати вихідний рівень розвитку та виховання особистості;
- діагностувати зміни в рівні розвитку і вихованості особистості;
- вивчати інтереси, можливості учнів, аналізувати мотиви вчинків і діяльності.

5. Уміння здійснювати творчу діяльність складаються з:

- умінь власного трансформування виховних ідей та рішень;
- обґрунтовувати рішення;
- формулювати проблеми й генерувати ідеї; володіти методикою організації виховних справ;
- володіти імпровізацією, театральною педагогікою, оригінальними прийомами й засобами виховання, розвивати художньо-творчі здібності;
- розвивати почуття нового, ефективно застосовувати досвід.

У психології особистості творча діяльність розуміється як розробка суб'єктом на усвідомлюваному або на неусвідомлюваному рівнях нових для себе знань як орієнтовної основи для подальшого пошуку способу вирішення завдання. У рамках педагогіки творчу діяльність доцільно визначити через систему ознак, що характеризують її спрямованість і особливості.

Творча діяльність майбутнього вчителя:

- спрямована на вирішення нестандартних (творчих) завдань у процесі професійної діяльності, для яких характерна відсутність в предметній галузі (або лише у суб'єкта) як способу вирішення завдання, так і предметно-специфічних знань і умінь, необхідних для його розробки та реалізації;
- пов'язана з створенням суб'єктом на усвідомлюваному або на неусвідомлюваному рівнях нових знань як орієнтовної основи для подальшого пошуку способу вирішення завдання; характеризується наявністю невизначеності (для суб'єкта) щодо розробки нових знань і на їх засаді способу вирішення завдання; невизначеність тут обумовлена відсутністю тих або інших знань, строго детермінують зазначену розробку.

Тому до творчих слід відносити групу нестандартних завдань, для яких у суб'єкта відсутні спосіб їх вирішення і специфічні знання, на засаді яких може бути синтезований спосіб гарантованого знаходження правильного рішення.

Уміння творчої діяльності майбутніх учителів можуть бути визначені як складне цілісне утворення з базових професійних знань і навичок, що

відбиває здатності учня до самостійного і цілеспрямованому виконанню формалізації творчих завдань. Уміння творчої діяльності формуються учнем у процесі цілеспрямованої індивідуальної творчої діяльності.

Найбільш продуктивним результатом діяльності людини є, як відомо, отримання нового знання. Тому можна вважати, що уміння виявляються в генерації нового знання на основі застосування певної сукупності апріорних базових знань і накопиченого досвіду при вирішенні прикладних завдань.

Складовими компонентами уміння творчої діяльності є:

- наявність об'єкта, на який спрямована дія; знання об'єкт дії (його складу і стану в даний момент); наявність завдання й розуміння його сутності;

- знання способів дії; перенесення дії в нові ситуації.

Наукове відображення творчої діяльності майбутнього педагога має бути представлено взаємопов'язаним єдністю знань і відповідними їм уміннями. Тому відповідно до етапів процесу навчання виділяються три основні групи умінь творчої діяльності:

- прогностичні вміння (вміння коректно формулювати мету й завдання творчого завдання, здійснювати структурування і алгоритмізацію нестандартних завдань, здійснювати «перенесення» знань в іншу предметну область або на інший об'єкт дослідження);

- виконавські вміння (вміння застосувати інструментальні засоби науки для редукції вихідного завдання, вміння реалізувати на практиці створену модель процесу, представленого у творчому завданні, вміння наочно представляти рішення творчого завдання, вміння «захищати» методику і результати вирішення творчого завдання);

- аналітичні вміння (вміння працювати з науковою літературою, вміння формалізувати модель процесу в рамках конкретної математичної схеми, вміння контролювати і критично оцінювати свої дії при вирішенні творчих завдань, узагальнювати та систематизувати отримані результати, вміння виявляти закономірності, подоби і аналогії в досліджуваних явищах).

Таким чином, творчі уміння є одними із загальних педагогічних умінь, тобто є важливими для педагогів будь-яких предметів, в тому числі і для майбутніх учителів фізичної культури.

Однією з головних проблем педагогічної науки початку XXI століття є процес формування компетентного фахівця. Проблема розвитку компетентності та творчої активності майбутніх педагогів, дослідження творчості вчителя в умовах технологізації та інформатизації суспільства сьогодні набуває особливої актуальності. По-перше, професійно компетентний вчитель створює умови та формує творчість учнів; по-друге, підвищення рівня компетентності вчителя пов'язано з актуалізацією його творчого потенціалу в процесі навчання; по-третє, розгортання творчого потенціалу вчителя виступає показником педагогічної майстерності.

Коротко проаналізуємо визначення понять «компетентність», «професійна компетентність».

Поняття – компетентність (лат.competens – відповідний, здібний) означає коло повноважень будь-якої посадової особи чи органу; володіння знаннями, досвідом у певній галузі [14, с.1].

Компетентність, на думку В. Григори та ін.– це дієздатність людини ухвалювати аргументовані рішення і нести відповідальність за їхню реалізацію в різних сферах діяльності людини [8].

І. Зязюн надає широке визначення поняття компетентність й розкриває його в соціально-педагогічному контексті та вважає, що компетентність як екзистенціональна властивість людини є продуктом власної життєтворчої активності людини, ініційованої процесом освіти [12, с. 11].

На його думку, компетентність як властивість індивіда існує в різних формах – як високий рівень умілості, як спосіб особистісної самореалізації (звичка, спосіб життєдіяльності, захоплення); як деякій підсумок саморозвитку індивіда, форма вияву здібностей тощо [12, с.17].

Поняття компетентність можна розглядати як інтегральне утворення, куди входить система теоретичних знань, практичних умінь, соціально значущих і професійно важливих якостей та набутого досвіду, взаємозв'язок яких забезпечує результативність професійної діяльності вчителя.

Професійне ставлення до діяльності – це вміння застосувати необхідних знань, умінь і навичок у практичній роботі. Професійна компетентність завбачує: усвідомлення особистістю своїх прагнень до діяльності – потреб та інтересів; бажань і ціннісних орієнтацій; мотивів діяльності, уяви про свою соціальну роль; самооцінку особистих якостей і властивостей як майбутнього фахівця – професійних знань, умінь і навичок, професійно-важливих якостей; регулювання свого професійного становлення [2].

Специфіка професійної діяльності вчителя фізичної культури, яка потребує вміння застосовувати знання на практиці, професійної компетентності та високої відповідальності, визначає особливу важливість формування професійних знань, умінь та навичок, а також певних професійно значущих особистісних якостей у процесі навчання майбутніх педагогів.

Професійне ставлення до діяльності – це володіння необхідною сумою знань, умінь і навичок практичної роботи. Професійна компетентність передбачає:

усвідомлення особистістю своїх прагнень до діяльності – потреб та інтересів;

- бажань і ціннісних орієнтацій;
- мотивів діяльності, уяви про свою соціальну роль;
- самооцінку особистих якостей і властивостей як майбутнього фахівця – професійних знань, умінь і навичок, професійно-важливих якостей;
- регулювання свого професійного становлення.

На початку третього тисячоліття поглиблюються та прискорюються загальносвітові соціально-економічні, політичні, соціокультурні процеси, які визначають розвиток людства на сучасному етапі його життєдіяльності. Глобальні суспільні зрушення мають систематичний, швидкий, незворотний

характер. Вони зумовлені науково-технічним прогресом, швидкою інформатизацією та комп'ютеризацією, демократизацією суспільного життя у більшості країн світу.

Найбільш відповідальною в цих умовах є роль освіти. Саме освіта має безпосередній та найбільший вплив на особистість і суспільство.

Освіта є соціальним інститутом, через який проходить кожна людина, набуваючи при цьому рис особистості, фахівця і громадянина. Завдяки діяльності вчителя реалізується державна політика у створенні інтелектуального, духовного потенціалу нації, розвитку вітчизняної науки, техніки і культури, збереженні і примноженні культурної спадщини й формувалися людини майбутнього, а також забезпечується Конституційне право громадян України на здобуття повної загальної середньої освіти. Все це висуває проблеми підготовки вчителя, його професійного становлення і професійної компетентності. Саме компетентнісний підхід розглядається як один із важливих концептуальних принципів, який визначає сучасну методологію оновлення змісту освіти.

Посилаючись на міжнародний досвід, можна стверджувати, що поняття «ключові компетентності» виступає в даному контексті як «вузлове» поняття, так як компетентність носить інтегрований характер, а саме: об'єднує професійні знання, інтелектуальні навички і вміння і способи діяльності.

Під компетенцією ми розуміємо сукупність взаємозалежних якостей особистості (знання, уміння, навички, способи діяльності), необхідних для якісної продуктивної діяльності. Тоді компетентність визначаємо як володіння відповідними компетенціями. Аналіз визначень педагогічної компетентності дає змогу стверджувати, що педагогічна компетентність є системою наукових знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок, особистісних якостей і утворень, яка при достатній мотивації та високому рівні професійності психічних процесів забезпечує самореалізацію, самозбереження та самовдосконалення особистості педагога в процесі професійної діяльності.

Надамо характеристики творчих педагогічних умінь як професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури.

Вимоги до професійної компетентності кадрів з фізичної культури дітей в Україні досліджено й узагальнено Н. Денисенко, А. Сущенко, Б. Шиян. Так загально-педагогічний компонент, за Н. Денисенко, містить:

такі знання, як:

- нормативні документи у галузі фізичної культури; програмно-педагогічні вимоги до фізичного виховання дітей; теоретичні основи змісту і структури понять: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична готовність до життя, рухова підготовленість, фізкультурна освіта, фізична досконалість; закономірність анатоμο-фізіологічного, нервово-психічного розвитку дітей; методики фізичного виховання дітей;
- теоретичних основ фізичного, психічного і духовного здоров'я людини; різних технологій фізичного, психічного і духовного оздоровлення;

особистих потреб, інтересів, мотивів і схильностей людини й особливо дітей до оздоровлення і само оздоровлення;

такі уміння, як:

- виконувати різні види гімнастичних вправ;
- володіти тілом, фізичними якостями; займатися фізкультурою і спортом у повсякденному житті, збалансовано харчуватися, загартовуватися;
- використовувати сучасні оздоровчі технології; психічної й емоційної саморегуляції (бути радісним, добрим, чуйним, спокійним, уважним);
- формувати в собі чисті думки, позитивне ставлення до дітей, до ближнього, до природи, до життя.

Н. Денисенко виокремлює три рівні професійної компетенції вчителів фізичної культури [10]:

- високий рівень відповідає педагогічній майстерності фахівця-новатора, який відзначається наявністю професійно-управлінського, науково-педагогічного, науково-методичного, соціального, фізкультурно-оздоровчого компонентів; чітка спрямованість на побудову системи фізичного виховання дітей та підлітків, на структурно-професійне керівництво і досягнення високого рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості і міцного здоров'я тих хто займається; оволодіння технологією управління дидактичною, виховною і соціально-педагогічною підсистемами; усвідомлення позитивного ставлення до цінностей педагогічної професії, уміння педагогів використовувати стратегію освіти системи фізичного виховання як способу формування особистості; уміння визначати мету, завдання і структуру різних форм роботи з фізичного виховання відповідно до рухових потреб, їхніх рухових інтересів, анатомо-фізіологічних можливостей; уміння володіти аналітичною діяльністю і самоаналізом; свідоме ставлення до здорового способу життя;

- достатній рівень професійно-управлінської компетенції працівників фізичної культури відповідає їхній педагогічній майстерності щодо стабільного функціонування. Отже професійно-управлінський компонент дидактичний, соціально-комунікативний й фізкультурно-оздоровчий є цілком сформовані. Проте відсутній творчий підхід до реалізації загально педагогічного і науково-методичного компонентів. Не спостережено традиційні методи і прийоми формування рухових умінь і навичок дітей, їхнього оздоровлення. Формальна педагогічна увага спрямована на фізичне виховання тих хто навчається. Нестабільним є процес управління системою фізичного виховання. Імпульсивність проявляється лише у задоволенні особистої діяльності, тому тривожність зростає під час невдач. Яскраво вираженим є невміння регулювати особисту фізичну і психічну працездатність;

- середній рівень професійно-управлінської компетенції вчителів фізичної культури відповідає педагогічній майстерності фахівців, які лише адаптуються до управління. Вони ще не достатньо засвоїли усі елементи професійно-управлінського, загально педагогічного, дидактико-виховного і

фізкультурно-оздоровчого компонентів; недостатньо володіють технологією побудови структури управління системою фізичного виховання учнів; у них спостережено негаразди у виконанні управлінських функцій (невміння здійснювати аналітичну діяльність та інформаційне забезпечення); нестійке уміння навчати учнів технології організації рухових занять, а також їхнього виховання і оздоровлення. Недостатнім є рівень навичок для зацікавлення тих хто займається руховою активністю, фізичним розвитком, їхнім рівнем рухової підготовленості і здоров'я; не вміння адекватно оцінювати свої можливості; пасивність, відсутність віри у свої сили; не вміння формувати в дітей комунікативні здібності й особливо вступати в ділові стосунки з колегами, батьками; недостатнє бажання самовдосконалення фізичного, психічного і духовного стану.

Навчальний план спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» містить 1 вид педагогічної практики загальною тривалістю 10 тижнів. В результаті проходження всіх видів практики: ознайомчої і виробничої майбутні вчителі фізичної культури повинні виконувати так звані правила :

1. Студент повинен володіти необхідним запасом теоретичних знань, бути добре підготовленим у практиці різних форм фізичного виховання. Він повинен постійно підвищувати рівень своїх знань і умінь, перебувати в постійному творчому пошуку.

2. Формування у студентів неодмінно зразкову поведінку, порядність, уміння не тільки вимагати від учнів, а й самому щонайперше відповідати цим вимогам.

3. Вчити майбутнього вчителя фізичної культури правилам грамотного спілкування з учнями. І саме це спілкування, весь внутрішній і зовнішній вигляд учителя, є аргументом залучення, тих хто вчиться до систематичних занять фізичними вправами.

4. Треба навчити студента турбуватися про те, щоб на його уроках фізичної культури в дітей було більше позитивних емоцій, радості, сміху. Він повинен мати почуття гумору (але ніколи не насміхатися), оптимізм, життєрадісність.

5. У вимогах професійної підготовки майбутнього учителя фізкультури записано і про справедливе ставлення до кожної дитини, виховання в собі сприйняття до їхніх страждань, проблем, переживань.

Завдяки обміркованому навчанню студенти на заняттях звикають думати, аналізувати, оцінювати, створювати. А це все є значним внеском у підготовку студентів до майбутньої самостійної професійної діяльності, і велика роль тут належить викладачів вищих навчальних закладів.

Одна з найважливіших проблем підготовки педагогів – навчити студентів застосовувати отримані знання, вміння та навички для творчого та дослідницького підходу до вирішення професійних завдань і не допустити лише формально засвоєння знань. Під час навчання у студентів повинна закладатися база сучасних знань, формуватися мотивоване прагнення до самовдосконалення як педагогів- дослідників.

Професійна компетентність вчителя є поряд з професійною спрямованістю і гнучкістю інтегральною характеристикою його особистості. В даний час не існує точного визначення як поняття компетентності взагалі, так і поняття професійної компетентності зокрема, в тому числі поняття компетентності вчителя.

Професійну компетентність ми будемо позначати терміном «педагогічна компетентність».

Л. Мітіна, Е. Тармаєва під педагогічною компетентністю розуміють гармонійне поєднання знання предмета, методики та дидактики викладання, умінь і навичок (культури) педагогічного спілкування, а також прийомів і засобів саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації [16, 28].

У структурі педагогічної компетентності вони виділяють три підструктури: діяльнісну, комунікативну та особистісну.

Виходячи з структуризації педагогічної компетентності, здійсненої науковцями, ми вважаємо необхідною і достатньою наступну сукупність компетенцій, рівень оволодіння якими визначатиме рівень розвитку педагогічної компетентності:

- Діяльнісна або спеціальна компетенція (знання, вміння, навички та індивідуальні способи самостійного та відповідального здійснення педагогічної діяльності);
- Особистісна чи професійна компетенція (знання, вміння, навички професійного самовдосконалення та саморозвитку);
- Комунікативна компетенція (знання, вміння, навички та способи творчого здійснення педагогічного спілкування).

Діяльнісна компетенція вчителя фізичної культури орієнтована на оволодіння знаннями, вміннями, навичками та індивідуальними способами самостійного й відповідального навчання фізичної культури. Діяльнісна компетенція включає, перш за все, знання теорії та методики фізичної культури.

Самостійне і відповідальне навчання фізичній культурі неможливо без впевненого володіння предметом, змістом фізкультурної освіти.

Сучасні дослідники визначають наступні види компетентностей:

– загальнопедагогічну;

- професійно-правову;
- соціальну;
- психологічну;
- комунікативну;
- конфліктологічну та ін..

Вони пов'язані з вимогами до його знань та особливостями професійної діяльності.

Педагогічна компетентність інтегрує різні види компетенцій, що розкривають загальні здатності педагога в різних сторонах педагогічного процесу. Мова йде про пізнавально-інтелектуальну, діагностичну, проектувальну, організаторську, прогностичну, інформаційну, стимулюючу, оцінно-контрольну, аналітичну, психологічну, соціальну, громадянську,

комунікативну, рефлексивну, творчу, методичну, дослідницьку компетенцію та інші.

Пізнавально-інтелектуальна компетенція – сукупність теоретичних знань, практичних умінь, навичок, ставлень, досвіду, особистісних якостей учителя, що дають змогу здійснювати пошукову, евристичну діяльність, самостійно здобувати нові знання, аналізувати діяльність учасників навчально-виховного процесу, приймати рішення.

Діагностична компетенція – це вміння вчителя вивчати здібності фізичного, психічного, розумового розвитку, рівня морального, естетичного виховання, умов сімейного життя і виховання дітей.

Прогностична компетенція – вміння вчителя визначити напрямок своєї діяльності, її конкретні цілі і завдання на кожному етапі виховної роботи, і передбачати кінцевий результат.

Організаторська компетенція – це вміння вчителя залучати учнів до певної роботи і співробітництво з ними в досягненні поставленої мети.

Інформаційна компетенція. Учитель виступає головним джерелом наукової, світоглядної і морально-естетичної інформації. Для вчителя важливо широта кругозору, ерудиція, глибоке знання предмета викладання, методику його викладання, володіння практичною стороною знань, що позитивно позначається на формуванні у школярів умінь і навичок.

Стимулююча компетенція – передбачає глибокі знання предмета, ерудицію, моральну культуру, гуманне ставлення до учнів, любов і повагу, теплоту і турботу, щирість у ставленні до учнів.

Оцінно-контрольна компетенція – це вміння вчителя здійснювати зворотній зв'язок у своїй роботі. Під час оцінювання і контролю він може побачити не тільки досягнення у своїй роботі і роботі учнів, а і причини не доопрацювань, зривів, невдач. Отримана інформація дасть змогу провести корекцію в діяльності з навчання і виховання, а також використовувати нові ефективні засоби і методи.

Аналітична компетенція – це вміння вчителя аналізувати завершену справу: яка її ефективність, чому вона нижча від поставленої мети і т.д.

Психологічна компетенція охоплює вміння вчителя адекватно оцінити власні здібності, можливості, рівень домагань, психологічні особливості; вибрати найефективніший варіант поведінки в тій чи іншій ситуації; регулювати власні емоційні стани, долати критичні педагогічні ситуації тощо.

Соціальна компетенція – це здатність педагога адекватно оцінювати навикишню дійсність на основі повноти знань про неї, які дають змогу зрозуміти основну закономірність соціальної ситуації, вміння знаходити інформацію в невизначеній ситуації й упевнено будувати свою поведінку для досягнення балансу між своїми потребами, очікуванням, смыслом життя і вимогами соціальної дійсності, вміння задовольняти бажання, спираючись на норми.

Громадянська компетенція – це розвиток, у майбутніх спеціалістів, здатностей бути громадянином, який володіє демократичною,

громадянською культурою, усвідомлює цінності свободи, прав людини, відповідальності, готовий до компетентної участі у громадському житті.

Комунікативна компетенція – це вміння педагога будувати ефективні комунікативні дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії, це знання фахівцем закономірностей різних форм спілкування і правил поведінки в різних ситуаціях, уміння сформулювати тактичний план і реалізувати його на основі соціальних навичок.

Рефлексивна компетенція – професійна якість особистості, яка дає можливість найефективніше й адекватно здійснювати рефлексивні процеси, реалізацію рефлексивної здатності, що забезпечує процес розвитку та саморозвитку, сприяє творчому підходу до професійної діяльності, досягненню її максимальної ефективності й результативності.

Компетенція творчості – це здатність педагога продуктивно організувати вирішення педагогічних проблем неординарними способами, діяти у тій чи іншій сфері відповідно до його інтелектуальної, ауто психологічної, комунікативної, психологічної компетентностей.

Методична компетенція – це оволодіння знаннями методологічних і теоретичних основ методики навчання різних предметів, концептуальних основ структури і змісту засобів навчання (підручників, навчальних посібників тощо), уміння застосувати знання в педагогічній і громадській діяльності, виконувати основні професійно-методичні функції.

Дослідницька компетенція – передбачає оволодіння науковим мисленням, умінням спостерігати й аналізувати, висунення гіпотези для вирішення спірних питань, виконувати дослідницьку роботу, аналізувати наукову літературу.

Ефективність процесу формування процесу педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в системі ступеневої підготовки залежатиме від повноти реалізації усіх його складових. Конкретними шляхами можуть бути:

- включення проблематики професійно-педагогічної компетентності до дослідницьких програм та планів навчальних підготовки спеціалістів на різних освітньо-кваліфікаційних рівнях; проведення науково-теоретичних конференцій та семінарів, практично-методичних нарад з актуальних проблем формування педагогічної компетентності;
- створення на базі кращих освітянських закладів експериментальних центрів, лабораторій для опрацювання виховних інновацій, розповсюдження передового досвіду творчих педагогічних працівників;
- корегування та узгодження змісту освіти, навчальних планів та програм з метою орієнтації на основні компоненти професійно-педагогічної компетентності, розробка та запровадження нових курсів, що сприятимуть формуванню професійно-педагогічно компетентності майбутніх учителів початкової ланки освіти;

- науково-методичне забезпечення підготовки педагогів, соціальних працівників, психологів вищих навчальних закладів з урахуванням основних видів компетенцій майбутніх спеціалістів;
- розробка та видання типових програм, методичних посібників, підручників, методичних матеріалів;
- розробка й запровадження нових методик навчання та виховання з метою формування конкурентноздатного працівника освітньої галузі;
- використання засобів масової інформації з метою висвітлення кращого педагогічного досвіду;
- вивчення світового педагогічного досвіду, адаптація кращих прикладів формування педагогічної компетентності;
- налагодження контактів з міжнародними організаціями, проведення спільних міжнародних заходів та проектів з проблем формування професійно-педагогічної компетентності;
- ефективне застосування інноваційних програм освітніх технологій;
- науково-методичні розробки з питань стратегії розвитку освітнього процесу, використання інноваційних форм і методів індивідуального чи групового пошуку;
- –використання творчого потенціалу вчителів-практиків та науковців в удосконаленні навчально-виховного процесу.

Таким чином творчі уміння майбутніх фахівців фізичної культури є важливою компонентою професійних компетенцій.

Зупинимось на формуванні творчих умінь майбутнього вчителя фізичної культури

Одним з істотних аспектів вивчення творчих умінь є визначення особливостей і чинників їх виникнення та розвитку. При цьому слід виявити ті загальні закономірності, що характерні для формування будь-яких умінь і ті специфічні, що виділяють саме творчі вміння.

Формування умінь передбачає проходження декількох стадій. Спочатку – ознайомлення з уміннями, усвідомлення їх діяльного сенсу. Потім початкове оволодіння ними – зазвичай копіюючі недосконалі дії. Нарешті самостійне осмислення й більш точне виконання практичних завдань, звернення назад (через зворотний зв'язок) з метою її подальшого цілеспрямованого вдосконалення й коригування [19].

Отже, формування педагогічних умінь має будуватися поетапно, через систему «ознайомлення – осмислення – переосмислення». Однак студент не просто навчається певним предметним діям (як об'єкт діяльності) – він їх усвідомлює, що призводить його до осмислення конкретних способів діяльності, до систематизації, узагальнення їх, переосмислення помилкових операцій, прийомів, що в цілому розвиває його як особистість і робить суб'єктом діяльності.

У структурі діяльності майбутніх вчителів фізичної культури з оволодіння творчими вміннями можуть бути виділені наступні взаємопов'язані компоненти:

- усвідомлення професійної та особистісної значущості завдання оволодіння вміннями творчої діяльності;
- цільова установка на оволодіння конкретними вміннями;
- актуалізація базових знань, що лежать в основі формованих умінь;
- розкриття змісту кожного уміння як певної сукупності дій та операцій, його складових і способів виконання дій;
- організація практичної діяльності й вправ з оволодіння вміннями;
- контроль за рівнем сформованості умінь, облік і оцінка ходу і результатів діяльності.

У даний час можна зустріти різні моделі формування творчих умінь майбутніх педагогів.

Е. Смирнова на основі вивчення структури, змісту й особливостей умінь творчої діяльності пропонує формальну модель процесу їх формування у майбутнього вчителя. Цей процес представляється у вигляді динамічної системи, елементами якої виступають освітні ситуації. Методологічною основою моделі виступає діяльнісний підхід [26].

Іншою поширеною моделлю формування творчих умінь є модель особистісно-орієнтованого навчання.

Відповідно до цього підходу розвиток творчих умінь найкращим чином відбувається в рамках особистісно орієнтованого підходу, що виходить з різноманіття особистісних інтересів, потреб, прагнень студентів, включаючи самооцінку, самоконтроль, самоаналіз й вимагає від навчального процесу особливого ставлення до особистості студента й відмови від авторитарних методів навчання.

Перевага в процесі навчання віддається тим засобам, що, по-перше, інтегральні, багатофункціональні за своїм характером; по-друге, сприяють самореалізації, самовираження особистості; по-третє, цікаві; по-четверте, вписуються в сучасну навчально-виховну систему [30].

Багато авторів відзначають, що для формування творчих умінь студентів потрібне застосування активних методів навчання. Їх дієвість в процесі підготовки студентів до творчої практичної діяльності.

Розвиток творчих умінь студентів включає в себе не тільки формування у майбутніх педагогів необхідних умінь і навичок, теоретичних знань в області дисципліни а й виховання потреби у творчості й умінні вирішення творчих завдань. Також методика формування спрямованості на творчість і стимулювання творчих здібностей студентів здійснюється на засаді насичення навчальних занять творчими ситуаціями, включення їх в активний пошук нових способів вирішення різного типу педагогічних завдань, що розвивають пізнавально-творчий інтерес до своєї професії й вимагають від майбутніх педагогів уміння мобілізувати свої потенційні можливості, прояви новизни й оригінальності в діях.

При цьому слід враховувати, що провідна діяльність студентів – навчання, якому й потрібно надати творчий характер. Творчі уміння необхідно формувати у майбутнього педагога в самій навчальній діяльності,

через основні форми навчання у вищому навчальному закладі. Саме досвід предметної діяльності є необхідною умовою становлення мотивації творчої діяльності.

Творче середовище є необхідною умовою для формування творчих думок студентів. Її створення – завдання всієї освітньої системи вузу. У навчанні майбутніх фахівців фізичної культури застосовується досить великий блок спеціальних дисциплін, кожна з яких має свій потенціал у формуванні творчих умінь студентів.

Запропонований підхід до вирішення питання формування творчих умінь ґрунтується на ідеї «занурення» студентів у творче середовище.

Формування творчих умінь майбутніх вчителів фізичної культури має спиратися на творчі здібності особистості, що, в свою чергу, теж формуються й розвиваються протягом життя. В даний час в психології розвитку людини існують взаємодоповнюючі один одного три підходи до пояснення процесів формування творчих здібностей особистості:

- генетичний, що відводить основну роль у детермінації психічних властивостей спадковості;
- середовищний, представники якого вважають вирішальним фактором розвитку психічних властивостей зовнішні умови;
- генотип-середовищної взаємодії, прихильники якого виділяють різні типи адаптації індивіда до середовища в залежності від спадкових рис.

Представники першого напряму стверджують, що в основі творчих здібностей лежать властивості нервової системи. Гіпотетична властивість нервової системи людини, що могла б у ході індивідуального розвитку детермінувати творчість, це – «пластичність». Полюсом, протилежним пластичності, є ригідність. Однак питання про зв'язок пластичності з творчістю залишається відкритим. Дослідники виявили взаємозв'язок темпераменту і творчих здібностей: швидкість залежить від характеристик темпераментної активності (пластичність і темп) і емоційної чутливості в предметному середовищі, а гнучкість – від соціальної емоційної чутливості та індексу загальної активності.

Більш точні факти виявлені в дослідженнях із застосуванням близнюкового методу. Останній дозволив виявити невисокі кореляції, на основі чого було зроблено висновок про невеликий вклад спадковості в детермінацію індивідуальних відмінностей у рівні творчого мислення. Таким чином, визнається мала ймовірність успадкування індивідуальних відмінностей у формуванні творчих здібностей.

З іншого боку вплив середовища на розвиток творчості вивчається багатьма вченими. Так, показовими є результати кросскультурних досліджень, які свідчать про те, що характер культури впливає на тип творчості й процес її розвитку.

Розвиток творчості не визначається генетично, а залежить від культури, в якій виховувалася людина.

Крім виділення середовищних факторів розвитку творчих умінь, дослідників цікавлять питання, пов'язані з визначенням тих умов, що

сприяють максимальному розвитку творчого потенціалу особистості. В даний час все гостріше усвідомлюється необхідність спеціалізованої психологічної допомоги, підтримки та супроводження процесу становлення талановитої особистості.

Ми зробили спробу визначити структуру формування творчих умінь майбутніх вчителів фізичної культури. Вона представлена цільовим, стимулююче-мотиваційним, змістовним, операційно-діяльнісним, контрольно-регулювальним і оціночно-результативними компонентами.

Цільовий компонент включає в себе постановку мети формування умінь творчої діяльності. В якості цілей навчання розглядаються формування умінь:

- 1) структурувати предметну галузь з позицій термінологічного апарату теорії і методики фізичного виховання;
- 2) будувати логічну модель досліджуваного процесу;
- 3) освоєння можливостей і трансформації елементів новітніх технологій у фізичній культурі;
- 4) раціонально використовувати набуті знання на практиці.

Стимулююче-мотиваційний компонент передбачає формування у студентів позитивної мотивації до самостійного творчої праці, розвиток інтересу до досліджуваного матеріалу й цілеспрямованого навчання, мотивації до підвищення кваліфікації в галузі фізичної культури.

Змістовний компонент визначається відповідно мети і завданнями формування умінь творчої діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Операційно-діяльнісний компонент формування умінь творчої діяльності майбутніх учителів фізичної культури відбивається й реалізується за допомогою певних методів, засобів і форм навчання, що орієнтовані на інтенсивний розвиток творчих здібностей студентів з урахуванням принципів диференційованого навчання.

Важливим компонентом процесу формування творчих умінь майбутнього вчителя є контрольно-регулювальний компонент, що передбачає контроль з боку викладача за процесом формування у студентів творчих умінь і самоконтроль студентів за правильністю виконання завдань відбуваються одночасно.

Оціночно-результативний компонент передбачає оцінку викладачем і самооцінку студентом досягнутих у процесі формування творчих умінь, встановлення їх відповідності поставленим завданням, виявлення причин виявлених відхилень, проектування нових завдань, що враховують необхідність заповнення недоліків.

Всі структурні компоненти формування творчих умінь майбутнього педагога взаємопов'язані й цілісні. При їх формуванні кожен компонент структури окремо відіграє певну роль, але тільки всі компоненти в сукупності забезпечують підсумковий результат.

При цьому процес формування творчих умінь студентів представлений у вигляді трьох етапів.

На першому етапі студенти освоюють базові теоретичні знання та практичні вміння при вирішенні найбільш типових завдань, при цьому формується позитивна мотивація до навчальної діяльності й безпосередньо до досліджуваного предмету. На даному етапі студенти набувають вміння репродуктивної діяльності. Незважаючи на те, що репродукція передбачає схематизм, стереотипність дій, а, отже, й догматизм, вона – необхідна умова творчої діяльності. Саме на репродуктивному рівні формуються необхідні вміння та навички, а сама діяльність забезпечується наявними готовими знаннями.

На етапі формування репродуктивних умінь кожен студент, крім контрольних, лабораторних робіт, повинен самостійно виконувати роботи в якості домашніх завдань. Кожна така робота має припускати кілька варіантів її виконання, що враховують індивідуальні здібності студентів до засвоєння навчального матеріалу.

Основне завдання другого етапу – формування у студентів умінь нормативної творчої діяльності. Провідне місце займають прийоми і методи, спрямовані на розвиток творчих здібностей студентів.

На третьому етапі навчальний процес будується таким чином, щоб студенти могли активно здобувати вміння власне творчої діяльності в результаті виконання багатоваріантних творчих завдань з елементами наукового пошуку. Максимальна продуктивність у вирішенні структурних завдань досягається при створенні умов, що сприяють високому рівню організації й послідовності спільної пошукової пізнавальної діяльності. Виникаючі проблемні ситуації долаються студентом в процесі активного пошуку та синтезу нових знань, а також при використанні іноваційних способів дій. Найбільш продуктивний цей процес виникає у спільній діяльності викладача й студента.

Створення організованої мікросистеми «викладач – об'єкт вивчення – студент», є важливим позитивним фактором при формуванні творчих умінь майбутніх учителів.

Особливості взаємодії двох суб'єктів створюють особливе освітнє середовище й вимагають від студента в подібній ситуації, з одного боку, переходу від нормативного до аналітичного типу мислення, й одночасно, з іншого, – примушують його опанувати асоціативно – синтетичним строго цілеспрямованою побудовою маршруту досягнення творчих умінь.

Таким чином, процес формування творчих умінь студентів представлений у вигляді трьох етапів: освоєння базових теоретичних знань та практичних вмінь при вирішенні найбільш типових завдань; формування у студентів умінь нормативної творчої діяльності; активне здобуття власне творчої діяльності в результаті виконання багатоваріантних творчих завдань з елементами наукового пошуку.

Наведемо результати, що отримали у результаті констатуючого експерименту.

Експертне оцінювання передбачало виявлення спеціального набору показників. Основою для виділення цих показників служили приблизні

вимоги до самостійних робіт студентів. Однак показники повинні без взаємопересечення описувати різні характеристики роботи студента, бути однорідними, допускати можливість оцінювання за єдиною шкалою.

В якості критеріїв експертної оцінки робіт студентів виступали:

1. Актуальність обраної теми
2. Новизна обраної теми
3. Оригінальність у викладі матеріалу
4. Уміння висловити авторське думку і довести його
5. Використання різноманітних форм представлення результатів навчальної діяльності (презентації, діаграми, таблиці, схеми, малюнки).

Оцінка робіт здійснювалася за трибальною шкалою:

- а) показник виражений достатньо – 2 бали;
- б) показник виражений недостатньо – 1 бал;
- в) показник не виражений – 0 балів.

Підсумовуючи бали можна отримати оцінку в інтервалі від 0 до 15 балів. При цьому, якість роботи буде вважатися оптимально високою, якщо за результатами експертизи вона отримує від 5 до 10 балів, достатньо високим – від 10 до 15, і низьким – не більше 5 балів.

Аналіз літературних джерел показав, що істотною умовою формування творчих умінь студентів виступає загальна творча спрямованість особистості. Вона визначалася за допомогою самоактуалізаційного тесту САТ (за Е. Шостром). Тест стандартизований і є валідним. Він складається з 126 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного чи поведінкового характеру. Судження не обов'язково є строго альтернативними. Респонденту пропонується вибрати те з них, що у великій мірі відповідає його уявленням або звичному способу поведінки.

Стандартизація тесту показала, що високий рівень відповідає 55–65 балам, середній або нормальний – 45–54 балам, найнижчий – 35–44 балам. Показники більше 65 балів Е. Шострома визначаються як «псевдосамоактуалізація», що свідчить про сильний вплив на результат фактора соціальної бажаності або про намір випробовуваних виглядати в найбільш сприятливому світлі. Шкальні оцінки в 40–45 балів і нижче говорять про істотні дефекти особистісного розвитку, про спотворення ряду базових, найбільш соціально значущих потреб особистості, схильності до невротичних розладів. У психолого – педагогічному плані це є одночасно наслідком і причиною авторитарної практики навчання й виховання, схильності до монологічних форм спілкування, маніпулювання людьми за допомогою жорстких оцінок і санкцій, недовіри вчителя до учневі і самому собі, ригідності поведінки, низької сензитивності по відношенню до інших людей, відсутністю творчої спрямованості особистості.

У даному дослідженні особлива увага приділялася шкалі творчої спрямованості особистості, що дозволяє оцінити здатність студента бачити нові шляхи вирішення проблем, здатність створювати нове.

Для діагностики творчих умінь використовувалася тестова батарея, запропонована Е. Солдатовою. Дана методика розроблена як модифікація

тестової батареї Дж. Гілфорда для діагностики творчого мислення на основі аналізу результатів виконання тестових завдань.

Тест поряд зі звичними швидкість і гнучкість, дозволяє діагностувати новий фактор – продуктивність, що вимірює значимість ідеї в балах, в залежності від асоціативної обумовленості відповіді: функціональними, очевидними властивостями предмету (явища), його другорядними властивостями, або переносним змістом. Фактор – оригінальність використовується лише як додатковий – у разі, якщо відповідь зустрічається рідко (1 % випадків), – додається один бал до показника – продуктивності.

Методика включає в себе чотирнадцять завдань, об'єднаних в 4 групи (серії), що спрямовані на виявлення різних сторін творчого мислення. Завдання 1–4 складають вербальну серію і відповідає за змістом і результату категорії моделі інтелекту Дж. Гілфорда:

1 завдання («індукція»): семантика – елемент;

2 завдання («дедукція»): семантика – клас;

3 завдання («контекст»): семантика – відношення, система;

4 завдання («пропозиції»): семантика – система;

Завдання 5–8 визначають невербальну (символічну) креативність і відповідають змісту і результату категорії моделі інтелекту Дж. Гілфорда:

5 завдання («емблема»): образ – висновки, система;

6 завдання («вибір знаків»): образ – відношення;

7 завдання («малюнок»): образ – елемент;

8 завдання («картинки»): образ – елемент, перетворення;

Завдання 9 – 10 досліджують легкість «маніпулювання» цифровим матеріалом, і відповідають за змістом і результату категорії моделі інтелекту SI Дж. Гілфорда:

9 завдання («асоціацію з цифрами »): символ – елемент;

10 завдання («комбінація чисел »): символ – система;

Завдання 11 – 14 визначає легкість висування ідеї, абстрагуючись від змісту об'єктів, якими доводиться маніпулювати, і відповідають за змістом і результату категорії моделі інтелекту SI Дж. Гілфорда: 11 завдання («скруті ситуації»): поведінка – клас, елемент;

12 завдання («використання»): поведінка – клас, застосування;

13 завдання («проблема»): поведінка – клас;

14 завдання («наслідки»): поведінка – елемент, перетворення.

Валідність, надійність методики.

За допомогою критерію Стюдента були виявлені значущі відмінності в результатах тестів у обдарованих старшокласників і необдарованих. Конструктивна валідність забезпечена тим, що методика діагностики дивергентного мислення розроблена як модифікація тестової батареї Дж. Гілфорда для діагностики дивергентного мислення. Причому кожне завдання в тесті було підібрано у відповідності з конкретними параметрами вводяться Гілфордом в його моделі інтелекту (SI).

Важливим аспектом конструктивної валідності є також внутрішня узгодженість, що відображає те, наскільки певні серії тесту підпорядковані

основному напрямку тесту як цілого і орієнтовані на вивчення одних і тих же конструктів. Методика складається з 4 серій:

- 1) вербальна серія, спрямована на визначення вербальної креативності;
- 2) друга серія визначає невербальну (символічну) креативність;
- 3) символічна (серія з цифровим матеріалом);
- 4) пов'язана з легкістю висунення ідей.

Таблиця 1.

Методика стандартизування

	біглисть	гибкість	продуктивність
Низький	ниже 32	ниже 28	ниже 10,5
Нище за середній	32 – 48	28 – 42	10,5 – 21,5
Середній	48 – 64	42 – 56	21,5 – 32,5
Вище за середній	64 – 80	56 – 70	32,5 – 43,5
Високий	вище за 80	вище за 70	вище за 43,5

Для математико-статистичної обробки даних використовувався критерій ф-кутове перетворення Фішера. За допомогою даного критерію виявлялися значущі відмінності в рівні сформованості досліджуваних показників у студентів першого та третього курсів.

Цей критерій є багатофункціональним і дозволяє вирішувати поставлені завдання. Більше того, до переваг даного критерію можна віднести його достатню потужність, можливість порівняння як завгодно малих груп і даних, представлених в різних шкалах (у тому числі й шкалою найменувань).

Дослідно-експериментальне дослідження проводилося в декілька етапів:

Етап I. Організація дослідно-експериментальної роботи.

На даному етапі дослідження було поставлено мету й завдання емпіричного дослідження. Також були виявлені об'єкт і предмет дослідження, відповідно до яких підібрані методики збору даних та математико- статистичної обробки отриманих даних.

Етап II . Збір емпіричних даних і первинна обробка

На даному етапі роботи проводилося тестування та експертна оцінка. Був зібраний емпіричний матеріал, обробка якого дозволила виявити рівень вираженості досліджуваних показників у кожного учасника. На цьому ж етапі був здійснений зворотній зв'язок з учасниками дослідження, в ході якого їм повідомлялися результати тестування й надавалися індивідуальні консультації.

Етап III . Статистична обробка даних.

На останньому етапі дослідження проводилася порівняння результатів учасників різних груп. На основі отриманих даних були зроблені висновки.

Для визначення особливостей формування творчих умінь майбутніх учителів фізичної культури в дослідженні були продіагностовані студенти першого курсу (початковий етап, коли ще процес навчання тільки

розпочався) та студенти третього курсу (у яких вже мають формуватися творчі вміння в процесі навчання). Порівняння цих двох груп дозволило стверджувати про особливості формування творчих умінь майбутніх учителів фізичної культури.

Спочатку в ході емпіричного дослідження здійснювався аналіз результатів експертної оцінки робіт студентів. Отримані відсоткові співвідношення кількості студентів з роботами різного рівня творчості представлені на рис. 1.

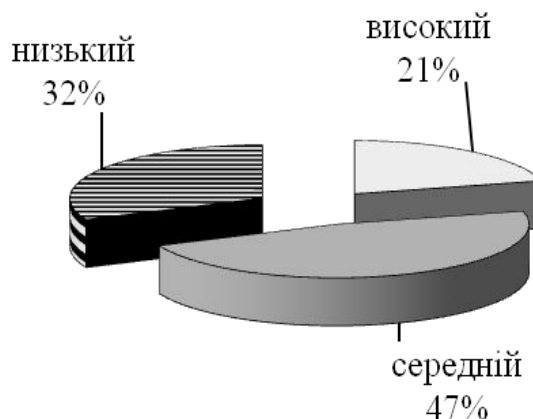


Рис.1. Рівень творчих умінь майбутніх вчителів фізичної культури (за результатами експертної оцінки) першокурсники

Згідно з представленими на рис. 1, даними 32 % (6 осіб) першокурсників і 27 % (6 осіб) третьокурсників демонструють низький рівень творчих умінь, що відбивається в якості їх навчальних робіт. Роботи цих студентів позбавлені творчих ознак. У них низький ступінь актуальності, немає новизни, в них немає яскраво й чітко вираженої позиції автора. При виконанні цих робіт студенти не проявили своїх творчих умінь.

21 % (4 людини) першокурсників і 27 % (6 осіб) третьокурсників продемонстрували високий рівень творчих умінь при написанні запропонованої роботи. Вони обрали актуальні теми, творчо аналізували наявні дані, чітко формулювали свою позицію й аргументували її.

47 % (9 осіб) першокурсників і 46 % третьокурсників (10 осіб) характеризуються середнім рівнем розвитку творчих умінь. Їхні роботи відрізнялися помірною вираженістю досліджуваних ознак реалізації творчих умінь у навчальних роботах.

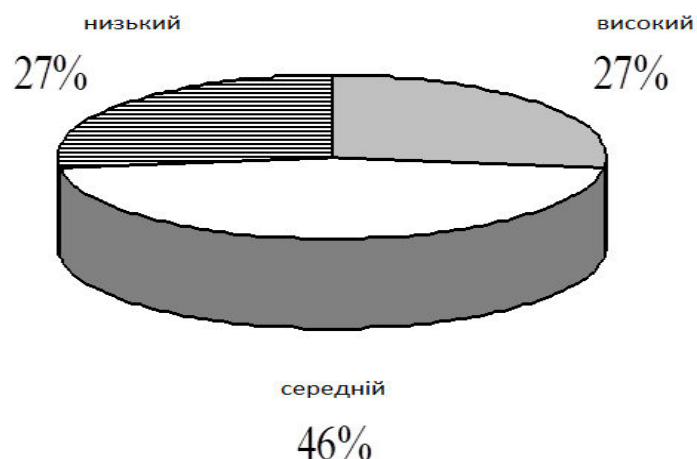


Рис. 2. Рівень творчих умінь майбутніх вчителів фізичної культури (за результатами експертної оцінки) третьокурсники

У таблиці 1. наведені результати статистичних розрахунків, спрямованих на виявлення значущості відмінностей у рівні творчих умінь студентів першокурсників та студентів, які навчаються на третьому курсі. В осередках таблиці представлені порівнювані частоти (рядки «першокурсники» і «третьокурсники»), емпіричні значення статистичного критерію (рядок « ϕ - кутове перетворення Фішера») і рівень значущості відмінностей (рядок «рівень значущості»).

Таблиця 2

Результати оцінки достовірності відмінностей рівня творчих умінь (експертна оцінка робіт студентів)

Групи, що порівнюються	Кількість студентів			
	Загальна кількість	високий	середній	Низький
Першокурсники	19	4	9	6
Третьокурсники	22	6	10	6
ϕ -кутове перетворення Фишера		0,465	0,123	0,302
Рівень значущості		$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$

Значущими є відмінності при яких емпіричні значення (представлені в осередках) перевищують критичні:

$$\phi_{(p \leq 0,05)} = 1,64; \phi_{(p \leq 0,01)} = 2,31$$

Згідно даних, представлених у таблиці значущих відмінностей у рівні творчих умінь (що використовувалися при виконанні навчальних робіт) у студентів, що навчаються на першому і третьому курсах виявлено не було.

У ході дослідження також визначалася творча спрямованість особистості студентів. Результати діагностики представлені на рис. 3, 4.

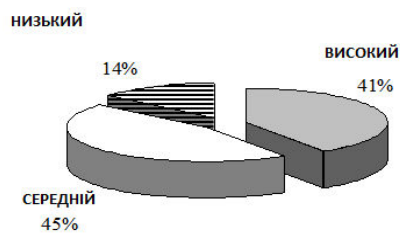


Рис. 3. Ступінь творчої направленості особистості (САТ) третьокурсники

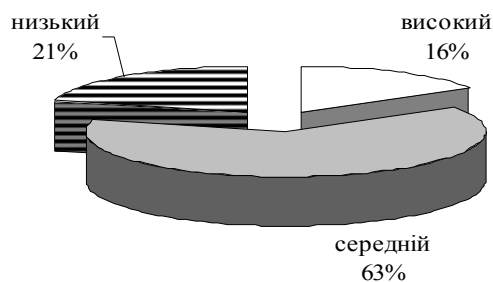


Рис. 4. Ступінь творчої направленості особистості (САТ) першокурсники

Згідно з представленими на рис. 3, 4 даними низька ступінь творчої спрямованості особистості присутня у 21 % (4 особи) першокурсників і 14 % (3 особи) третьокурсників. Такі результати можуть бути з причини авторитарної практики навчання й виховання, схильності до монологічних форм спілкування, маніпулювання людьми за допомогою жорстких оцінок і санкцій. Це може свідчити й про ригідність поведінки, низької сензитивності з відношення до інших людей, відсутністю творчої спрямованості особистості. Ці студенти мають низьку здатність бачити нові шляхи вирішення проблем, здатністю створювати нове.

16 % (3 особи) першокурсників і 41 % (9 осіб) третьокурсників відрізняються високим ступенем творчої спрямованості особистості. Для них характерне прагнення до пошуку нових, незвичайних нестандартних рішень. Здатність сприймати світ по -новому, з чистого аркуша. Вони здатні творчо підходити до вирішення педагогічних завдань.

63 % першокурсників і 45 % третьокурсників володіють середнім ступенем творчої спрямованості особистості. Вони достатньо виявляють

прагнення до пошуку нових, нестандартних рішень, творчого сприйняття й переосмислення ситуації.

У таблиці 2.3. представлені результати статистичної обробки даних. В осередках таблиці представлені порівнювані частоти (рядки «першокурсники» і «третьокурсники»), емпіричні значення статистичного критерію (рядок « ϕ - кутове перетворення Фішера») і рівень значущості відмінностей (рядок «рівень значущості»).

Таблиця 3.

Результати оцінки достовірності відмінностей у рівні творчої спрямованості особистості (САТ)

Групи, що порівнюються	Кількість людей			
	Загальна кількість	високий	середній	Низький
Першокурсники	19	3	12	4
Третьокурсники	22	9	10	3
ϕ -кутве перетворення Фишера		1,822	1,141	0,629
Рівень значущості		$p \geq 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$

Значущими є відмінності при яких емпіричні значення (представлені в осередках) перевищують критичні:

$$\phi_{(p \leq 0,05)} = 1,64; \phi_{(p \leq 0,01)} = 2,31$$

Результати статистичних розрахунків дозволяють відзначити, що серед студентів, які навчаються на третьому курсі (на відміну від студентів першокурсників) частіше зустрічаються особи з високим ступенем творчої спрямованості особистості ($p \geq 0.05$). Можливо, такі відмінності пов'язані з тим, що в ході навчання у студентів змінюється світогляд, вони набувають здатність і прагнення до пошуку нових, оригінальних рішень, вчать дивитися на світ і ситуації, що відбуваються з ними творчо, прагнуть створювати щось нове.

У ході дослідження також оцінювалися здібності студентів до творчої діяльності. Для цього використовувалася тестова батарея, запропонована Е. Солдатовою.

Результати діагностики і статистичної обробки даних представлені в таблиці 4. Згідно з отриманими даними серед третьокурсників значимо рідше, ніж серед першокурсників зустрічаються студенти з низьким ступенем біглості ($p \geq 0.05$).

Значущими є відмінності при яких емпіричні значення (представлені в осередках) перевищують критичні:

$$\phi_{(p \leq 0,05)} = 1,64; \phi_{(p \leq 0,01)} = 2,31$$

Серед першокурсників також рідше, ніж серед третьокурсників, зустрічаються студенти з середнім рівнем розвитку здібності до генерування великої кількості ідей (швидкість) ($p \geq 0.05$). Така здатність лежить в основі

вміння пошуку творчих рішень. Таким чином, отримані дані дозволяють відзначити, що вміння знаходити нові вирішення однакового завдання у студентів старших курсів більш розвинене, ніж у студентів молодших курсів.

Таблиця 4

Результати оцінки рівня творчих умінь майбутніх вчителів фізичної культури (тестова батарея Солдатової О. Л.)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів			
	Загальна кількість	біглисть	гібкість	Продуктивність
Рівень, нижчий за середній				
Першокурсники	22	13	13	17
Третьокурсники	19	9	1	2
ф-куткове перетворення Фишера		1,7885	4,8482	5,965102
Рівень значущості		$p \geq 0.05$	$p \geq 0.01$	$p \geq 0.01$
Середній рівень				
Першокурсники	22	3	5	1
Третьокурсники	19	9	13	4
ф-угловое преобразование Фишера		1,8222	2,1594	1,334878
Рівень значущості		$p \geq 0.05$	$p \geq 0.05$	$p < 0.05$
Рівень вище за середній				
Першокурсники	22	3	1	1
Третьокурсники	19	4	8	16
ф-куткове перетворення Фишера		0,2035	2,6553	5,043962
Рівень значущості		$p < 0.05$	$p \geq 0.01$	$p \geq 0.01$

Цей факт дозволяє припустити, що система підготовки майбутніх вчителів фізичної культури сприяє формуванню швидкості мислення, а, отже, й творчих умінь в цілому.

Аналогічні тенденції простежуються й в рівні сформованості гнучкості мислення, тобто здатності знаходити нестандартні, оригінальні рішення. Дана здатність свідчить про вміння студентів абстрагуватися від наявних способів вирішення й знайти власне бачення ситуації, вирішити її оригінальним способом.

За результатами дослідження гнучкість більш характерна для студентів третьокурсників, ніж для студентів першого курсу: число першокурсників з показниками гнучкості мислення нижче середнього значно більше, ніж третьокурсників з аналогічними показниками ($p \geq 0.01$); а число студентів з середніми й вище за середній показники гнучкості мислення більше, ніж число студентів з такими ж показниками серед першокурсників ($p \geq 0.05$; $p \geq 0.01$).

Серед третьокурсників частіше, ніж серед першокурсників зустрічаються студенти з високим рівнем продуктивності мислення ($p \geq 0.01$) і рідше з низьким рівнем продуктивності ($p \geq 0.01$). Тобто, студенти старших курсів проявляють вміння детального опрацювання висунутих ідей, прагнення довести їх до завершеності й деталізації вирішення.

Таким чином, студенти третього курсу, на відміну від студентів першого курсу, мають більшу творчу спрямованість особистості. Серед студентів третього курсу, на відміну від студентів – першокурсників, частіше зустрічаються особи з високим рівнем розвитку вміння знаходити нестандартні та оригінальні рішення, здатності абстрагуватися від знайомих, шаблонних способів вирішення, вміння деталізувати знайдені рішення, прагненням доводити їх до кінця.

На нашу думку рівень розвитку педагогічної компетентності складає сукупність таких компетенцій: педагогічна, пізнавально-інтелектуальна, діагностична, прогностична, організаторська, інформаційна, стимулююча оцінно-контрольна, аналітична, психологічна, соціальна, громадянська комунікативна, рефлексивна, методична, дослідницька. Її особливе місце займає компетенція творчості – це здатність педагога продуктивно організувати вирішення педагогічних проблем неординарними способами, діяти у тій чи іншій сфері відповідно до його інтелектуальної, комунікативної, психологічної компетентностей.

Список використаної літератури

1. **Азаров Ю. П.** Тайны педагогического мастерства / Ю. П. Азаров // учебное пособие. – М., 2004 – 164 с.
2. **Бойко. І. І.** Професійна компетентність керівника закладу освіти як складова його професійної культури / І. І. Бойко. – К., 2008. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/peddysk/2009_5/bojko.pdf.
3. **Волобуєва О. Ф.** Творча компетентність викладача вищої школи: психологічний аспект [Електронний ресурс] / О. Ф. Волобуєва // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електрон. наук. фах. вид. / гол. Ред.. І. О. Грязнов – Хмельський, 2011. – Вип. 4. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/c-journals/Vnadps/2011_4/11vofspa.pdf.
4. **Выготский Л. С.** Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
5. **Гильбух Ю. З.** Умственно одаренный ребенок / Ю.З Гильбух : Психология, диагностика, педагогика // НИИ психологии. – К. : РОВО «Укрвузполиграф», 1992. – 83 с.
6. **Гирнинов Г.** Наука и творчество. / Г. Гирнинов. – М., 1979. – 67 с.].
7. **Гончаренко С. І.** Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям / С. І. Гончаренко. – К. : АПН України, 1995 – 45 с.
8. **Григора В.В.** Управління навчальним закладом / В. В. Григора, О. М. Касьянова, О. І. Мармаза. – Ч. 2. – Харків : Основа, 2003. – 258 с.
9. **Данилова Г.** Акміологічна модель педагога в ХХІ столітті / Г. Данилова, Рідна школа, 2003, червень. – С. 6–9.
10. **Денисенко Н. Ф.** Педагогические

условия активизации двигательного режима детей 5–7 лет в дошкольных учреждениях. Дисс...канд. пед. наук. – Калининград, 1994. – 193 с.

11. Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров, 2-е изд., 2012 г. **12. Зязюн І. А.** Філософія поступу і прогнозу освітньої системи / І. А.Зязюн // Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи : монографія. – К; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. – С 10–18. **13. Кант І.** Сочинения в 6 т. / І. Кант. – М, 1964. – Т. 3. – 397 с. **14. Концепція педагогічної компетенції** [Електронний ресурс] / Л. В. Банашко, О.М.Севастьянова, Б. С. Кришук, С. І. Тафінцева // Режим доступу: <http://www.kgpa.km.ua/?q=node/233.4>. **15. Мариновська О. Я.** Готовність учителя до професійної діяльності як об'єкт психолого-педагогічних досліджень / О. Я. Мариновська // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. пр. / ред. кол. О. Мороз, Н. Гузій [та ін.]. – К. : НПУ, 2006. – Вип. 5 (15). – С. 27–33.]. **16. Митина Л. М.** Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина : учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2004. – 320 с. **17. Національна доктрина розвитку освіти** // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2–4. **18. Новиков А. М.** Об аспектах и уровнях развития профессиональной культуры специалиста / А. М. Новиков // Специалист. – № 8. – 2003. – С. 29 – 34. **19. Педагогічна майстерність: Підручник** / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. В. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с. **20. Платон.** Сочинения в 4 т. / Платон. – М, 1969. – Т. 2. – 135 с. **21. Пономарев Я. А.** Исследование творческого потенциала человека / Я. А. Пономарев // Психологический журнал. – 1991. – т. 12. – № 1. – С. 3–5. **22. Психология творчества** / Под ред. Я. А. Пономарева. – М, 1990. – 350 с. **23. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навчально-методичний посібник** (ред. рада: В.Даній (голова), Г.М.Несен (заст. голови), Л.В.Сохань, І.Т.Єрмаков (наук. ред). та ін. – К., 1996. – 792 с. **24. Сисоєва С. О.** Основы педагогической творчості вчителя : навчально-тематичний план і програма курсу педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів України / [С. О. Сисоєва, В. І. Барко, І. В. Бушовський та ін.]. – К., 1991. – 32 с.]. **25. Сисоєва С.О.** Педагогічні технології у неперервній професійній освіті / Академія пед. наук України, Інститут педагогіки і психології – К.: ВІПОЛ, 2001. Педагогічна творчість: методологія, теорія, технології [Текст] / В. П. Андрущенко [та ін.] ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Інститут історії та філософії педагогічної освіти. Кафедра педагогічної творчості. - К. : НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2005. – 183]. **26. Смирнова Е. Е.** Психолого-педагогические условия формирования творческих способностей студентов при изучении общепрофессиональных дисциплин в техническом вузе. / Е. Е.Смирнова. – Тула, 2005. – 28 с. **27. Спиноза Б.** Избранные произведения в 2-т. / Б. Спиноза. – М : 1957 – Т. 1. – 303 с. **28. Тармаева Е. В.** Развитие коммуникативной компетентности у будущих учителей / Е. В. Тармаева : дис... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 184 с. **29. Тубельский**

А.Н. Как возможен переход к компетентностно направленному содержанию образования // Перевод предметных умений в универсальные умения школьника / Министерство образования России; Департамент образования г. Москвы; Научно-педагогическое объединение «Школа самоопределения»; Под ред. А.Н.Тубельского. – Т.5. Литература. – М., 2002. – С. 3 – 8).

30. Тутолмин А. В. Становление и развитие творческой компетентности будущего учителя (на основе системного подхода) : автореф. дис. ...д-ра пед. наук : спец. 13.00.08 Теория и методика профессионального образования / А. В. Тутолмин; Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары, 2009. – 42. с.

31. Философский энциклопедический словарь. – 2-е изд. – М. : Сов.энцикл., 1989. – 815 с.

2.3. ПРОГРАМНА ТЕХНОЛОГІЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Багатство та добробут кожної країни залежить від стану здоров'я її громадян. Саме, здорове суспільство може повноцінно працювати на благо своєї Батьківщини. Особливого значення у даному контексті набирає здоров'я підростаючого покоління, адже діти – це наше майбутнє, і від сформованості у них духовного, психічного й фізичного здоров'я багато у чому залежатиме майбутнє нашої країни. Останнім часом можна спостерігати жакливі показники стосовно стану здоров'я сучасної молоді. Кількість учнів та студентів віднесених до спеціальних медичних груп щороку збільшується. Сьогодні майже 90% учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя дорослих скоротилась на 7-9 років, половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла, спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття.

За результатами досліджень Інституту охорони дітей та підлітків АМН України, сьогодні від 40% до 50% випускників шкіл мають серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я, 40% - 60% хронічні захворювання, від 20% до 80% - мають патології, зростає частота порушень зору і постави. Підвищується кількість дітей, хворих на міопію[7,с 4-6]. Відмічається значне омолодження “хвороби похилого віку”, зокрема, онкозахворювань. Є випадки інсультів і інфарктів у дітей віком до 15 років [8, с 4-5]. Одже, стан здоров'я сучасної молоді можна схарактеризувати, як катастрофічний в усіх його аспектах. Таке становище, у свою чергу вимагають добре організованої та якісної роботи зі студентами віднесених до спеціальної медичної групи та підготовлених фахівців, здатних формувати у студентів бережливе ставлення до власного здоров'я, а у разі наявності вже існуючих відхилень уміло і якісно здійснювати оздоровчо-профілактичну роботу зі студентами цієї категорії.

1. Задачі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп

Курс фізичного виховання спеціальних медичних груп містить у собі наступні задачі:

- ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань;
- розвиток компенсаторних функцій, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку;
- поступова і послідовна загальна фізична підготовка, що веде до підвищення життєдіяльності організму студентів;
- в міру збільшення тренуваності і поліпшення стану здоров'я студента варто залучати його до занять в основній навчальній групі.

До студентів, що займаються в спеціальному медичному відділенні, а також викладачам, що ведуть ці заняття, повинні пред'являтися наступні вимоги :

- для студента є обов'язковим відвідування занять і виконання програми лікувальної фізкультури;
- обов'язкове виконання самостійних домашніх завдань у відповідності зі строгим самоконтролем за станом здоров'я;
- обов'язкове проходження первинного і повторного медичного оглядів;
- здавати теоретико-методичний мінімум і припустимі, відповідно до захворювання, практичні контрольні нормативи;
- викладач повинний орієнтуватися в класифікації різних відхилень у стані здоров'я студентів;
- уміти визначати і деференціювати на практиці навантаження з урахуванням показань і протипоказань;
- знати терміни допуску студентів до занять фізичними вправами після перенесеного захворювання і лікування [12].

2. Лікарсько – педагогічний контроль за заняттями фізичними вправами зі студентами спеціальних медичних груп

Лікарсько – педагогічні спостереження за повсякденними заняттями фізичними вправами мають на меті усунення недоліків, що стосуються розподілу студентів по величині припустимих для них навантажень, ступеня підготовленості студентів, послідовності в навчанні і тренуванні, дотримання дидактичних принципів. Особливо важливий педагогічний контроль у роботі зі студентами спеціальною медичною групою.

Лікарсько – педагогічний контроль може здійснюватися лікарем разом з педагогами. Відвідуваючи заняття фізичного виховання і тренування, лікар (або педагог) усякий раз повинний відповісти на наступний перелік питань:

- наскільки дане обстежуване заняття відповідає загальному плану і програмі фізичного виховання;
- чи відповідає матеріал вправ силам що займаються (їх вікові, статі, станові здоров'я, фізичної підготовленості);
- наскільки дотримана виховна сторона занять (дисципліна, гігієнічні вимоги й ін.);

При необхідності тимчасового звільнення студентів від занять з фізичного виховання в зв'язку з захворюванням (ангіна, грип, запалення

лигень, травма й ін.) або тимчасових обмежень за студентом зберігається привласнена йому медична група, і тільки в зв'язку з погіршенням здоров'я, наприклад, ускладненням після грипу, загостренням хронічного процесу, при повторному (додатковому) медичному огляді такому студентові може бути відповідно змінена медична група для занять з фізичного виховання [10,13].

Спеціальна медична група займається за програмою фізичного виховання студентів ВНЗ з урахуванням місцевих умов.

ОРІЄНТОВАНІ ТЕРМІНИ ЗВІЛЬНЕННЯ РЕКОНВАЛЕСЦЕНТОВ ВІД ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Назва хвороби	Термін початку занять після видужання
Ангіна катаральна, фолікулярна	12 днів
Ангіна флегмонозна	24 днів
Бронхіт, катар верхніх дихальних шляхів	6 – 12 днів
Запалення придаткових порожнин носа	6 – 12 днів
Гострий суглобний ревматизм	Не менш 6 місяців
Тифи	2 – 3 місяця
Запалення легень	30 днів
Грип вірусний	12 – 15 днів
Запалення бруньок	2 місяці
Плеврит сухий, випоєний	1 місяць і більше
Струс мозку	12 – 60 днів
Ендокардит	12 місяців
Відкритий гепатит (хвороба Боткіна)	До ½ року

3. Комплектування спеціальних медичних груп у ВНЗ

При комплектуванні навчальних груп, підборі фізичних комплексів вправ і рішенні питання про припустимі навантаження необхідно виходити з медико-біологічних характеристик студентів, їхньої фізичної підготовленості.

Результати аналізу медичних спостережень цілого ряду диспансерів дозволив констатувати, що 40% студентів спеціальних медичних груп мають відхилення з боку серцево-судинної системи, 15,9% - з боку органів зору, 6% - з боку шлунково-кишкового тракту, 8% студентів мали порушення з боку нервової системи, 8% - тиреотоксикози, порушення жирового обміну, 8% - розладу дихального апарату, 14% студентів мали інші порушення здоров'я і фізичного розвитку [10].

У зв'язку з вищевикладеним у спеціальну медичну групу прийнято зараховувати студентів, що мають задовільний функціональний стан органів і систем і найбільш розповсюджені порушення в стані здоров'я.

Комплектування навчальних груп у спеціальні медичні групи здійснюється з урахуванням медичних показань, фізичної підготовленості, статі, а так само кількості студентів, чисельність яких не повинно перевищувати 15-20 студентів на одного викладача.

У першій групі формуються студенти із серцево-судинними і легeneвими патологіями, ревматичними пороками серця, хронічною пневмонією, тонзиллокардіальним синдромом, туберкульозом легень у стадії ущільнення, залишковим явищем ексудативного плевриту, гіпертонічною хворобою першої стадії. У дану групу можна також уключити студентів із бронхіальною астмою, але тільки з урахуванням останнього приступу, тобто після року лікування. Таким чином, в основному, у першій групі формується група зі студентів з відхиленнями в стані здоров'я з боку серцево-судинної і дихальної системи.

В другу групу зараховуються студенти з деякими виразковими хворобами, хронічними гастритами, колітом, холециститом, з порушенням жирового і водно-сольового обміну, а також функцій сечостатевої системи. У даній групі фізичні навантаження можна поступово збільшувати з урахуванням медичного контролю.

У третій групі формуються студенти з вираженими порушеннями опорно-рухового апарата - залишковими явищами паралічу, після перенесення травм верхніх і нижніх кінцівок, із залишковим явищем кісткового туберкульозу, деформацією грудної клітини. Для даної групи необхідна спеціальна гімнастика, що коригують загальнорозвиваючі вправи. Якщо у ВУЗі набирають студентів з підвищеним артеріальним тиском, то організується окрема група, де, поряд з лікувальною фізкультурою, обов'язково один раз у тиждень включаються заняття з плавання.

Заняття в спеціальних медичних групах, у залежності від задач і характеру захворювання, можуть бути організовані у виді навчального (групового або індивідуального) тренувального заняття, зв'язаного з активним відпочинком. Основний напрямок занять зі студентами, віднесеними до спец.мед. групи, полягає в лікувально-оздоровчому характері, що забезпечує поступове наростання рівня адаптації до фізичних навантажень. У цьому зв'язку заняття фізичними вправами у ВУЗі регламентуються програмою і навчальними планами, що визначають педагогічний процес і можуть коректуватися викладачем і лікарем [3,4].

У педагогічній практиці при заняттях зі спецгрупами, використовуються деякі дидактичні принципи: мотиваційні активні бажання студентів до занять є однією з умов, що визначають оздоровчий ефект занять фізичними вправами; переконання і роз'яснення викладача і лікаря про необхідність занять студентів фізичними вправами. Окремі студенти соромляться своїх однолітків через своє захворювання або противляться заняттям унаслідок болючих відчуттів під час або після фізичного навантаження. У цьому зв'язку переконання вкрай необхідне; принцип свідомості також є важливим при заняттях фізичними вправами, особливо при самостійних заняттях студентами; принцип систематичності занять і поступовості наростання обсягу й інтенсивності виконуваних фізичних вправ; принцип індивідуалізації вимагає побудови і проведення занять з урахуванням захворювання і фізичної підготовки студента; принцип науковості зв'язаний з тим, що методи і засоби роботи зі студентами спеціальної медичної групи

повинні бути науково обґрунтовано і практично досліджені, апробовані фахівцями в цій області наукових знань[1,12].

4. Форми і засоби фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп

Для спеціальної медичної групи використовується найпоширеніша організаційна форма – це навчальне заняття. Для нього характерний постійний склад тих, що займаються, регулярність занять під керівництвом досвідченого викладача, що забезпечує відповідну самостійність тих, що займаються (на пізніших періодах навчання). Склад групи не повинен бути великим, не більше 15 чоловік.

На заняттях із спеціальною медичною групою доцільно дотримуватися загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання. Проте в його організації і методиці проведення є особливість: заняття складається не з трьох, а з чотирьох частин.

Ввідна частина включає підрахунок ЧСС, дихальні вправи.

Підготовча частина. Основні завдання: організація тих, що займаються, оволодіння їх увагою, підвищення емоційного стану: помірне, поступове пожвавлення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підготовка до майбутньої роботи; загальна спеціальна підготовка опорно-рухового апарату, функції нервової системи, окремих органів до майбутньої основної частини заняття.

Основні засоби: ходьба, повільний біг, стройові вправи, виконання ускладнених завдань на координацію рухів, перестроювання для виконання загально – розвиваючих вправ на місці з предметами і без предметів; спеціальні і такі, що підводять вправи, що допомагають опанувати основним матеріалом заняття.

Очікуваний результат: загальний розвиток органів руху і оволодіння руховим апаратом, вдосконалення функцій окремих органів і систем, готовність до основної частини уроку.

Особливості методики: слід звертати увагу на виправлення постави, уміння триматися в строю; оволодіння елементами стройової підготовки, простими танцювальними комбінаціями; зміцнення опорно-рухового апарату, постановку дихання, забезпечення поступової підготовки всіх основних м'язових груп. Загально-розвиваючі вправи повинні забезпечити збудливість нервових центрів, викликати позитивні емоції. При виконанні загально-розвиваючих вправ особливу увагу слід звертати на глибоке і рівномірне дихання. Рухи доцільно чергувати із спеціальними дихальними вправами в такому поєднанні: одна дихальна і дві звичайні вправи в перші місяці занять (вересень, жовтень), далі 1:3, і в другому півріччі 1:4. Підготовча частина учбового заняття із спеціальною медичною групою, як правило, буває подовженою до 30-35 хв.

Основна частина. Завдання: відновлення і вдосконалення життєве необхідних якостей, навиків і умінь, у тому числі і оволодіння природними основними рухами; відновлення і вдосконалення рухових (фізичних) якостей, привиті професійно-педагогічними уміньми. Тренування серцево-судинної і

дихальної систем. Виправлення дефектів постави, опорно-рухового апарату і інших змін в організмі і попередження їх розвитку.

Основні засоби: ходьба, біг, стрибки, метання, вправи на гімнастичній лавці, гімнастичній стінці, рухомі і спортивні ігри, передбачені програмою по фізичному вихованню.

Очікуваний результат: забезпечення оздоровчої дії на ослаблений організм шляхом вдосконалення фізичних здібностей, формування необхідних рухових навиків і умінь. Відновлення і зміцнення опорно-рухового апарату, діяльності всіх внутрішніх органів і здоров'я в цілому. Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом в другій половині основної частини – це означає, що перша половина повинна бути заповнена легшими фізичними вправами. Як правило, на початку основної частини заняття проводять навчання новій руховій дії, після чого повторюють раніше вивчені вправи з більшою інтенсивністю.

Завершальна частина. Основні завдання: забезпечити зниження збудливості нервових процесів, серцево-судинної і дихальної систем. Відновлення зрушень функціонального стану організму що займаються, викликаних фізичними навантаженнями основної частини уроку.

Основні засоби: заспокійливі і відволікаючі вправи, вправи на розслаблення, повільна ходьба.

Очікуваний результат: поступове зниження навантаження. Методика проведення: інтенсивність вправ повинна сприяти поступовому зниженню навантаження, що забезпечує активний відпочинок стомлених м'язових груп.

З метою контролю за правильним розподілом навантаження в занятті тих, що займаються на першому ж занятті навчають вимірюванню частоти серцевих скорочень (ЧСС) – пульс, який вони по сигналу викладачів визначають протягом 10 с в завершальній частині слід робити два виміри, відразу після основної частини і після 3-5 хв. відпочинку. Після чого викладач дає домашнє завдання.

Тривалість кожної частини уроку залежить від завдань, підготовленості групи, етапу навчання, рівня функціональних можливостей тих, що займаються і ін., але завжди, як правило, при заняттях зі студентами спеціальної медичної групи підготовча і завершальна частина заняття подовжені в порівнянні із заняттям основної групи.

Особливістю навчальних занять спеціальної медичної групи є систематичний контроль як за самими заняттями (правильність організації, доцільність використовуваних засобів і методів фізичного виховання, щільність заняття), так і за функціональним станом, реакціями організму що займаються на використовуванні фізичні навантаження. Таким чином, необхідність в такому контролі визначається як медичними, так і педагогічними міркуваннями. Отже, лікарський-педагогічний контроль обов'язкова умова правильно організованого процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Самоконтроль – істотне доповнення до лікарсько-педагогічного контролю. Він проводиться самостійно. Для цього кожен що займається

зобов'язаний вести щоденник самоконтролю. До ведення такого щоденника необхідно привчати з самого початку занять.

Таблиця 1

Щоденник самоконтролю (зразок)

Показники	Місяць			
	Вересень		Жовтень	
	Дата	Ознаки	Дата	Ознаки
Самопочуття	Добре	зтома	добре	Втома
Показники	Місяць			
	Вересень		Жовтень	
	Дата	Ознаки	Дата	Ознаки
Болі	Немає	головний біль	немає	головний біль
Апетит	Добре	поганою	добре	Поганою
Працездатність	Добре	знижена	добре	Знижена
Вага	65,5		65,5	
Пульс, лежачи, хв.	60		60	
Пульс, стоячи, хв.	66	т.д.	66	т.д.
Дихання, хв.	12		12	
Спирометрія	3700		3700	
Порушення режиму	Немає	була в гостях	немає	була в гостях

Важливою частиною фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є використання занять фізичними вправами в режимі навчального дня. Ці заняття, здійснювані у формі ввідної гімнастики, фізкультурних пауз або фізкультурних хвилинок, забезпечують рішення задач фізичного виховання студентів – підвищення фізичної і розумової працездатності.

Необхідною складовою частиною процесу фізичного виховання і оздоровлення є самостійні заняття. Ці заняття служать істотним доповненням до того, що забезпечується викладачем в педагогічному процесі, і, що особливо важливе, вони, як ніщо інше індивідуальні і відображають ступінь повноцінності всієї системи організованих занять в учбовому закладі.

Якщо студент займається за власною ініціативою, без «тиску» викладачів, це означає, що процес фізичного виховання хлопців і дівчат з порушенням в стані здоров'я перестав бути навчальним заходом і став насущною потребою для них самих. Немає сумніву, що в цьому випадку буде, досягнутий успіх.

Самостійні заняття фізичними вправами і гартуванням включають ряд організаційних форм: ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання по фізичному вихованню, самостійні заняття фізичними вправами, направлені на поліпшення постави і статури; участь їх у фізкультурно-оздоровчих заходах, а також гартуючи процедури.

5. Визначення фізичних навантажень для студентів спеціальних медичних груп

Важливе місце на заняттях з фізичного виховання займає правильне визначення фізичного навантаження, оскільки недостатнє навантаження не сприяє оздоровчому та тренувальному ефекту, а перенавантаження може спричинити значну шкоду здоров'ю. Особливо це стосується студентів із наявністю відхилень у стані здоров'я.

Оптимальне навантаження необхідно визначати, маючи враховуючи найбільш сприятливе максимальне, або мінімальне навантаження для кожного, хто займається, котре відповідало б індивідуальним особливостям організму.

Навантаження на заняттях з фізичного виховання в СМГ, дозується за рахунок:

1. Встановлення необхідної тривалості проведення фізичних вправ і всього заняття в цілому.

2. Вибору вихідних положень індивідуально, у відповідності з даним фізичної підготовленості кожного окремого студента (наприклад, вправу нахил уперед слабо підготвлені виконують із вихідного положення вузька стійка, більш сильні – із вихідного положення основна стійка і т.д).

3. Встановлення кількості повторень окремих вправ для кожного, хто займається.

4. Врахування інтенсивності виконання вправ [6, с. 22-23].

М. Н. Тарасенко, В. В. Пономарьова до вище перерахованих орієнтирів визначення фізичного навантаження додають наступні:

- підбір фізичних вправ;
- амплітуда рухів (від обраної амплітуди залежить результат впливу фізичної вправи на організм того, хто займається);
- ступінь м'язових напружень (при цьому одна й та ж фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням або взагалі без напруження);
- емоційний фактор – оскільки м'язова робота, що виконується на тлі позитивного емоційного стану, є більш корисною [14, с. 32].

Важливо пам'ятати, що підвищення фізичного навантаження як на кожному окремому занятті, так і протягом усього періоду навчання, необхідно здійснювати вкрай обережно [6, с. 23]. Слід зазначити необхідність дотримання диференційованого підходу до кожного під час визначення фізичного навантаження на заняттях у СМГ.

Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів СМГ вимагає обліку особливостей реакції організму на навантаження у зв'язку з обмеженням функціональних можливостей, високої реактивності і функціональної лабільності систем дихання і кровообігу у дітей із слабким здоров'ям [15, с. 27]. При визначенні фізичного навантаження необхідно зважати на відхилення у стані здоров'я, функціональний стан їхнього організму, рівень фізичного розвитку, ступінь тренуваності, а також семестр

навчального року, у якому проводиться дане заняття, і в якій частині навчального заняття проводяться дані вправи [14, с. 32].

На заняттях із ослабленими студентами мають використовуватись такі фізичні вправи, які викликають допустимі реакції життєзабезпечуючих систем, які відповідають функціональним можливостям організму. Міра навантаження у спеціальній медичній групі, як було зазначено вище, повинна ретельно регламентуватися і контролюватися. Так, у початковому періоді занять застосовуються вправи малої інтенсивності, що збільшують ЧСС на 25 – 30 % від вихідного рівня. Згодом включають дозовані навантаження середньої інтенсивності, що підвищують ЧСС на 70 – 80 %. *Субмаксимальні і максимальні фізичні навантаження на заняттях із учнями спеціальної медичної групи не застосовують!* [9, с. 140-142].

Виділяють загальне і локальне фізичне навантаження. *Загальне фізичне навантаження* характеризується витратами енергетичних сил організму під час виконання м'язової роботи в усіх вправах і іграх протягом заняття. *Локальне фізичне навантаження* – це ступінь навантаження на певну м'язову групу.

У фізичному вихованні СМГ доцільно застосовувати тренувальне навантаження – таке, що передбачає поступове підвищення фізичних навантажень від заняття до заняття так, щоб викликати в кінці заняття незначне стомлення.

Збільшення навантаження здійснюється поперемінно за рахунок *об'єму* або *інтенсивності*. При цьому слід пам'ятати, що підвищення загального об'єму навантаження на 20 % за енерговитратами еквівалентно збільшенню його інтенсивності на 2,5 %. Відповідно до *принципу диференціально-інтегральних оптимумів*, об'єм і інтенсивність навантаження необхідно зберігати до тих пір, поки не відбудеться стабілізація ЧСС на рівні планованих енергетичних зон. Потім інтенсивність збільшується, і організму знадобиться деякий час для того, щоб пристосуватись до нових умов рухової діяльності.

Залежно від загального стану навантаження з помірною фізіологічною реакцією повинні займати від 15 – 20 хв. до 30 – 40 хв. У міру поліпшення функціонального стану змінюються реакції організму. Функціональні можливості організму, досягнувши певного рівня, перестають удосконалюватися. Тому для того, щоб фізична вправа і надалі викликала помірну фізіологічну реакцію, необхідно постійно збільшувати фізичне навантаження [9, с. 140-142].

При оцінці адекватності навантаження функціональним можливостям організму використовуються наступні показники: зовнішні ознаки стомлення, пульс, дихання, проби на тривалість затримки дихання на видиху, координація та ін. На заняттях із дітьми і підлітками з ослабленим здоров'ям не можна допускати стомлення, тим паче сильного [15, с. 28].

Визначити ступінь стомлення можна спираючись на таблицю, яку пропонує В. С. Язловецький (дивись табл.2).

Зовнішні ознаки стомлення (за В. С. Язловецьким)

Ознаки	Стомлення		
	Незначне	Значне	Сильне
Забарвлення шкіри особи	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, Збліднення або синюшність
Мова, міміка	Мова виразна, міміка звичайна	Вираз обличчя напружений	Вираження страждання на обличчі
Пітливість	Невелика	Велика (вище за пояс)	Дуже різка (нижче пояса)
Дихання	Помірно прискорене, рівне	Сильно прискорене	Дуже прискорене, «поверхнєве», безладне
Рухи	Не порушені, хода бадьора	Невпевнені рухи, похитування	Різке похитування, порушення координації
Увага	Скарг немає	Скарги на втоми, задишку, серцебиття, шум у вухах	Різка втоми, біль у м'язах, задишка, головний біль, блювота

Важливо зауважити, що на перших заняттях взагалі не можна допускати проявів стомлення. Під час занять перш за все слід звертати увагу на наявність задишки (голосне, ускладнене дихання), стан шкіри (нормальна реакція, помірна гіперемія і вогкість, патологічна реакція – рясний піт, мармуровий колір шкіри, синюшність слизових оболонок). Візуальна оцінка стану доповнюється суб'єктивними відчуттями, такими як: чи відчувають вони запаморочення, нудоту, болі в боці та ін. Наявність вказаних відчуттів розцінюється як показник несприятливої реакції організму [15, с. 29-30].

При перших ознаках втоми навантаження слід припинити, переводячи займаючихся на ходьбу. Однак слід зазначити, що помилкою при появі втоми або через небезпеку перевантаження буде, якщо викладач одразу саджає займаючихся на лаву, прагнучи забезпечити їм пасивний відпочинок. У подібній ситуації краще запропонувати виконати інші фізичні вправи полегшеного характеру.

Руховий режим в діапазоні ЧСС 120 – 130 уд. хв. застосовується протягом 1 – 1,5 місяців із поступовим доведенням навантажень до ЧСС 140 – 150 уд. хв. в основній частині заняття. Добрий оздоровчий та тренуючий ефект для серцево-судинної і дихальної систем в умовах аеробного енергетичного забезпечення надають навантаження в діапазоні ЧСС 130 – 150 уд. хв. Інтенсивність навантажень при ЧСС у діапазоні 150 –

170 уд. хв. є перехідним рубежем від аеробного до анаеробного енергозабезпечення й використовується лише у вигляді короточасних вправ.

Для займаючихся з органічними незворотніми змінами в органах і системах протягом оздоровчо-тренувальних занять рекомендується діапазон ЧСС 120 – 130 уд. хв. У цих умовах життєво необхідні навички і уміння формуються без висування до організму неадекватних вимог [9, с. 142].

Важливим показником при оцінці реакції на дозоване навантаження є тривалість відновлюваного періоду, час повернення частоти пульсу до вихідної влечини [6, с. 106]. Критерієм об'єктивності дозування навантаження на заняттях виступає характер зміни ЧСС за одне заняття або за серію занять. Після заняття ЧСС повинна відновлюватися до вихідного рівня протягом 15 – 20 хв. [9, с. 142]. Через те, що ЧСС після навантаження найінтенсивніше знижується протягом перших 10 – 15 сек., її підрахунок слід проводити протягом цього періоду, а потім визначити час відновлення до вихідного рівня. Дозування фізичного навантаження в спеціальній медичній групі може також здійснюватися за допомогою вимірювання артеріального тиску (АТ), частоти дихання (ЧД), об'єму дихання (ОД) і т.д. [14, с. 28 -32].

Оскільки заняття із студентами спеціальної медичної групи проводяться з різними діагнозами, то викладач разом з лікарем повинні уміти визначити чим займаються в групі (підгрупи) за найбільш важливими показниками реактивності організму. З урахуванням морфофункціональних порушень в організмі можуть бути підібрані спеціальні вправи, які здатні забезпечити понижене навантаження для ослабленого патологічним процесом органу при достатньо високих навантаженнях для функціональних систем.

Щоб давати навантаження треба, очевидно, знати, які ж вони, тобто уміти оцінити реакцію організму на роботу, на завдання і побачити, чи є сили для його виконання. Навантаження визначається об'ємом завдання (як далеко і як довго йти, бігти або виконувати вправу на місці) і інтенсивністю (як швидко виконується те або інша дія). Навантаження залежить також і від складності завдання. Складніша координація, особливо поки її освоюють, дає і велике навантаження. Нарешті, важливий емоційний фон. Нудна, бездумна робота стомлює більше, а користі від неї менше.

При визначенні об'єму навантаження існує декілька рекомендацій. Пропонується встановити діапазон навантаження для оздоровчого тренування на основі критерію часу утримання субмаксимальних значень хвилинного і ударного об'єму крові і споживання кисню. Для осіб з **високим** рівнем розвитку діапазон фізичної напруги рекомендується в межах між 65 і 75% максимального споживання кисню (МПК). При цьому, навантаження потужністю 65% від МПК раціонально використовувати в об'ємі 30-50 хв, а 70-75% – в межах 10-12 хв. Навантаження потужністю менше 65% від МПК автори вважають недоцільними, оскільки вони повинні бути виконані у великому об'ємі часу – більше 60 хв. У осіб з фізичним розвитком **вище середнього** рівня потужність тренувальних навантажень пропонується 60-70% від МПК, з тривалістю напруги 60% від МПК 25-40 хв., 65-70% від МПК

12-25 хв. Для осіб з **середнім** фізичним станом потужність навантаження коливається в межах 50-60% від МПК (50% – 30-35 хв., 50-60% – 15-25 хв). Рациональною потужністю навантаження для осіб з низьким і **нижче середнього** рівня фізичного стану автори рахують 40-50% від МПК. Навантаження 85 – 100% від МПК виключені з числа рекомендованих для оздоровчого тренування [3].

Багато авторів пропонують здійснювати контроль над правильним підбором потужності навантаження за показниками пульсу. Для контролю важливо, як реагує пульс на роботу і чи швидко знижується після навантаження. Ось за цими двома показниками той, що кожен займається повинен стежити, відправляючись від своєї ЧСС у спокої.

Прийнято вважати, що найбільший оздоровчий вплив на функціональний стан серцево-судинної системи роблять навантаження помірної інтенсивності, що забезпечуються процесами аеробів енергоосвіти і що протікають при виконанні фізичних вправ циклічного характеру (ходьба, біг, плавання і ін.). Такі навантаження продовжуються не менше 20-30 хв. ЧСС при характері аероба навантаження знаходиться в діапазоні 120-150 уд/хв, тобто 22-25 уд/10с.

Простим і доступним методом оцінки характеру виконаного фізичного навантаження є підрахунок суми трьох показників ЧСС у відновному періоді. Для цього відразу ж після навантаження циклічних вправ (біг, ходьба і т.д.) тривалістю не більше 5 хв рахують пульс за 10 с. після роботи, потім ще двічі з 20 с. з перервами між підрахунками. Сума трьох показників ЧСС, підрахована в першу хвилину відновлення, відображає характер енергетичних процесів, що забезпечують виконання даного навантаження. Якщо фізична робота виконувалася в режимі (так як найбільш сприятливому для організму) аероба, то сума трьох показників ЧСС знаходитиметься в діапазоні 60-70 уд/хв. Показники ЧСС в інтервалі 71-80 указують на змішаний (анаеробний для аероба) шлях енергозабезпечення і відображає низький рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи. Величини ЧСС в інтервалі 81-90 і вище розцінюються як несприятливий показник, вказуючий на надмірний рівень фізичного навантаження. Цей метод переносимості фізичного навантаження найбільш інформативний при заняттях спеціальних медичних груп.

Змішана (анаеробна для аероба) зона фізичної працездатності спостерігається при виконанні вправ значної інтенсивності ЧСС в межах 155-170 уд/хв. Такі навантаження можна рекомендувати тільки після 2-3 місяців занять в режимі аероба.

Характер аероба фізичних вправ указує на максимальну напругу організму і не рекомендується для спеціальної медичної групи.

Управління фізичною підготовкою студентів спеціальної медичної групи немає сенсу без дослідження їх внутрішнього середовища, аналізу їх поточного стану і ухвалення на цій основі оперативних коригуючих рішень. Хорошим інструментом в цій справі може послужити більш менш вдало

підібрана тестова програма, що є надійним помічником в їх повсякденній роботі.

6. Застосування оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та відновлення здоров'я студентів

Кожне захворювання вражає не весь організм, а головним чином окремий орган або систему. У зв'язку з цим, розрізняють хвороби серцево-судинної системи, захворювання органів дихання, травлення, нирок, опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та ін.

Деякі фізичні вправи і їх дозування можуть бути корисні і необхідні при одних захворюваннях і абсолютно протипоказані при інших. Тому перш ніж приступити до занять студент повинен проконсультуватися з лікарем і викладачем.

Розглянемо деякі особливості застосування фізичних вправ при найбільш захворювань, що часто зустрічаються у студентів.

Вроджені і придбані вади серця, ревматизм в неактивній формі

Рекомендується виконання загально-розвиваючих вправ в середньому темпі. Поєднання рухів з диханням. Використовуються вправи, поліпшуючі периферичний кровообіг (вправи для рук, стоп, присідання та ін.). Циклічні вправи: ходьба, біг підтюпцем в повільному темпі з поступовим збільшенням дистанції; під контролем ЧСС (120-130 уд./хв.). Поступове збільшення навантаження з використанням методів гартування.

Протипоказання: швидкий темп вправ, статистичні вправи, зв'язані із затримкою дихання; різкі нахили, виси, підтягання, згинання і розгинання рук в упорі. Переохолодження організму і захворювання носоглотки.

Гіпертонічна хвороба: вегето-судинна дистонія.

Рекомендується: у першому семестрі темп вправ повільний, вправи прості, такі, що не вимагають напруги і зусилля, виконувати їх слід з середньою і великою амплітудою, не затримуючи дихання. Активні дихальні вправи. Біг в повільному темпі у поєднанні з ходьбою, під контролем загального самопочуття. У міру придбання загальної тренуваності і вивчення вправ темп і амплітуду збільшувати. Після кожної серії бігових, стрибкових і силових вправ потрібний відпочинок до 60 с. Велике значення мають гартування, водні процедури, перебування на повітрі.

Протипоказання: велике фізичне перенапруження, статистичні вправи (стійка на лопатках, голові, «місток» та ін.). Вправи з натуженням і затримкою дихання, різкі нахили голови і тулуба, заняття на гімнастичних снарядах. Усі вправи на розвиток швидкості, сили і витривалості.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при гіпертонічній хворобі **Вправа 1**

В.п. – сид на стільці, руки на поясі.

1 – 2 – нахил уперед, (видих).

3 – 4 – в. п. (вдих).

Темп повільний. Повторити 5 – 7 разів.

Вправа 2

В.п. – стоячи правим боком до стільця, права рука на опорі.

1 – підняти праву руку вбік і праву ногу вбік донизу.
2 – поміняти в.п. (стоячи лівим боком до стільця, ліва рука на опорі).
Темп середній. Повторити 4 – 6 разів.

Вправа 3

В.п. – вузька стійка, руки вгору долоні в середину, пальці торкаються один одного.

1 – 4 – колові рухи тазом вправо; теж уліво.

Темп повільний. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 4

В.п. – сид на стільці, руки на поясі.

1 – 2 – підтягнути зігнуту в коліні ногу до грудей, (видих).

3 – 4 – повернутись у в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 5 – 7 разів.

Вправа 5

В.п. – стоячи боком до стільця, права рука на опорі.

1 – підняти ліву ногу вперед донизу;

2 – в.п.;

3 – підняти праву ногу вперед донизу;

4 – в.п.

Темп середній. Повторити 7 – 8 разів.

Вправа 6

В.п. – стоячи фонтально до стільця, руки на опорі, права нога назад на носок.

1 – підняти праву ногу, зігнуту в коліні вперед, (вдих);

2 – в.п., (видих);

3 – те ж лівою ногою, (вдих);

4 – в.п., (видих).

Темп середній. Повторити 6 – 7 разів.

Вправа 7. Вправа для литкових м'язів.

В.п. – нога на стільці, ліва рука на опорі, права на поясі. Виконуються пружинні рухи вгору-вниз (зі стопи на носок) правою та лівою ногами поперемінно.

Дихання рівномірне. Темп середній. На кожну ногу по 10 – 14 разів.

Вправа 8

В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору вбік, долоні назовні.

1 – 2 – через боки опустити руки вниз у положення навхрест, (видих), голову нахилити уперед.

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 9

В.п. – вузька стійка, руки вперед донизу, тримаючи гімнастичну палицю.

1 – поворот управо, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – поворот уліво, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 6 – 7 разів .

Вправа 10

В.п. – вузька стійка, тримаючись правою рукою за опору, ліва на поясі.

1 – нахил тулуба вліво, (видих);

2 – в.п., (вдих);

Те ж у правий бік.

Темп середній. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 11

В.п. – вузька стійка, руки вниз, тримаючи гімнастичну палицю.

1 – руки вгору, ліву назад на носок, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – руки вгору, праву назад на носок, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 12

В.п. – вузька стійка, руки до плечей.

1 – 4 – колові рухи руками уперед;

4 – 8 – колові рухи руками назад.

Дихання рівномірне.

Темп середній. Повторити 10 – 12 разів.

Вправа 13

В.п. – вузька стійка, руки на поясі.

1 – руки вгору, праву назад на носок (прогнутися), (видих);

2 – в.п.;

3 – руки вгору, ліву назад на носок, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 5 – 6 разів.

Окрім фізичних вправ при гіпертонічній хворобі доцільно також застосовувати масаж. Завдання масажу полягають у нормалізації функціонального стану нервової системи, поліпшенні кровообігу й обміну речовин, зниженні збудливості нервово-м'язового апарату судинної стінки.

Рекомендується загартовуватись повітрям та водою, дотримуючись принципів поступовості та послідовності (обтирання, обливання та у деяких випадках контрастний душ).

Рекомендують застосування дихальної гімнастики, а також гімнастика за методикою Бутейко.

Серцева недостатність

Багато хворих з серцевою недостатністю працюють фізично, виконують домашню роботу та ін. Вони знаходяться під наглядом лікаря, періодично проходять курси лікування амбулаторно або на курортах. Фізичні вправи для таких хворих повинні бути направлені на підвищення тону організму і у жодному випадку не перевтомлювати його.

Основною метою фізичної культури для хворих на серцево-судинні захворювання це активізація периферійного кровообігу при відносному щадному режимі для самого серця.

Свого часу відомий український вчений академік Ф. Г. Яновський, а потім і академік М. Д. Стражесько відзначали, що коли страждає серце, страждають і периферійні судини, от чому переважаюча кількість фізичних вправ комплексу (в умовах лікарні) призначена для кінцівок. Пізніше, в умовах амбулаторного лікування і удома (при компенсованій і субкомпенсованій недостатності), в комплекс включаються вправи, метою яких є тренування м'яза серця (міокарда). Додається також вправи для тренування м'язів черевного преса з черевним (діафрагмальним) диханням, вправи з невеликими зусиллями, прискорюється ритм їх виконання. Проте, більшість вправ повинні виконуватися ритмічно. Коли встановлена серцева недостатність з явищами стенозу, то глибоке дихання протипоказане.

Вегето-судинна дистонія

При вегето-судинній дистонії (ВСД) в першу чергу страждає найбільш лабільна і ранима серцево-судинна система. Клінічна картина порушень: серцебиття, болі в лівій половині грудної клітки, астенія, дратівливість, інверсія сну, головні болі, запаморочення, парестезія в кінцівках. Одночасно можуть бути вегетативні шкірні розлади, дискінетичний синдром з боку шлунково-кишкового тракту і порушення терморегуляції.

Об'єктивними симптомами ВСД є: тахікардія навіть при незначному навантаженні (лабільність пульсу), тенденція до підвищення артеріального тиску (гіпертонічний тип) або пониження (гіпотонічний тип) артеріального тиску (АД). Може виявлятися лабільність вазомоторів (стійкий червоний колір шкіри або, навпаки, білий дермографізм, різко позитивні або інверсивні ортокліноstaticні проби), холодні кисті, стопи. Крім того, може спостерігатися задишка, поверхнєве дихання з обмеженням вдиху. Гіпертонічний тип ВСД характеризується підйомом АД до 140/90 – 170/95 мм рт. ст. і нерідко виражається проксимальною тахікардією, переважанням симпатoadреналових реакцій, а гіпотонічний тип вегето-судинної дистонії (або нейроциркулярної) дистонії – зниженням АД до 100/50 – 90/45 мм рт. ст.

Клінічну картину ВСД доповнюють: швидка стомлюваність, зниження працездатності, непритомні стани і наявність надмірного утворення молочної кислоти, яка грає велику роль в кардіальному синдромі вегетативно-судинних пароксизмів.

Вважається правомірнішим розглядати ВСД в рамках не стільки самостійної форми, скільки синдрому. А чинники, що викликають це захворювання слід групувати таким чином: конституціональна природа, ендокринні перебудови організму, первинні ураження вісцелярних органів, первинні захворювання периферичних ендокринних залоз, алергія, органічне ураження головного мозку, неврози.

Таким чином ВСД можна розглядати як самостійне полі етіологічне, але веснянкувато-генетичне захворювання з конституційною схильністю і як синдром, що входить в структуру окремих нозологічних форм (неврози, органічні поразки ЦНС, первинне ураження внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції та ін.).

Спостерігаються: синдром ВСД (нейроциркулярна дистонія);

- синдром обумовлений хронічним тонзилітом;
- часті головні болі;
- високе всередині черепний тиск;
- скачки артеріального тиску.

Рекомендується: у першому семестрі темп вправ повільний, вправи прості, такі, що не вимагають напруги і зусилля, виконувати їх слід з середньою і великою амплітудою, не затримуючи дихання. Активні дихальні вправи. Біг в повільному темпі у поєднанні з ходьбою, під контролем загального самопочуття. У міру придбання загальної тренуваності і вивчення вправ темп і амплітуду збільшувати. Після кожної серії бігових і силових вправ потрібний відпочинок до 60 с. Велике значення мають гартування, водні процедури, перебування на повітрі.

Протипоказання: велика фізична перенапруга, статистичні вправи (стійка на лопатках, голові, «місток» та ін.). Вправи з напруженням і затримкою дихання, різкі нахили голови і тулуба, заняття на гімнастичних снарядах. Всі вправи на розвиток швидкості, сили і витривалості.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при вегето-судинній дистонії з гантелями

Вправа 1

В.п. – ноги нарізно, руки вниз.

- 1 – руки вперед;
- 2 – руки угору;
- 3 – руки вбік;
- 4 – в.п.

Темп середній. Повторити 5 – 8 разів.

Вправа 2

В.п. – сид на стільці або тренажері, права рука вгорі, ліва до плеча. На кожен рахунок виконується зміна положення рук.

Темп середній. Повторити 10 – 12 разів.

Вправа 3

Вправа для грудних м'язів: зведення і розведення рук у положенні лежачи на спині.

Темп середній. Повторити 8 – 12 разів.

Вправа 4

В.п. – ноги нарізно, руки вниз.

- 1 – випад правою ногою вперед, руки вгору;
- 2 – в.п.;
- 3 – випад лівою ногою вперед, руки вгору;
- 4 – в.п.

Темп середній. Повторити по 6 – 8 разів на кожну ногу.

Вправа 5

В.п. – ноги нарізно, руки вгорі.

- 1 – 4 – колові рухи тулубом уліво;

5 – 8 – колові рухи тулубом управо;
Темп середній. Повторити по 3 – 4 рази в кожний бік.

Вправа 6

В.п. – ноги нарізно, руки вбік, тулуб повернутий на 45° уліво.

1 – напівприсід, руки дугами донизу, рух у правий бік;

2 – напівприсід, руки дугами донизу, рух у лівий бік;

Темп середній. Повторити 7 – 8 разів.

Вправа 7

В.п. – основна стійка, права рука вгорі. На кожен рахунок виконується зміна положення рук.

Темп середній. Повторити 10 – 12 разів.

Вправа 8

В.п. – стійка на правій нозі, ліва нога зігнута в коліні під кутом 45°, руки внизу.

1 – 4 – піднімання і опускання на носок;

5 – 8 – те ж на лівій нозі;

Темп середній. Повторити по 6 – 8 разів на кожну ногу.

Вправа 9

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Темп середній. Повторити по 10 – 12 разів на кожну ногу.

Важливе місце у лікуванні вегето-судинній дистонії відводиться загартовуванню, а саме застосуванню контрастного душу й відвідуванням сауни або лазні. Тривалість знаходження в сауні 3–5 хв (2–3 заходи) із подальшим прийомом холодного душу (або плаванням у басейні). Слід пам'ятати, що передозування (тривале знаходження в сауні) і прийом теплого душу або ванни веде до зниження артеріального тиску.

Вагоме місце у боротьбі з вегето-судинною дистонією займає масаж. Завдання масажу полягають у піднятті тонусу всього організму, відновленні рівноваги ЦНС, підвищенні артеріального тиску.

Рекомендується загартовуватись повітрям та водою, дотримуючись принципів поступовості та послідовності (обтирання, обливання та у деяких випадках контрастний душ, відвідування лазні або сауни).

Рекомендують застосування дихальної гімнастики, а також гімнастика за методикою Бутейко, Стрельніової, або Стрельцової, у залежності від перебігу хвороби та індивідуальних особливостей учнів спеціальної медичної групи.

Бронхіальна астма. Хронічний бронхіт. Хронічна пневмонія.

Бронхіт – це гостре або хронічне запалення слизової оболонки бронхів. За клінічним перебігом виділяють гострий та хронічний бронхіт. Як гострий, так і хронічний бронхіт може бути обструктивним (із синдромом бронхоспазму) та не обструктивним (без синдрому бронхоспазму). Найбільш небезпечним є хронічний бронхіт із обструктивним синдромом, адже він спричиняє розвиток дихальної та серцево-легеневої недостатності.

Пневмонії – гострі або хронічні захворювання паренхіми, які характеризуються запаленням інтерстиціальної тканини легенів. Більшість гострих пневмоній є паренхіматозними або переважно паренхіматозними і поділяються на крупозні (долеві) і очагові (долеві). Хронічні пневмонії навпаки – більшою мірою пов'язані з ураженням інтерстиціальної тканини легенів і лише в період загострення поширюються на паренхіму.

Виникають пневмонії внаслідок дії на легеневу тканину різних бактерій, деяких вірусів і т.д., окрім того, фізичні й хімічні чинники, як етіологічні чинники, зазвичай поєднуються з інфекційними.

Зі зникненням явищ інтоксикації і жару, показаний активний руховий режим, призначають ЛФК, а також масаж грудної клітки і ніг.

Рекомендується загартовуватись повітрям та водою дотримуючись принципів поступовості та послідовності (обтирання місцеве та загальне) з обов'язковим дотриманням температурного режиму враховуючи специфіку зазначених захворювань.

Дихальні вправи в лікуванні бронхіту надзвичайно важливі. Вони дозволяють відновити дренажну функцію бронхів, підсилити крово- і лімфообіг у бронхіальному дереві, активізувати імунітет. Під впливом дихальної гімнастики запальні явища в бронхах швидко стихають. Однак після одужання бажано продовжувати тренування ще якийсь час, для того щоб зміцнити ослаблену дихальну систему і запобігти повторним спалахам хвороби.

Рекомендується також застосування дихальної гімнастики, а також гімнастики за методикою Толкачова, Бутейко, Стрельникової, та Стрельцової у залежності від перебігу хвороби та індивідуальних особливостей студентів спеціальної медичної групи.

Рекомендації: Загально - розвиваючі вправи спочатку в повільному і середньому темпах з середньою і великою амплітудою. Спеціальні дихальні вправи по методу А. Н. Стрельникової, К. П. Бутейко, Е. А. Лукьянової. Добре використовувати вправи, що збільшують рухливість ється грудної клітки (повороти, нахили, скручування тулуба, нахили з піднятими вгору руками і т.д.). Рекомендується туризм, веслування, плавання, лижі. Велике значення має гартування, масаж і самомасаж, перебування на повітрі.

Протипоказання: нахили, підскоки в швидкому темпі. Вправи із затримкою дихання і натуженням, швидкий біг і силові вправи.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при бронхіальній астмі

Вправа 1

В.п. – лежачи на спині.

1 – ліву ногу зігнути в коліні;

2 – в.п.;

3 – праву ногу зігнути в колін;

4 – в.п.

Темп середній. Повторити 8 – 10 разів .

Вправа 2

В.п. – лежачи на спині, руки вгору вбік, долоні уперед.

1 – 2 – руки на грудях навхест, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 3

В.п. – сид на стільці, руки на поясі.

1 – 2 – зігнути ліву ногу, обхоплюючи руками, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих);

5 – 6 – підтягнути зігнуту в коліні праву ногу до грудей, обхоплюючи руками, (видих);

7 – 8 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 4

В.п. – сид на стільці, руки на поясі.

1 – поворот тулуба вліво, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – поворот тулуба вправо, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 5 – 7 разів.

Вправа 5

В.п. – сид на стільці, ноги випростані на підлозі, руки на поясі.

1 – 2 – нахил уперед, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 6

В.п. – упор стоячи, ліва нога назад на носок.

Махи лівою та правою ногами назад перемінно.

Темп середній. Повторити 10 – 12 разів на кожну ногу.

Вправа 7

В.п. – ноги нарізно, руки вбік.

1 – 2 – руки дугами вниз, голову опустити (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 3 – 4 рази.

Вправа 8

В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – 2 – руки і голова назад, погнутись, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 4 – 6 раз.

Вправа 9

В.п. – вузька стійка, руки на поясі.

1 – нахил тулуба вліво, права рука вгору, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – нахил тулуба вправо, ліва рука вгору, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 5 – 7 разів.

Рекомендується також застосування дихальної гімнастики, а також гімнастики за методикою Толкачова, Бутейко, Стрельніової, та Стрельцової у залежності від перебігу хвороби та індивідуальних особливостей студентів спеціальної медичної групи.

Пропонуємо комплекс дихальної гімнастики на початку захворювання, в період стихання запального процесу та в період одужання.

Дихальна гімнастика на початку захворювання

1. В.п.: лежачи на спині, одна рука – на грудях, інша – на животі, ноги зігнуті в колінах. Виконувати діафрагмальне дихання: на вдиху – випнути живіт, під час видоху – втягнути.

2. В.п.: таке ж. На вдиху підняти руки вгору, на повільному видиху – опустити. Видих удвічі довший за вдих.

3. В.п.: таке ж. На вдиху відвести пряму ногу у бік, під час видиху повернутися в В.п. Виконувати по черзі то правою, то лівою ногою.

4. В.п.: таке ж. На вдиху розвести руки в боки, на повільному видиху зігнути ноги в колінах і підтягти до живота за допомогою рук.

5. В.п.: лежачи на правому боці, права рука під головою, ліва лежить на тулубі. На вдиху відвести ліву руку назад, повертаючи слідом за нею тулуб і голову. Під час видиху повернутися в В.п.

6. Виконати попередню вправу в «дзеркальному відображенні», лежачи на лівому боці.

7. В.п.: таке саме. Ліву долоню покласти на нижні ребра. На вдиху, натискаючи на ребра, робити протидію рухові грудної клітини.

8. Виконати попередню вправу у «дзеркальному відображенні», лежачи на лівому боці.

Усі вправи повторюються 2 – 3 рази в повільному темпі.

Дихальна гімнастика в період стихання запального процесу.

1. В.п.: сидячи на стільці, спина пряма, долоні лежать на колінах. На вдиху підняти праву руку вгору і нахилити корпус уліво. Під час видиху повернутися в В.п. Повторити вправу у «дзеркальному відображенні».

2. В.п.: сидячи на стільці, спина пряма, долоні лежать на колінах. Вдих – розвести руки в боки, видих – повернутися в В.п.

3. В.п.: сидячи на стільці, спина пряма, долоні лежать на колінах. Під час видиху розвести руки в боки, імітуючи плавання „брасом”. На вдиху – повернутися в В.п.

4. В.п.: сидячи на стільці, спина пряма, долоні лежать на колінах. На вдиху розвести руки в боки, під час видиху обійняти себе за плечі.

5. В.п.: основна стійка, у руках гімнастична палиця. На вдиху підняти руки в гору, прогинаючись в попереку й одночасно відводячи то одну, то іншу ногу назад і ставлячи її на носок. Під час видиху повернутися в В.п.

6. В.п.: основна стійка. У руках за спиною гімнастична палиця. На вдиху – прогнутися назад, під час видоху – нахилитися вперед.

7. В.п.: основна стійка. Руки вільно опущені. На вдиху підняти руки вгору, під час видоху – присісти, торкнувшись руками підлоги.

8. В.п.: сидячи на стільці, спина пряма. Долоня однієї руки лежить на грудях, долоня іншої – на животі. На вдиху – випнути живіт, під час видоху – втягнути (діафрагмальне дихання).

Усі вправи повторюються 3 – 5 разів, усередньому темпі.

Дихальна гімнастика в період одужання.

Після зникнення основних ознак захворювання загальний стан хворих не відразу приходить до норми. Протягом тижня – двох (іноді і довше) зберігаються слабкість, стомлюваність, пітливість, а під час виходу на вулицю відновлюється покашлювання. Цей період, що передує повному видужанню, може бути скорочений до мінімуму, якщо продовжити регулярні заняття лікувальною гімнастикою.

Перед початком дихальної гімнастики варто походити по кімнаті протягом 3 – 5 хвилин, поперемінно на носках і на п'ятах, на зовнішній і на внутрішній сторонах стоп. Дихання довільне.

1. В.п.: основна стійка, руки опущені. На вдиху підняти руки вгору, прогнутися в попереку і злегка закинути голову назад. Під час видоху присісти, поклавши долоні на коліна, і опустити голову, касаючись підборіддям грудей.

2. В.п.: основна стійка. На вдиху нахилитися вліво, під час видоху – повернутися в В.п. Повторити цей рух, нахилиючись вправо. Руки, вільно звисають уздовж тіла, під час нахилів ковзають стегнами.

3. В.п.: основна стійка. Під час видиху нахилитися вперед, щоб корпус був розташований паралельно підлозі; одночасно витягнути руки вперед. На вдиху – повернутися у В.п.

4. В.п.: ноги нарізно, кисті на плечах. На вдиху повернути тулуб вправо, випрямляючи руки і відводячи праву руку якомога далі назад. Під час видиху повернутися у В.п. Повторити той же рух в інший бік.

5. В.п.: основна стійка, корпус нахилити вперед. Упродовж 15–30 секунд виконувати руками рухи, як при плаванні «кролем». Дихання довільне.

6. В.п.: ноги нарізно, руки підняті вгору. Під час видиху зробити нахил вправо, присідаючи на праву ногу і відводячи ліву у бік, руками торкнутися підлоги. На вдиху – повернутися у В.п. Потім рух повторити, нахилиючись в інший бік.

7. В.п.: вузька стійка, руки на поясі. Виконувати кругові рухи тазу спочатку в один, потім в інший бік. Дихання довільне.

Завершивши дихальну гімнастику слід походити упродовж 1–2 хвилин кімнатою в середньому темпі, тримаючи спину прямо. Усі вправи повторювати 5–6 разів у середньому темпі [11, с. 57-59].

Виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гастрити, коліт

Це захворювання всього організму, а не тільки його деяких ділянок. Одна з основних причин - порушення діяльності вищих відділів центральної нервової системи, регулюючих органи травлення. Тому при підборі вправ треба приділяти увагу рухам, що роблять впливи на весь організм. Необхідно розмежовувати рекомендації фізичних вправ при захворюваннях шлунку з підвищеною і зниженою кислотністю. Помірне навантаження підсилює

секрецію, а велика – пригнічує її. При коліті фізичні вправи, викликаючи коливання внутрішньочеревного тиску і місткості черевної порожнини, стимулюють перистальтику кишечника, покращують діяльність гладкої мускулатури.

Рекомендації: загально – розвиваючі вправи зі снарядами і без снарядів спочатку з середньою, а потім і великою амплітудою у поєднанні з дихальними вправами. Рухомі і спортивні ігри. Вправи в положенні стоячи на колінах, використовуючи черевне дихання. Вправи загальної дії.

Протипоказання: вправи з перенапруженням м'язів живота (виконання пов'язане з підвищенням внутрішньочеревного тиску). Виконання вправ з різкими рухами і значними струсами організму (біг, стрибки, зіскакування). Сильна перевтома.

Рекомендований (скорочений) комплекс фізичних вправ при захворюваннях шлунку і дванадцятипалої кишки за В. І. Дубровським.

Вправа 1

В.п. – лежачи на спині.

1 – підняти ліву ногу (під кутом 45°);

2 – в.п.;

3 – підняти праву ногу;

4 – в.п.

Темп середній. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 2

В.п. – лежачи на лівому боці, ліва рука під голову.

1 – зігнути праву ногу в коліні, ліву руку угору;

2 – в.п.

Те ж на іншому боці.

Темп середній. Повторити по 10 – 12 разів.

Вправа 3

В.п. – упор лежачі на колінах.

1 – мах лівою ногою назад;

2 – в.п.;

3 – мах правою ногою назад;

4 – в.п.

Темп середній. Повторити по 6 – 8 разів.

Вправа 4

В.п. – упор стоячи правим боком до стільця.

1 – випад лівою ногою уперед;

2 – в.п.;

3 – випад правою ногою уперед;

4 – в.п.

Темп повільний. Повторити по 5 – 6 разів.

Вправа 5

В.п. – упор стоячи правим боком до стільця.

1 – підняти ліву ногу вперед донизу і руку вперед;

2 – в.п.

Те ж саме із в.п. – упор стоячи лівим боком до стільця.

1 – підняти праву ногу вперед донизу і руку вперед;

2 – в.п.

Темп середній. Повторити по 8 – 10 разів.

Вправа 6

В.п. – упор стоячи, права рука на поясі.

1 – поставити ліву ногу на опору (стілець);

2 – в.п.;

3 – поставити праву ногу на опору;

4 – в.п.

Темп повільний. Повторити по 5 – 6 разів.

Завдання масажу (самомасажу): нормалізація психоемоційного стану, сну, зняття болю, прискорення окислено-відновлюючих процесів і регенерації слизової оболонки.

Методика масажу (самомасажу). Спочатку виконується масаж (самомасаж) комірної області спини (сегментарна дія на шийно-грудний відділ хребта) та брюшної стінки. Масаж брюшної стінки проводиться в період ремісії. Виключаються такі прийоми, як: рублення, поколачування, вібрація.

Тривалість 10 – 15 хв.

Рекомендується загартуватись повітрям та водою дотримуючись принципів поступовості та послідовності (обтирання, обливання та контрастний душ, бальнеотерапія) з обов'язковим дотриманням температурного режиму враховуючи специфіку зазначених захворювань.

Хронічний гепатит. Жовчнокам'яна хвороба. Хронічний холецистит

Це захворювання печінки, жовчного міхура, печінкових і жовчних протоків вражає і нервову систему. При цьому наголошується ураження печінки, запалення жовчного міхура (застій жовчі), утворення каменів в жовчному міхурі і т.п.

Рекомендації: можна приступати до спеціальних вправ через 1-2 місяці після гострого періоду за відсутності температури і загальному задовільному стані. При гепатиті після 2-3 місяців рекомендуються спеціальні гімнастичні вправи, вживані для м'язів тулуба, в положенні лежачи, сидячи, стоячи, менше в русі, активізуючі жовчовиділення. Темп і амплітуда середні. Вправи в положенні лежачі на спині, на боці (правому), в положенні упор, стоячі на колінах, нахили, повороти, вправи для м'язів живота. Фізичне навантаження збільшувати поступово.

Протипоказання: вправи, пов'язані із статичною напругою, викликають внутрішньоочеревний тиск, а також вправи, пов'язані з великими навантаженнями із струсом тулуба (стрибки, зіскакування, біг).

Захворювання нирок

Нефрит – запалення нирок з переважною поразкою ниркових клубочків. Часто вражається нервова і серцево-судинна системи.

Нефроз – захворювання, пов'язане з дегенеративною поразкою ниркових каналців. Як правило, порушується водний-сольовий обмін, а також білково-ліпідний.

Нирковокам'яна хвороба – розвивається при порушенні обмінних процесів (в основному мінеральних), супроводжується коликами і болями в поясниці.

Рекомендації: призначення фізичних вправ спочатку повинне бути обережним. Вправи проводяться в середньому темпі з середньою амплітудою з предметами і без предметів. При поступовому розширенні рухового режиму і збільшенні дозування фізичного навантаження функціональне навантаження на нирки збільшується.

Протипоказання: вправи в швидкому темпі з великою амплітудою. Різкі нахили, підскоки. Вправи з напругою і перенапруженням організму. Не бажані переохолодження. При сечокам'яній хворобі фізичні вправи помірної інтенсивності сприяють вигнання каменя, позитивно впливає на гладку мускулатуру. Використовуються вправи для м'язів черевного преса, нахили, повороти тулуба, підскоки, повільний біг. Рекомендується часто міняти початкове положення (на боці, на животі, на спині).

Опущення внутрішніх органів

Опущення внутрішніх органів (шлунку, нирок, печінки, матки), як правило, відбувається унаслідок різкого ослаблення м'язів черевного преса. Тому основним засобом лікування таких хворих є лікувальна фізкультура.

Опущення частіше зустрічається у жінок, які після пологів не займалися фізкультурою, не носили післяродового бандажа, із-за чого розтягнуті під час вагітності м'язи черевного преса не скоротилися до своєї фізіологічної норми. Тут ніякі краплі або мікстури не допоможуть. Укріпити м'язи живота можна лише за допомогою гімнастики.

Починати виконання гімнастичних вправ необхідно з початкового положення, лежачи на спині так, щоб тазовий пояс був небагато вищий. Для цього треба підкласти під хрестець згорнуту валом ковдру або подушечку. Таке положення сприятиме переміщенню опущених органів на їх фізіологічне місце.

Потрібно привчити себе дихати животом. Таке дихання (діафрагмальне) надає сприяння кращому кровообігу в органах черевної порожнини і покращує роботу серця.

Виконувати вправи треба в середньому і повільному темпі, без ривків і різких нахилів тулуба.

Після гімнастики зробіть масаж живота і не забудьте про водні процедури.

Захворювання судин головного мозку, наслідки травм головного мозку, енцефаліту, менінгіту, арахноїдиту

Залишкові явища цих захворювань пов'язані з підвищенням внутрічерепного тиску, а внаслідок чого наголошуються головні болі, стомлення, шум в голові і т.д.

Рекомендації: загально - зміцнюючі вправи в середньому темпі і малою амплітудою. Активні дихальні вправи. Вправи на розслаблення. Поступове збільшення навантаження, рекомендується ходьба на лижах, плавання і інші циклічні види спорту.

Протипоказання: Різкі нахили і повороти голови і тулуба. Стрибки, що вимагають сильного струсу. Вправи, зв'язані із затримкою дихання і напруженням. Надмірне фізичне навантаження. Швидкий темп вправ і швидкий біг.

Хронічні захворювання опорно-рухового апарату і інші захворювання

(дефекти постави, деформація хребта
плоскостопість, захворювання суглобів)

Це серйозні відхилення. Методика направлена на ліквідацію або запобігання прогресуванню наявного дефекту.

Протипоказання визначаються індивідуально. Наприклад, при залишкових явищах остеомиєліта, менісках, артрозі на початку занять обмежується навантаження по рухомі кінцівки, не допускається їх переохолодження. На період занять рекомендуються наколінники (голеностопник, еластичні бинти). Поступово фізичне навантаження збільшується.

Студенти з сколіозами і кіфосколіозами повинні прямувати в лікарський-фізкультурні диспансери для постановки на облік і занять коригуючою гімнастикою. Важливі при цьому дотримання режиму дня, живлення, зміцнення м'язового корсета, заняття плаванням, сон на жорсткому ліжку.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при сколіозі хребта за В. І. Дубровським

Вправа 1

В.п. – лежачи на животі, руки уздовж тулуба.

1 – 2 – одночасно підняти ноги та тулуб вгору, руки назад)

3 – 4 – в. п.

Темп повільний. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 2

В.п. – упор на колінах.

1 – відвести ліву руку назад догори;

2 – в.п.;

3 – відвести праву руку назад догори;

4 – в.п.

Темп середній. Повторити по 7 – 8 разів в кожен сторону.

Вправа 3

В.п. – упор на колінах і передпліччях.

1 – 2 – нахилити голову вниз, округлити спину;

3 – 4 – в.п.

Темп повільний. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 4

В.п. – лежачи на животі, руки за голову.

- 1 – підняти праву ногу (під кутом 45 °);
- 2 – в.п.;
- 3 – підняти ліву ногу (під кутом 45 °);
- 4 – в.п.

Темп середній. Повторити 7 – 8 разів.

Вправа 5

В.п. – упор на колінах.

- 1 – одночасно підняти ліву ногу і руку;
- 2 – в.п.;
- 3 – підняти праву ногу і руку;
- 4 – в.п.

Темп середній. Повторити 6 – 7 разів.

Вправа 6

В.п. – вузька стійка.

- 1 – нахилити тулуб уперед, підняти руки вбік, зігнуті в ліктях;
- 2 – в.п.

Темп середній. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 7

В.п. – о.с., гімнастична палиця за голову.

- 1 – піднятись на носки;
- 2 – в.п.

Темп середній. Повторити 10 – 15 разів.

Вправа 8

В.п. – вузька стійка, руки вгорі тримають гімнастичну палицю.

- 1 – 2 – відвести руки назад, прогнутись;
- 3 – 4 – в.п.

Темп повільний. Повторити 6 – 7 разів.

Вправа 9

В.п. – ноги нарізно, руки вниз тримають гімнастичну палицю.

- 1 – 2 – нахил тулуба вперед;
- 3 – 4 – в.п.

Темп повільний. Повторити 5 – 6 разів.

Остеохондроз

Рекомендується. Спеціально підібрані фізичні вправи, які є основним засобом лікування і профілактики міжхребетного остеохондрозу. Вони використовуються для відновлення здоров'я при ускладненнях в шийний-грудному або попереково-крижовому радикуліті. У стадії затишшя захворювання слід займатися щодня день за днем, бо тільки за цієї умови буде бажаний ефект. Використовувати можна різні вправи, перш за все спеціально підібрані гімнастичні вправи, а також плавання (без значних прогинань в поперековому відділі хребта), ходьба на лижах, їзда на велосипеді і інші циклічні види спорту.

Протипоказання: підняття тяжкості, боротьба, стрибки і інші вправи, під час виконання яких на хребці доводиться велике сдавлюче навантаження, а також спортивні ігри, метання і інші заняття, пов'язані з різкими рухами. У

разі загострення захворювання заняття треба припинити і звернутися до лікаря.

Якщо є можливість, то перед виконанням вправ в положенні стоячи корисно розвантажити хребет протягом 5-15 сек. за рахунок виса на щабліні або гімнастичній стінці.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при остеохондрозі хребта за В. І. Дубровським

Вправа 1

В.п. – ноги нарізно, руки за голову „в замок”, лікті в боки.

1 – нахил тулуба вліво, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – нахил вправо, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити по 4 – 6 разів у кожний бік.

Вправа 2

В.п. – ноги нарізно, руки вперед – вниз (тримати гімнастичну палицю).

1 – поворот тулуба вправо, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – поворот тулуба вліво, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити по 4 – 6 разів у кожний бік.

Вправа 3

В.п. – вузька стіка, руки на поясі.

1 – нахил тулуба до правої ноги, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – нахил тулуба до лівої ноги, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити по 4 – 6 разів у кожний бік.

Вправа 4

В.п. – вузька стіка, тулуб нахилений уперед, руки в боки.

1 – повороти тулуба вправо, лівою рукою торкнутися носка правої ноги, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – повороти тулуба вліво, правою рукою торкнутися носка лівої ноги, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 5 – 6 раз.

Вправа 5

В.п. – сид в упорі, руки позаду.

1 – 2 – підняти таз (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 6 – 8 раз.

Вправа 6

В.п. – лежачи на животі.

Одночасно підняти ноги й тулуб та утримувати положення тіла 5 сек.

Повторити 4 – 6 раз.

Вправа 7

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під кутом 45°, руки за голову „в замок”.

1 – підняти тулуб, (видих);

2 – в.п., (вдих).

Темп середній. Кількість повторень визначається індивідуально залежно від віку й статі учнів, стадії захворювання, а також можливих супутніх захворювань.

Вправа 8

В.п. – лежачи на спині, руки вгору.

1 – одночасно підняти тулуб та ноги, руками намагаючись торкнутись носків ніг, (видих);

2 – в.п., (вдих).

Темп середній. Кількість повторень визначається індивідуально залежно від віку й статі учнів, стадії захворювання, а також можливих супутніх захворювань.

Вправа 9

В.п. – упор на колінах.

1 – 2 – вигнути спину, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 10

В.п. – сид на п'ятках, руки на поясі.

1 – 2 – стати на коліна, руки в боки, прогнутись у спині, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 11

В.п. – основна стійка, руки на поясі.

1 – нахил тулуба назад, (видих);

2 – в.п., (вдих);

3 – нахил тулуба вперед, (видих);

4 – в.п., (вдих).

Темп повільний. Повторити 5 – 6 разів.

Методика масажу (самомасажу). Спочатку проводять попередній масаж (самомасаж) розігрівання спини з використанням прийомів погладжування, неглибокого розминання м'язів усієї спини. Потім переходять до масажу продольних м'язів уздовж хребетного стовпа, застосовуючи розтирання фалангами чотирьох пальців, основою долоні, розминання фалангами пальців, щипцеобразне, одинарна і подвійна кільцева розминка широких м'язів спини. Прийоми розтирання і розминання слід чергувати з погладжуванням обома руками. На закінчення проводять активно-пасивні рухи, дихальні вправи з акцентом на видиху. Тривалість масажу (самомасажу) 10 – 15 хвил. курсом 15 – 20 процедур.

Рекомендується загартовуватись повітрям та водою дотримуючись принципів поступовості та послідовності (обтирання, обливання та контрастний душ) з обов'язковим дотриманням температурного режиму враховуючи специфіку зазначених захворювань.

Плоскостопість

Плоскостопість – деформація стопи, що супроводжується опущенням її зведень. Причина його – слабкість м'язів, надмірне їх стомлення у зв'язку з тривалим стоянням, що супроводжується багатократним підйомом тяжкості.

Рекомендується: гімнастика і масаж. Вправи з початку рекомендується робити в положенні сидячи, щоб зменшити навантаження на ноги, потім в положенні стоячи. Корисні вправи з предметами і на тренажерах. Прекрасне доповнення до вправ – ходьба босоніж по піску, рихлому ґрунту, колоді, плавання, їзда на велосипеді, рухомі ігри.

Серед основних чинників, що викликають появу плоскостопості, визначають наступні: слабкі м'язи стопи і гомілки, погіршення їхніх еластичних властивостей; надмірне стомлення у зв'язку з тривалим стоянням на одному місці; напружена фізична праця, що супроводжується багаторазовим підйомом тягарів; погано підібране взуття (без підборів, на дуже високих підборах, із недостатньо гнучкою підошвою) тощо.

Завданнями фізичного виховання при плоскостопості визначають: зміцнення м'язів і в'язок, що підтримують зведення стопи в правильному фізіологічному положенні; формування правильних навичок постановки ноги при ходьбі.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при плоскостопії

Вправа 1

В.п. – о.с., руки на поясі.

1 – піднятись на носки, руки вгору;

2 – в.п.

Темп середній. Повторити 12 – 16 разів.

Вправа 2

В.п. – о.с., руки на поясі.

Ходьба на місці (на носках).

Темп середній. Тривалість 2 – 3 хвилини.

Вправа 3

Ходьба по колоді.

Тривалість 1 – 2 хвилини.

Вправа 4

В.п. – вузька стійка, руки на поясі.

1 – напівприсід, руки вперед;

2 – в.п.

Темп середній. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 5

Виконати похитування, стоячи ступнями на округленій поверхні.

Тривалість 1 – 2 хвилини.

Вправа 6

Натискання ступнями на ребристу поверхню.

Тривалість 1 – 2 хвилини.

При наявності плоскостопості доцільно також застосовувати вищенаведені фізичні вправи у поєднанні з самомасажем. Масаж та самомасаж рекомендується виконувати як усього тіла, так і, що дуже важливо, нижніх кінцівок і особливо стоп. У самомасажі використовуються загальноприйняті прийоми, такі як: погладження, розтирання, розминання, похлопування.

Також можна масажувати стопу, катаючи ногою гімнастичну палицю або тенісний м'яч. Тривалість масажу та самомасажу – 5 – 7 хв.

Короткозорість

Короткозорість (міопія) – захворювання очей. Методика комплексного лікування включає виконання режиму дня: нормальний сон, своєчасне і повноцінне живлення, заняття загальною і спеціальною фізичною культурою, щоденні прогулянки і ігри на свіжому повітрі не менше 1г., прийом вітамінів. Строго дотримання гігієни зору: кожні 45-60 хв. зорової роботи давати відпочинок очам, під час якого доцільно, знявши окуляри, закрити очі на 15-20 с. Потім розплющивши очі, переводити погляд зблизька на дальнє (30-40 с), моргнувши, знов, посидіти із закритими очима, злегка натискаючи на віка і потираючи їх від носа до скронь.

Людам з короткозорістю слабкого ступеня можна виконувати фізичні навантаження (середні) без обмеження, – великі навантаження не бажані, при високому ступені міопії всякі навантаження протипоказані. Але у всіх випадках для профілактики прогресування короткозорості, крім загально – розвиваючих вправ, необхідно використовувати спеціальні, зміцнюючі м'язи очей. Спеціальні вправи для очей виконуються на тлі загально - розвиваючих (5-7) вправ і чергуються з ними. Для тренування зовнішніх м'язів очей рекомендується виконувати вправи по методиці Е. С. Аветісова і Є. І. Лівадо [2]. Тренування внутрішніх, циліндрових м'язів очей по рекомендаціях Э. С. Аветісова і К. А. Маци проводиться в окулярах.

Протипоказання: вправи, пов'язані з сильними струсами, різкі рухи голови і повороти, надмірна напруга і підняття тяжкості.

Гімнастика для профілактики захворювання очей:

1. Широко розкрити очі декілька разів.
2. Зробити 10 – 12 легких моргань (імітація рухів крил метелика).
3. Повільно обертати очима по колу зліва направо, потім справа наліво. Зробити 3 – 5 таких обертів.
4. Подивитися угору, донизу, вправо, вліво, у правий нижній куток, лівий нижній куток. Очі обертати із зусиллям. У крайніх положеннях затримувати погляд на носі на декілька секунд. Після відпочинку вправу можна повторити.
5. Закривши очі, уявити свій ніс олівцем і писати ним у повітрі слова, речення.

6. Із закритими очима подумки писати кінчиком уявної голки на уявному маковому зернятку.
7. В.п.: пряма права рука стиснута у кулак із виставленим великим пальцем, витягнута уперед на рівні очей. Повільно відводячи руку вправо та повертаючи її у початкове положення, спостерігати за великим пальцем, не повертаючи голови. Те ж саме зробити і лівою рукою.
8. Намалювати крапку на склі вікна. Стоячи на відстані, не більше 30 см від цієї крапки, зосередити на ній погляд на 2 – 3 сек. Потім перевести погляд на лінію обрїю. Повторити цю вправу декілька разів.
9. Із закритими очима намагатися якомога більше розслабити повіки, а очні яблука ніби опустити у очні ямки. Якщо важко досягти повного розслаблення, можна розтерти долоні одна об одну та теплими кінчиками пальців доторкнутися до закритих повік на 20 – 40 сек.
10. «Пальмінг» – відома вправа американського офтальмолога Бейтса. Перебуваючи у зручному положенні розігріти долоні одна об одну та прикласти до закритих очей так, щоб пальці схрещувалися на лобі. При цьому долоні не мають тиснути на очі. Ціль вправи – із закритими очима побачити чорноту [9, с.165].

Ожиріння

Фізичні вправи разом з дієтою є основним засобом боротьби з ожирінням.

Рекомендується: регулярне фізичне навантаження, що поступово підвищується, – комплекси фізичних вправ, а також пішохідні прогулянки, ходьба на лижах, повільний біг чергує з ходьбою, плавання, веслування, рухомі ігри, велосипед, ковзани, а також фізична праця. Краще уранішню гімнастику робити до сніданку. Тривалість занять від 20 до 60 хв, але темп виконання вправ повільний і середній, амплітуда велика. Кожен рух повторюється до 30 разів. Дихання затримувати не можна. Підвищення пульсу допускається до 130-150 уд./хв., якщо немає патології в змінах серцево-судинною і інших систем. Якщо є порушення необхідно використовувати методику занять фізичних вправ, пов'язаних з цими захворюваннями.

Не рекомендується виконувати фізичні вправи, якщо є болі в області серця, болить голова, при значних стомленнях і запамороченнях.

Рекомендований комплекс фізичних вправ при ожирінні за В. І. Дубровським

Вправа 1

В.п. – о.с. (основна стійка), руки вниз.

1 – 2 – підняти руки вгору, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 2

В.п. – о.с. (основна стійка), руки вниз.

1 – 2 – підняти руки вбік, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 7 – 8 разів.

Вправа 3

В.п. – о.с. (основна стійка), руки вниз.

1 – 2 – підняти руки вперед, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 6 – 8 разів.

Вправа 4

В.п. – о.с. (основна стійка), руки вниз.

1 – 2 – нахил тулуба вперед, (вдих);

3 – 4 – в.п., (видих).

Темп середній. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 5

В.п. – лежачи на спині, руки вгору.

1 – 2 – підняти тулуб із подальшим нахилом уперед, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 5 – 6 разів.

Вправа 6

В.п. – лежачи на спині, руки за голову.

1 – 2 – підняти ноги (під кутом до 45 °), (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 7 – 8 разів.

Вправа 7

В.п. – лежачи на спині, руки за голову.

1 – 2 – підвести зігнуті у колінах ноги до грудей, (видих);

3 – 4 – в.п., (вдих).

Темп середній. Повторити 6 – 7 разів.

Вправа 8

В.п. – сид із опорою руками ззаду.

Вправа «ножиці».

Темп середній. Повторити 12 – 14 разів.

Вправа 9

В.п. – о.с. (основна стійка), ліва рука вгорі.

На кожен рахунок зміна положення рук.

Темп середній. Повторити 8 – 10 разів.

Рекомендується також загартовуватись повітрям та водою, дотримуючись принципів поступовості та послідовності (обтирання, обливання та у деяких випадках контрастний душ) з обов'язковим дотриманням температурного режиму, враховуючи специфіку зазначених захворювань.

Рекомендують застосування дихальної гімнастики, а також гімнастика за методикою Бутейко.

Хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту і печінки

Лікувальна фізкультура широко застосовується при хронічних гастритах, коліті різного походження і при хронічних холециститах.

Заняття фізичними вправами дають добрі результати при хронічних замках, особливо при м'явості кишечника. Завданням лікувальної фізкультури є зміцнення м'язів черевного преса, активізація кровообігу в органах черевної порожнини і нормалізація секреторної функції шлунку і кишок.

Методика лікувальної фізкультури при гастритах і коліті залежить від того, чи супроводжуються вони підвищеною кислотністю шлункового соку, або зниженою.

Так, при підвищеній кислотності займатися фізкультурою треба відразу після прийому мінеральної води (за 1,5 години до їжі). Тоді вода скоріше проходить в дванадцятипалу кишку, і надає гальмуючу дію на секрецію шлунку.

Загальне фізичне навантаження і навантаження на м'язи живота у таких хворих повинні бути досить значними.

При пониженій кислотності фізичні вправи слід робити незадовго до прийому їжі і мінеральної води (воду п'ють за 15-20 хвилин до їжі, а при м'явості кишечника – за 5-10 хвилин). Загальне і місцеве фізичне навантаження повинне бути невеликим.

При захворюваннях печінки фізичні вправи (особливо вправи для м'язів живота) активізують жовчовиділення за типом дії лікарських трав. Позитивні результати стають помітними вже через 2-3 тижні.

Але людям, у яких встановлено жовчно, - кам'яну хворобу, фізичними вправами треба займатися обережно і обов'язково з дозволу лікаря-терапевта і методиста по лікувальній фізкультурі.

Заняття слід проводити в період між нападами, при поліпшенні самопочуття, нормальній температурі впродовж 7 днів і т.п.

ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ.

1. Яку роль виконує рухова активність в житті людини?
2. Що таке гіпокінезія?
3. Яке значення мають фізичні вправи в житті людини?
4. Які зміни відбуваються в організмі людини під впливом фізичних вправ?
5. Яку дію надають фізичні вправи на центральну нервову систему?
6. Яку дію надають фізичні вправи на серцево-судинну систему?
7. Яку дію надають фізичні вправи на органи дихання?
8. Яку дію надають фізичні вправи на органи травлення і залози внутрішньої секреції?
9. Яку дію надають фізичні вправи на опорно-руховий апарат?
10. Які організаційні форми проведення фізичного виховання Ви знаєте?
11. Яка існує структура заняття по фізичному вихованню студентів спеціальної медичної групи?
12. Які основні завдання вирішуються із студентами спеціальної медичної групи у водній і підготовчій частинах заняття?
13. Які основні завдання вирішуються в основній частині заняття по фізичному вихованню із студентами спеціальної медичної групи?

14. Які основні завдання вирішуються в завершальній частині заняття по фізичному вихованню із студентами спеціальної медичної групи?
15. Які основні засоби застосовуються на заняттях по фізичному вихованню із студентами спеціальної медичної групи?
16. Яка особливість організації і проведення учбових занять по фізичному вихованню студентів спеціальної медичної групи?
17. Яка форма самоконтролю здійснюється студентами спеціальної медичної групи?
18. Які існують способи комплектування учбових відділень студентів спеціальної медичної групи?
19. За рахунок чого здійснюється дозування фізичного навантаження?
20. У чому відмінності загального та локального фізичного навантаження?
21. Перелічіть показники, за допомогою яких можна здійснювати контроль за фізичним навантаженням студентів СМГ?
22. Перелічіть зовнішні признаки втоми?
23. Як визначити об'єм фізичного навантаження на учбовому занятті із студентами спеціальної медичної групи?
24. Які ви знаєте рекомендації для визначення діапазону фізичного навантаження на учбовому занятті із студентами спеціальної медичної групи?
25. Якими основними дидактичними принципами керуються при проведенні самостійних занять по фізичному вихованню студентів спеціальної медичної групи?
26. Які основні форми проведення самостійних занять по фіз. вихованню із студентами СМГ?
27. Які особливості застосування фізичних вправ при захворюваннях, що найчастіше зустрічаються? (Розповісти стосовно свого діагнозу захворювання).
28. Як скласти комплекс фізичних вправ при різних захворюваннях? (Розповісти свідчення і протипоказання).

Критерії оцінювання теоретико-методичної підготовленості студентів

Теоретично-методична підготовка оцінюється від 1 до 40 балів.

Відповідно до вимог перевірки рівня теоретичної-методичної підготовленості 40 балів студент має можливість отримати наступним чином: 40 балів за чотири відповіді на чотири питання, кожна з яких оцінюється від 1 до 10 балів.

Кожна відповідь на питання оцінюється наступним чином:

«від 9 до 10» балів отримує студент(ка), демонструючи глибокі знання відповідно поставлених питань, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань в його професійній підготовці; вміє вільно користуватися методичною літературою, грамотно й логічно висловлювати свої думки. При відповіді помилки не допускаються.

«від 7 до 8» балів студент(ка) отримує у разі якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного матеріалу. Спостерігається уміння працювати з

навчально-методичною літературою. При відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

«від 5 до 6» балів оцінюється відповідь, в якій студент(ка) виявляє теоретичні знання на рівні репродуктивного відтворення, може використовувати знання при розв'язуванні професійних завдань, здатний моделювати педагогічні ситуації й уміти їх вирішувати без ґрунтового аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладу матеріалу.

«від 3 до 4» балів отримує студент(ка) при відповіді показуючи надто поверхові знання, допускає значні помилки.

«від 1 до 2» балів отримує студент(ка) при дуже поганому орієнтуванні у зазначених питаннях.

Максимальна кількість за теоретично-методичну підготовленість становить – 40 балів.

Висновки:

Рекомендована технологія спрямована на озброєння студентів спеціальних медичних груп необхідними знаннями, уміннями й навичками при організації та проведенні занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі, що дає можливість студентам бути добре підготовленими та обізнаними у таких питаннях як вплив фізичних вправ на організм людини, форми і засоби фізичного виховання студентів СМГ, комплектування навчальних груп з фізичного виховання у СМГ, визначення рівня фізичних навантажень для студентів СМГ, особливості занять фізичними вправами при різних захворюваннях, застосування оздоровчих технологій (фізичні вправи, самомасаж, загартування, оздоровче дихання), спрямованих на зміцнення та відновлення здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі./ В.І.Бабич. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 108 с. **2. Бондарева В. Н.** Показания к занятиям с сердечно-сосудистой патологией. / В.Н. Бондарева. // Теория и практика физической культуры. – № 2, 1982. С. 30-32. **3. Булкіна Н. П.** Теоретична підготовка студентів з дисципліни «Фізичне виховання» (модульний курс). Навчальний посібник. / Н. П. Булкіна, В. І. Бабич. Луганськ, 2010. – 197 с. **4. Булкіна Н. П.** та ін. Методологічні напрями фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. / Н. П. Булкіна, О. М. Вишинська, Н. В. Максимова. // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. І. – Луганськ: Знання, 2003. – С. 39-43. **5. Булкина Н. П.** Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп : учеб.-метод. пособие для студентов пед. вузов / Н. П. Булкина, П. В. Ярошенко. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 110 с. **6. Волкова С. С.** Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья (специальная медицинская группа) / С. С. Волкова. – Владимир, 1970. – 127 с. **7. Здорова дитина** – запорука здоров'я нації // Директор шк. – 2002. – № 39 – 40. – С. 3 – 7. **8. Інфекційні хвороби, що**

набули соціального значення // Додаток до підручника з основ медичних знань для студентів усіх спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. – К. : Освіта України, 2006. – 56 с. **9. Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич.. – К. : Олимп. лит., 2003. – 420 с. **10. Крутляков В. Е.** Вплив фізичних вправ на функціональний стан осіб, що мають відхилення в серцево-судинній системі // Медико-біологічні проблеми адаптації і відновленні при заняттях фізкультурою і спортом / В. Е. Крутляков / Тези доповідей. – Алма-Ата, 1981. – С. 90-92. **11. Меньшикова Г. В.** Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья / Г. В. Меньшикова. – М. : АСТ; СПб. : Сова; Владимир : ВКТ, 2008. – 61 с. **12. Носко М. О.** Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов.– Київ.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264с. **13. Ратов И. П.** До проблем вибору перспективних напрямків у використанні нетрадиційних методів і засобів оздоровчої фізичної культури \ // Теорія і практика фізичної культури. / И. П. Ратов, В. В. Иванов , Г. И. Попов та ін – 1999. – №5. – С. 9-13. **14. Тарасенко М. Н.** Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / М. Н. Тарасенко, В. В. Пономарева. – М. : Высш. шк., 1976. – 149с. **15. Язловецкий В. С.** Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К.: Здоровье, 1991. – 232 с.

Післямова

Проблеми, що розглядаються у монографії дозволяють, на наш погляд, приділити увагу важливим питанням щодо формування соціального здоров'я сучасних школярів в умовах реформування загальної середньої освіти, практичним засадам формування культури здоров'я школярів (ретроспективний аналіз досвіду В. О. Сухомлинського), проблемам фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі; якості професійної підготовки та особливостям формування творчих умінь майбутніх учителів фізичної культури, а також розробки програмної технології з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

У якості висновку можна зазначити, що наукові здобутки колективу авторів даної монографії в цілому дають можливість визначити, що:

1. Застосування положень акмеологічного, ресурсного, особистісно-орієнтованого, системно-синергетичного, ініціюючого підходів при підготовці майбутніх учителів фізичної культури сприятиме формуванню готовності до професійно-особистісного саморозвитку.
2. Система валеологічного виховання змістовно й процесуально орієнтована на формування таких структурних компонентів культури здоров'я школярів, як ідейно-теоретичний, потребнісно-мотиваційний, емоційно-вольовий і операційно-практичний блоки.
3. Позакласні заняття в секціях з обраного виду спорту дозволяють учням основної школи покращити свою фізичну підготовленість, міцність здоров'я та досконалість тіла; визначити спортивні інтереси й фізичні можливості, максимально й комплексно розвинути фізичні якості, досягти високих результатів у тому чи іншому виді спорту.
4. Інтенсивно розвивається новий для педагогіки науковий напрям – квалітологія (теорія якості), частиною якої є кваліметрія (теорія оцінки якості), яка характеризується як наукова дисципліна, що вивчає проблематику і методологію кількісного і якісного оцінювання об'єктів різної природи.
5. Компетенція творчості – це здатність педагога продуктивно організувати вирішення педагогічних проблем неординарними способами, діяти у тій чи іншій сфері відповідно до його інтелектуальної, комунікативної, психологічної компетентностей.
6. Програмна технологія з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи спрямована на озброєння студентів спеціальних медичних груп необхідними знаннями, уміннями й навичками при організації та проведенні занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі.

Анотація. Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві : колективна монографія: / за гол. ред. Ю. М. Полулященка; авт. кол.: В. І. Бабич, М. І. Карпенко, О. В. Отравенко, Ю. М. Полулященко, Т. Л. Полулященко, О. І. Соколенко, С. І. Шинкарьов., О. Д. Шинкарьова. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. – 193 с.

У колективній монографії велику увагу приділено важливим питанням щодо формування соціального здоров'я сучасних школярів в умовах реформування загальної середньої освіти, практичним засадам формування культури здоров'я школярів (ретроспективний аналіз досвіду В. О. Сухомлинського), проблемам фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі; якості професійної підготовки та особливостям формування творчих умінь майбутніх учителів фізичної культури, а також розробки програмної технології з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Визначено, що підготовка майбутніх учителів до формування соціального здоров'я сучасних школярів хоча й має базуватись переважно на перевірених практикою інтерактивних, активних та, навіть, традиційних методах та прийомах навчання, доцільним також залишається розробка нових методів, прийомів та підходів щодо організації студентів на заняттях з різних предметів (передбачаючи міжпредметні зв'язки), які мають свою специфіку до проблеми виховання соціально здорового молодого покоління в межах загальноосвітніх навчальних закладів.

Відмічено, що широкий спектр технологічного інструментарію обирався відповідно до вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів. Виховання фізичних якостей є одним з провідних завдань і змістом позакласної роботи школи з фізичного виховання.

Доведено, що підсумкова оцінка якості професійної підготовки фахівців може бути представлена у вигляді комплексу з чотирьох груп критеріїв: якості мети, якості змісту підготовки, якості освітніх технологій і якості результату підготовки.

Рівень розвитку педагогічної компетентності складає сукупність таких компетенцій: педагогічна, пізнавально-інтелектуальна, діагностична, прогностична, організаторська, інформаційна, стимулююча оцінно-контрольна, аналітична, психологічна, соціальна, громадянська комунікативна, рефлексивна, методична, дослідницька. Підкреслено, що використання засобів велосипедного спорту в позакласних заняттях школярів є ефективним методом формування фізичних якостей молодого організму. Монографія призначена для студентів і викладачів ВНЗ, науковців з питань фізичного виховання і здоров'я, вчителів фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, учні, студентська молодь, професійна підготовка, рухові якості, позакласна робота, творчі уміння, спеціальна медична група.

Аннотация. Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья учащейся и студенческой молодежи в современном обществе: коллективная монография: / за гл. ред. Ю. М. Полулященко; авт. кол.: В. И. Бабич, М. И. Карпенко, Е. В. Отравенко, Ю. М. Полулященко, Т. Л. Полулященко, Е. И. Соколенко, С. И. Шинкарев, Е. Д. Шинкарева.– Старобельск : ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2017. – 193 с.

В коллективной монографии большое внимание уделено важным вопросам формирования социального здоровья современных школьников в условиях реформирования общего среднего образования, практическим основам формирования культуры здоровья школьников (ретроспективный анализ опыта В. А. Сухомлинского), проблемам физического воспитания учащихся основной школы в процессе внеклассных занятий в современной научной психолого-педагогической литературе; качеству профессиональной подготовки и особенностям формирования творческих умений будущих учителей физической культуры, а также разработке программной технологии физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Было определено, что подготовка будущих учителей к формированию социального здоровья современных школьников хотя и должна базироваться преимущественно на проверенных практикой интерактивных, активных и даже традиционных методах и приемах обучения, целесообразной также остается разработка новых методов, приемов и подходов к организации студентов на занятиях по различным предметам (предвидя межпредметные связи), которые имеют свою специфику по проблеме воспитания социально здорового молодого поколения в рамках учебных заведений.

Было отмечено, что широкий спектр технологического инструментария избирался в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития учащихся. Воспитание физических качеств является одним из ведущих задач и содержанием внеклассной работы школы по физическому воспитанию.

Было доказано, что итоговая оценка качества профессиональной подготовки специалистов может быть представлена в виде комплекса из четырех групп критериев: качества цели, качества содержания подготовки, качества образовательных технологий и качества результата подготовки.

Уровень развития педагогической компетентности составляет совокупность таких компетенций: педагогическая, познавательно-интеллектуальная, диагностическая, прогностическая, организаторская, информационная, стимулирующая оценочно-контрольная, аналитическая, психологическая, социальная, гражданская коммуникативная, рефлексивная, методическая, исследовательская.

Было подчеркнуто, что использование средств велосипедного спорта в внеклассных занятиях школьников является эффективным методом формирования физических качеств молодого организма.

Монография предназначена для студентов и преподавателей вузов, ученых по вопросам физического воспитания и здоровья, учителей физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, школьники, студенческая молодежь, профессиональная подготовка, двигательные качества, внеклассная работа, творческие умения, специальная медицинская группа.

Abstract. Topical Issues of Physical Education and Health of Students in Modern Society: collective monograph: /edited by Yu. Polulyashchenko; team of contributors: V. Babich, M. Karpenko, O. Otravenko, Yu. Polulyashchenko, T. Pollushchenko, A. Sokolenko, S. Shynkaryov, O. Shinkareva.– Starobilsk: State Institution Luhansk Taras Shevchenko National University, 2017. – 193 p.

The given collective monograph pays a great deal of attention to important issues of the development of social health in present-day schoolchildren in the context of restructuring of general secondary education, the practical bases for the development of schoolchildren's health culture (a retrospective analysis of V. Sukhomlinsky's experience), the problems of physical education in primary school children in the course of extracurricular activities in modern scientific psychological and educational literature, the quality of vocational training and the peculiarities for the formation of creative abilities of future physical education teachers, as well as the development of software technology in physical education for students of a special medical group.

It has been determined that preparation of future teachers to the development of social health in modern schoolchildren should be based primarily on interactive, active and even traditional methods and techniques of teaching which have been practically tested. Besides, it is also necessary to develop new methods, techniques and approaches to organization of students at the lessons in various subjects (thus, foreseeing interdisciplinary ties), which have their own specificity concerning education of healthy generation in educational institutions.

It has been noted that a wide range of technological tools has been selected in accordance with the age and individual characteristics of students' development. Development of physical qualities is one of the leading tasks and content of the out-of-class work in physical education for schools.

It has been proved that the final assessment of the quality of vocational training of specialists can be presented in the form of a set of four criteria groups: the quality of the goal, the quality of the content of training, the quality of educational technologies and the quality of the training outcome.

The level of development of educational competence consists of the following competences: educational, cognitive-intellectual, diagnostic, prognostic, organizational, informative, stimulating and evaluating, analytical, psychological, social, civil communicative, reflective, methodical and investigative. It has been underlined that the use of cycling in extra-curricular activities of schoolchildren is an effective method of development of physical qualities of a young body.

In search of solutions to these issues, we have come to the conclusion that notwithstanding the diversity of existing theoretical and practical material on the development of health culture as well as the organization of physical education in

schoolchildren, enhancement of the quality of vocational training of student youth, there are still not enough monographic publications that reflect the complex nature for the solution of this issue.

The monograph gives the reader an idea of different aspects of physical education at emotional, axiological, aesthetic and technological levels and is intended for students and teachers of universities, scientists of physical education and health as well as physical education teachers.

Key words: physical education, health, schoolchildren, student youth, vocational training, motor skills, extracurricular work, creative skills, special medical group.

ï

Відомості про авторів

Бабич В'ячеслав Іванович – доктор педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Карпенко Марина Ігорівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Отравенко Олена Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Полулященко Юрій Михайлович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Заслужений працівник фізичної культури і спорту. Заслужений тренер України, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Полулященко Тетяна Леонідівна – старший викладач кафедри спортивних дисциплін навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Соколенко Олена Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Шинкарьв Сергій Іванович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Шинкарьова Олена Дмитрівна – викладач кафедри фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Наукове видання

Колектив авторів:
Полулященко Юрій Михайлович (гол. редактор)
Бабич В'ячеслав Іванович
Карпенко Марина Ігорівна
Отравенко Олена Вікторівна
Полулященко Тетяна Леонідівна
Соколенко Олена Іванівна
Шинкарьв Сергій Іванович
Шинкарьова Олена Дмитрівна

**Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської і студентської молоді
у сучасному суспільстві**

У колективній монографії представлено наукове дослідження різних теоретичних, методичних та практичних аспектів, що спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання у загальноосвітніх школах, який спрямовано на підвищення рівня здоров'я та формування культури здоров'я школярів; якісної професійної підготовки та професійного розвитку майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах.

Колективна монографія присвячена 70-річчю засвоєння навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту.

Рекомендується для студентів та викладачів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Монографія

Комп'ютерне макетування – О. В. Отравенко
Коректор – О. В. Отравенко

Здано до склад. 24.10.2017 р. Підп. до друку 24.11.2017 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет.
Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний.
Ум. друк. арк. 21,56. Наклад 100 прим. Зам. № 332.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703. Тел./факс: (06461) 2-16-02
[e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com](mailto:luguniv.info.edu@gmail.com)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.