

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



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Монографія



Полтава – 2023

Рецензенти:

- Юрків Я. І.** доктор педагогічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
- Мазін В. М.** доктор педагогічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка»
- Школа О. М.** кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.

У монографії колективу авторів подано узагальнення науково-теоретичних, методичних і практичних аспектів, що спрямовані на підвищення ефективності інноваційних підходів до фізичного виховання учнівської молоді в умовах сучасних змін, педагогічні аспекти виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти на сучасному етапі, педагогічні умови формування готовності студентів до педагогічної творчості, творчі педагогічні вміння як складової професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності, теоретико-методичні аспекти організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти.

Монографія присвячена 102 річниці заснування ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» та може бути призначена здобувачам вищої освіти, викладачам, учителям фізичної культури, науковцям з питань фізичного виховання і спорту, всім хто цікавиться проблемами педагогічної освіти.

УДК 796.011.3

*Рекомендовано до друку Вченою радою
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(протокол № 9 від 31.03.2023 р.)*

Колектив авторів
© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» 2023

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	5
1.1. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнівської молоді в умовах сучасних змін.....	5
1.2. Педагогічні аспекти виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти на сучасному етапі.....	36
Розділ II. ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ТА НАВЧАННЯ.....	68
2.1. Педагогічні умови формування готовності студентів до педагогічної творчості	68
2.2. Творчі педагогічні вміння як складова професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.....	102
2.3. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності.....	134
2.4. Теоретико-методичні аспекти організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти.....	169
Анотації.....	209
Відомості про авторів.....	216

Передмова

В умовах глобальних змін та прискореного соціально-економічного розвитку суспільства, що характеризується поступовою й неухильною інтеграцією України до європейських цінностей, важливого значення набувають новітні шляхи підвищення якості освітнього процесу та ефективності фізичного виховання, якісна підготовка майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Актуальність теми представленої монографії колективу авторів безперечна, так як проблемами її вирішення є дослідження розробок з різних теоретичних, методичних та практичних аспектів підвищення ефективності інноваційних підходів до фізичного виховання учнівської молоді в умовах сучасних змін, удосконалення педагогічних аспектів виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти на сучасному етапі, особливо в умовах воєнного стану через російську агресію. Теоретико-методологічним підґрунтям досліджень, результати яких висвітлено у монографії, є теоретичні основи педагогічних умов формування готовності студентів до педагогічної творчості, розвитку творчих педагогічних вмінь, готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності, теоретико-методичним аспектам організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти.

Насьогодні, головними завданнями закладів освіти залишаються якісна підготовка здобувачів вищої освіти, створення умов для всебічного розвитку особистості, надання можливості до ведення здорового способу життя. Шляхи розв'язання проблем, з якими стикається сучасна система фізичного виховання нашої країни, визначаються, перш за все, у наукових дослідженнях з педагогіки, теорії і методики фізичного виховання. Ряд актуальних, оригінальних та ефективних рішень існуючих проблем представлені у рецензованій монографії колективу авторів за головною редакцією О. В. Отравенко.

Запропонована монографія колективу авторів надає можливість значною мірою доповнити існуючі наукові знання у галузі освіти/педагогіки, фізичного виховання і спорту різних груп населення, орієнтуючись на Європейські стандарти освіти.

З повагою,
д. пед. наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
Ярослава Юрків

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнівської молоді в умовах сучасних змін

Згідно Стратегії реформування освіти в Україні визначені стратегічні напрямки подальшого розвитку освітньої діяльності педагогічних працівників на основі компетентнісного підходу. В загальних положеннях звертається увага на здійснення цифровізації освіти, «розвитку технологій, здатності швидко реагувати на запити часу» (Стратегія реформування освіти в Україні, 2003).

Як показує практичний досвід, в умовах соціально-економічних змін, що відбуваються в Європейському просторі, сучасних вимог до педагогічної теорії та практики, набуває актуальності проблема інноваційної діяльності в закладах освіти, особливо під час дистанційного й змішаного навчання. Це зумовило звернути нашу увагу на підготовку сучасного фахівця галузі знань «Освіта/педагогіка» за Освітньо-професійною програмою «Фізична культура», застосування інноваційних технологій проведення уроку фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

Отже, модернізація системи освіти, з прийняттям Концепції Нової української школи, спонукає до забезпечення інтегрованості змісту освіти на засадах компетентнісного підходу, формування компетентностей «як комбінації знань, умінь і ставлень, які необхідні кожній сучасній дитині», що в свою чергу, веде до пошуку інноваційних технологій навчання на уроках фізичної культури (Концепція Нової української школи, 2016). Ці технології навчання спрямовують здобувачів освіти на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», бажання учнів поліпшити свої спортивні досягнення.

Навчання фізичній культурі спрямоване на досягнення загальної мети

базової загальної освіти, метою якої є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів (Навчальна програма Фізична культура для 5 – 9 класів ЗНЗ. Освіта. UA).

Згідно аналізу літературних джерел, вдосконаленню змісту фізичного виховання дітей та молоді приділяють увагу вітчизняні науковці (Н. Москаленко, О. Власюк, І. Степанова, О. Шиян, 2011; Т. Круцевич, Н. Пангелова, 2017; Н. Сороколіт, 2022) та ін. Однією з таких проблем фахівці вважають зниження інтересу учнів до традиційних уроків фізичної культури. Отже, наслідком такого становища є низький рівень позитивної мотивації учнів підліткового віку до занять фізичними вправами.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов застосування інноваційних підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, що спрямовані на творчий розвиток особистості, здоров'язбереження, впровадження досвіду кращих учителів України.

Згідно Т. Круцевич, (2017) фізичне виховання – складова частина закладу загальної середньої освіти, спрямована на всебічне вдосконалення учнів з метою підготовки їх до життя, суспільно-корисної праці, служби в лавах Збройних Сил України і здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним вихованням та трудовим навчанням [23].

Інноваційний педагогічний процес – цілісний освітній процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризується активною співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів (Л. Даниленко, 2004).

Згідно аналізу літературних джерел, інноваційна діяльність учителя спрямована на спільну діяльність всіх суб'єктів освітнього процесу,

сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня. Педагогічна технологія – чітка обґрунтована система педагогічних засобів, форм і методів, їх етапність, що спрямована на вирішення конкретних освітніх завдань (В. Химинець, 2009).

Отже, далі розглянемо тлумачення поняття «інноваційна діяльність» за різними науковцями (табл. 1).

Таблиця 1

Тлумачення поняття «інноваційна діяльність» за різними науковцями

Науковець, рік	Тлумачення поняття «інноваційна діяльність»
І. Дичківська, 2004	інноваційна діяльність – це вид цілеспрямованої діяльності, орієнтований на зміну і розвиток навчально-виховного процесу [9, с. 248];
В. Малихіна, 2005; І. Гавриш, 2006; О. Шапран, 2008; М. Артюшина, 2009	інноваційна діяльність – це певний вид діяльності особистості: експериментально пошукова [11, с. 6]; комплексна [12, с. 45]; системна [13, с. 31]; особлива [10, с. 29], спрямована на удосконалення системи, забезпечення її розвитку; впровадження і розповсюдження інновацій (педагогічних інновацій, зокрема); нових знань та нових підходів; їх експериментальну перевірку;
Л. Петриченко, 2007	інноваційна діяльність – це творча діяльність [14, с. 8], спрямована на прогресивні зміни та оновлення;
О. Чумак, 2009	інноваційна діяльність – це процес, результатом такої діяльності завжди є щось нове [15, с. 11];
О. Мосіюк, 2015	<i>інноваційна діяльність</i> педагога є одним із видів його професійної діяльності, яка орієнтована на оновлення та удосконалення навчально-виховного процесу через створення, експериментальну перевірку і впровадження інновацій – на основі визначеної теоретичної бази [16, с. 31].

Отже, як бачимо з таблиці 1, інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення

нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним із видів продуктивної, творчої діяльності людей.

Також науковці звертають увагу на те, що одним із головних аспектів педагогічної інноватики є новизна педагогічного засобу. Крім новизни, новація повинна володіти інноваційним потенціалом – здатністю протягом тривалого часу забезпечувати корисний результат від використання (Г. Глоба, 2006; О. Отравенко, Л. Бугайова, М. Новицький, 2021).

Слід підкреслити, що впровадження інновацій у процес фізичного виховання потребує від учителя фізичної культури, в першу чергу, знань і застосування нормативно-правових документів, зокрема: Законів України «Про освіту», «Про інноваційну діяльність», «Про пріоритетні напрямки інноваційної діяльності» та ін. [19; 20; 21]; по-друге – аналізу педагогічного досвіду вчителів-новаторів (Л. Михно, Л. Мокринська, Л. Копилова, М. Миколаєнко та ін. (2008-2022) та міжнародних організацій.

Особливу значущість даної проблеми набуває процес формування новаторського педагогічного досвіду за О. Антоненко, 2009 [22, с.15], зображеного на рис. 1.:



Рис. 1. Процес формування новаторського педагогічного досвіду

Загальновідомо, що основною формою фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти є урок фізичної культури. Основними завданнями, що визначені в Модельній навчальній програмі «Фізична культура» в умовах Нової української школи визначено:

- «створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних

властивостей учнів та учениць;

- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;

- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя;

- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;

- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;

- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму;

- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;

- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;

- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;

- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності» [24, с.2-3].

До інноваційних підходів проведення уроку фізичної культури з використанням новітніх технологій та методів навчання науковці (О. Отравенко, Н. Довгань, В. Ганчева, В. Гончаренко, 2022; О. Дубогай, Б. Пангелов, Н. Фролова, М. Горбенко, 2001) віднесли:

- нестандартні уроки (вебінари, тренінги, онлайн-проекти);
- індивідуальна та командна робота в групах;

- елективні курси за вибором (факультативи);
- використання новітніх інформаційних технологій та онлайн-ресурсів;
- бінарні уроки та інтерактивні методи навчання;
- нові форми навчання (дистанційне, змішане) [25].

Творчі вчителі надають перевагу саме нетрадиційним формам роботи на уроках та новим формам навчання з імпровізованим навчальним заняттям.

Науковці (О. Дубогай, Б. Пангелов, Н. Фролова, М. Горбенко, 2001; М. Артюшина, М. Радченко, 2011), зазначили, що інноваційний зміст занять сприяє самоствердженню особистості, активізації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, впливає на їх емоційно-мотиваційну сферу, формує мотивацію діяльності та дух змагальності, збуджує творчі сили, розвиває творче мислення та викликає у них творчий інтерес [10; 26].

Тому такі уроки найбільше подобаються учням.

Слід підкреслити, що урок фізичної культури може бути цікавим для здобувачів освіти лише за умови, якщо процес навчання перевести на інноваційну основу шляхом перебудови педагогічної технології самого вчителя і учнів, змінивши сам підхід до здобуття знань (рис. 2).

Диференційований підхід – цілеспрямоване фізичне формування особистості за допомогою розвитку її індивідуальних здібностей: виявлення рівнів навченості учнів за допомогою діагностичних тестів; розподіл завдань вивчення теми за рівнями навченості учнів і груп різної підготовленості.

Метод проектів орієнтований на самостійну діяльність здобувачів (індивідуальну, парну, групову), яку вони виконують у відведений для цієї роботи час [27]. Міні-проекти на уроках фізичної культури з різних варіативних модулів – наприклад з гімнастики, це проекти з дослідження впливу гімнастичних вправ на організм дитини, історії даного виду рухової активності, підготовки та проведення змагань та ін.

Зміст особистісно-орієнтованого підходу – сукупність педагогічних технологій диференційованого навчання рухових дій, розвитку фізичних

якостей, формування знань, умінь та технологій управління освітнім процесом, що забезпечують досягнення фізичної досконалості здобувачів освіти [28].



Рис. 2. Інноваційні підходи до проведення занять фізичного виховання учнів у змішаній та дистанційній формах навчання

Отже сучасний урок фізичної культури це: урок, на якому вчитель викладає матеріал зрозуміло і доступно; веселий, пізнавальний, цікавий, на якому вчитель і учні вільно спілкуються; різноманітний, на якому вислуховують будь-яку твою думку; урок, на якому відчуваєш впевнено, без стресів.

Утім, модернізація змісту освіти спонукає до пошуку новітніх педагогічних технологій, здоров'язбереження, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання.

О. Аксьонова, (2007) у своїй праці «Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури» звернула увагу на те, що сучасна освіта вимагає від вчителів використання інтерактивних методів навчання, які

дають можливість зацікавити учнів, оптимізувати освітній процес, спрогнозувати позитивне або негативне ставлення учнів до уроку фізичної культури. Ми згодні з авторкою, що висока якість підготовки та проведення уроку фізичної культури досягається шляхом упровадження інтерактивних методів навчання, сюжетно-рольових ігор, зворотного зв'язку між вчителем та учнями, що поєднує спілкування і зміст навчання, формує фахові компетентності, робить виховання цікавим [29].

В останні роки встановлено взаємозв'язок позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою з потребою у фізичному самовдосконаленні. Досліджуючи потребу фізичного вдосконалення учнів, науковці виходили з того, що саме у шкільному віці успішно можна здійснити перехід від елементарних потреб у русі до усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, як одного з важливих моментів самовиховання. Зокрема, потреби учнів підліткового та юнацького віку відрізняються стійкістю, активністю та дієвістю [30].

У свою чергу, зосередимо увагу на тому, щоб підвищувати інтерес до занять, важливо урізноманітнювати форми роботи на уроці, частіше проводити нетрадиційні та бінарні уроки. Бажаним є зацікавленість, пізнання нового, створення ігрових та рольових ситуацій, ситуацій успіху і власного вибору, оновлення системи оцінювання учнів з пріоритетністю індивідуального і диференційованого підходів, бонусної системи оцінювання. Отже, пріоритетними напрямками освітньої діяльності вважаємо: навчання, орієнтоване на особистість; інтерактивні методи навчання; міжпредметні зв'язки; самостійна робота учнів на уроці; позитивний приклад учителя та батьків, використання методів самоконтролю та само корекції. Одним із ефективних приймів виховання в учнів рухової активності на уроках фізичної культури вважаємо застосування вправ оздоровчої та коригуючої гімнастики, що базуються на виконанні імітаційних та дихальних вправ, елементів оздоровчих систем різних країн

світу. На уроках, намагаємося зацікавити учнів: поряд із загальнорозвиваючими вправами, плануємо вправи, які безпосередньо коригують хребет та впливають на формування правильної постави. Такими вправами, на наш погляд, є вправи індійської системи «Хатка-йога». Ці вправи не тільки дають змогу краще розвинути гнучкість учня, але й сприяють розвитку органів дихання. Правильне дихання має велике значення для розвитку організму учня, для його здоров'я і працездатності.

Оскільки традиційні уроки фізичної культури не можуть задовольнити потребу учнів в руховій активності, вчителі фізичної культури доповнюють зміст базової програми у рамках 10% часу занять, що дозволено нині діючою програмою або провадять одразу по декілька варіативних модулів в один урок, близьких за змістом (наприклад, футбол-регбі, футзал, панна-футбол). Вчителі намагаються побудувати на уроці освітній процес таким чином, щоб учні зробили свій вибір на користь фізичної культури. Більшість з них доповнює програму вправами шейпінгу, ритмічної гімнастики, скіпінгу, танцювальної аеробіки, степ-аеробіки, стретчингу, фітнес-йоги, хатха-йоги, танцювального хортингу, тим самим підвищуючи інтерес до уроків та популяризацію новітніх фізкультурно-оздоровчих видів занять, які є масовими у молодіжному середовищі. Уроки з використання інноваційних технологій допомагають підвищити загальний рівень рухової активності учнів, удосконалити функціональну діяльність організму, забезпечити правильний фізичний розвиток, адже саме це важливо для дітей та молоді.

Також на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку використовувались вправи фітнес-йоги та кросфіту під музичний супровід, що збагачувало уроки естетичним змістом, виразними рухами. Фітнес-йога та вправи кросфіту спрямовані, насамперед, на розвиток організму, його гнучкості, витривалості, швидко-силових якостей, обміну речовин, психологічної рівноваги. Всі вправи фітнес-йоги можна розподілити на три групи: стретчинг (вправи на розтяжку), асани (спеціальні пози) та дихальні

вправи [4; 25].

Стретчинг – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах. Ці вправи не нові, вони використовуються в ранковій та звичайній розминці і як засіб спеціальної підготовки у багатьох видах спорту. З урахуванням підготовленості можна використовувати запропоновані комплекси для початківців, поступово переходячи до різного ступеня складності.

Одним із інноваційних методів на уроках фізичного виховання, що вдало використовуються вчителями фізичної культури став метод аутогенного тренування. Особливо вдалим стало його використання у заключній частині уроку. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне – сприяє досягненню його основної мети – зниженню навантаження, відновлення організму.

Актуальним стає визначення таких методів рухової діяльності, які допоможуть кожній дитині відчувати особистий успіх і стимулюватимуть до подальшого докладання певних зусиль щодо активізації своїх здібностей.

У свою чергу, О. Дубогай запропонувала такі засоби рухової діяльності [26]:

- рухово-пізнавальні ігри для сприяння розумовому розвитку;
- фізичні вправи для розвитку пружкості, сили, витривалості, та гнучкості;
- дихальна гімнастика, вправи для профілактики порушень постави, зору;
- різноманітні рухливі ігри для тренування емоційної сфери;
- туристські подорожі, змагання і свята для формування соціально значущих якостей особистості.

Натомість, Г. Глоба зосередила увагу на оптимізацію системи фізичного виховання учнів на уроках фізкультури на основі застосування інноваційних технологій аеробного спрямування, які сприяють більш

швидкому розвитку фізичних якостей, а також формуванню правильної постави. Виконання танцювально-гімнастичних аеробних вправ під музикальний супровід сприяє підвищенню інтересу та активності на заняттях фізкультурою [17].

Отже, появу інноваційних технологій на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителів у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них креативного мислення. Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особисто значущості.

Впровадження та використання новітніх технологій дає можливість встановити в нашій роботі різні форми взаємодії «учитель-учень» із використанням зворотного зв'язку, що дає можливість вчителю прогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним із видів творчої діяльності учасників освітнього процесу. Мета роботи вчителя це: підвищення рівня освітнього процесу навчальних досягнень учнів шляхом удосконалення форм та сучасних методів роботи щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування умінь до засвоєння рухових дій.

Далі розглянемо *стан готовності вчителів фізичної культури, учнів та батьків до застосування новітніх технологій та інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури.*

Слід зауважити, що головним завданням закладу загальної середньої освіти є створення умов для гармонійного розвитку особистості і надання можливостей до самореалізації в майбутньому житті.

На наш погляд, оздоровча спрямованість фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти, інтеграція змісту навчального предмета «Фізична культура» на здоров'язбереження, міжпредметні зв'язки у

поєднанні з використанням інноваційних технологій і нових нестандартних підходів до навчання дають змогу досягти очікуваного результату – сформувати гармонійно розвинуту особистість, здатну до самореалізації. Утім, гальмом на шляху вдосконалення системи фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти є зміщення цілей навчання. Вчителі замість того, щоб уроки спрямовувати на особистий гармонійний розвиток дитини, націлюють їх на виконання нормативів. Не слід забувати про те, що дитина насамперед – це особистість з індивідуальною орієнтацією організму.

Тому вчителі фізичної культури повинні створити умови для поліпшення фізичної підготовки учнівської молоді, стану їхнього здоров'я, сприяти розвитку творчої особистості кожного здобувача, підвищувати інтерес до занять фізичної культури та активного дозвілля [30]. Це означає, що перед учителем фізичної культури постають такі основні завдання:

- зміцнювати здоров'я учнів і сприяти формуванню свідомого ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності;
- сприяти фізичному розвитку дитини;
- впроваджувати різнобічні методичні підходи у фізичному вихованні;
- здійснювати моніторинг стану здоров'я учнів 5–7 класів, рівня їхнього фізичного розвитку;
- проводити оцінку фізичної підготовленості з урахуванням діапазону реальних можливостей дітей;
- застосовувати здоров'язберігаючі технології та особистісно орієнтований підхід до навчання і виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Дослідження з інноваційних підходів до фізичного виховання учнів в умовах сучасних змін проводилося у 2021-2022 навчальному році в закладах загальної середньої освіти Луганської області серед вчителів, які проходили курси підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (58 осіб). Інструментом

досліджування виступало анкетування вчителів фізичної культури щодо впровадження інноваційних технологій в урок фізичної культури та анкетування учнів базової загальної середньої освіти. Також перед вчителями було поставлене питання щодо зацікавленості учнів підліткового віку програмним змістом уроків фізичної культури. Аналіз результатів відповідей на питання: «Чи є цікавим для учнів програмний зміст уроків фізичної культури?» показав, що більшість вчителів зазначили «швидше ні, чим так». Слід зазначити, що в останні роки спостерігається не лише зниження рівня здоров'я, але й рівня фізичної підготовленості та рухової активності учнів підліткового віку, що було підтверджено всіма опитуваними вчителями. У житті учнів підліткового віку рухова активність повинна бути головним чинником покращення фізичного розвитку. Вона створює необхідні умови для росту та розвитку організму. Оскільки традиційні уроки фізичної культури не можуть задовольнити потребу учнів в руховій активності, вчителі фізичної культури прибігають до доповнень змісту базової програми, а інколи і до змін, в рамках часу занять. Встановлено, що більшість вчителів не дотримуються шкільної програми. Більшість вчителів намагається побудувати на уроці освітній процес так, щоб учні зробили свій вибір на користь фізичної культури. Вчителі фізичної культури вказують, що доповнюють шкільну програму вправами оздоровчої спрямованості, а саме вправами шейпінгу, ритмічної гімнастики, аеробіки та її різновидів: степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, фанк-аеробіки та ін. Вчителі метою змін (доповнень) називають підвищення інтересу до уроків та популяризацію новітніх фізкультурно-оздоровчих видів занять, які є масовими у молодіжному середовищі. Так, на думку вчителів, систематичні видозмінні заняття зможуть підвищити загальний рівень рухової активності учнів, удосконалити функціональну діяльність організму, забезпечити правильний фізичний розвиток. Також вчителі зазначили, що навіть систематичне відвідування уроків лише приблизно на половину (50%) задовольняє потребу

учнів в руховій активності.

Аналіз результатів опитування свідчить, що вчителі фізичної культури доволі прихильно ставляться до впровадження новітніх технологій в урок фізичної культури. Вчителі-новатори підтримують доповнення програми інноваційними технологіями, а саме: різноманітними фітнес-програмами, нестандартним обладнанням, тренажерами, іграми та ін.

За анкетними даними учнів для виміру результативності досвіду були визначені критерії, на основі яких відстежувались зміни, що відбувалися у процесі навчання фізичною культурою:

- 1) рівень зацікавленості учнів на уроках фізичної культури;
- 2) рівень відчуття учнів на уроках фізичної культури;
- 3) рейтинг предмету фізична культура серед інших навчальних предметів;
- 4) рівень навчальних досягнень учнів з предмету фізична культура;
- 5) рівень фізичної підготовленості учнів;
- 6) аналіз функціональних значень внутрішньої картини здоров'я в учнів.

Результати дослідження показали, що майже для 80% дітей молодшого середнього віку та 74% дітей старшого шкільного віку урок фізичної культури залишається улюбленим, хоча діти й відзначають чимало недоліків у його змісті та методах проведення. Чимало учнів вважають, що уроки фізичної культури потрібно проводити не 3 рази на тиждень, а кожного дня. Результати використання новітніх технологій на уроках фізичної культури дозволили дійти до висновку, що у класах, де впроваджувався активний руховий режим, значно покращилися фізичні якості здобувачів освіти.

Головним результатом такої діяльності вважаємо навчання кожного здобувача освіти гармонійно рухатися, творчо мислити, розуміти якими засобами фізичної культури можна упродовж усього життя підтримувати організм у найкращій формі. Отже, фізичне виховання повинно базуватися на

розвитку загальної фізичної підготовки з одночасним удосконаленням природних нахилів дитини до певного виду рухової активності на основі принципів індивідуальності та активності, диференційованого підходу.

Згідно аналізу літературних джерел, оцінка з фізичної культури – дуже тонкий інструмент, який впливає на психічний стан і соціальний статус учнів та батьків. Її несправедливість особливо небезпечна, тому оцінювання результатів рухових тестів на уроці фізичної культури слід здійснювати з урахуванням діапазону реальних можливостей учнів. Введення бонусної системи оцінювання виявилось ефективним, оскільки поліпшує психологічний та емоційний стан дитини, підвищує рівень їхньої самооцінки. Тому систему роботи слід будувати за таким принципом, коли учні отримують індивідуальні завдання, виконання яких було б для них приємними та цікавими, відповідали їхньому фізичному розвитку.

Отже, далі розглянемо загальну характеристику та упровадження педагогічних умов застосування інноваційних технологій навчання проведення уроку фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

Сучасний урок фізичної культури за формою організації може мати такі складові: фронтальне навчання, колове тренування, ігрова, групова навчальна діяльність, робота в малих групах, робота в парах, метод аутогенного тренування. За інноваційною діяльністю вчителя:

- створення «ситуації успіху»;
- інноваційна, дослідницька та проєктна діяльність;
- здійснення міжпредметних зв'язків як засобу реалізації компетентнісного підходу до фізичного виховання;
- самоосвіта та самореалізація, оцінка діяльності цього результату;
- моніторингова діяльність про досягнення та розвиток учнів, власний приклад з метою створення позитивного ставлення до занять фізичного виховання.

Щодо першої педагогічної умови, навчальна робота на уроці буде

побудована на основі системного формування теоретичних знань новітніх технологій фізичної культури та здорового способу життя.

Ми поділяємо думку С. Омельченко, який поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує як взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Згідно з міркуваннями автора, здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату [31, с. 67].

Результатом творчої активної співпраці є зміна психологічного настрою дитини, її ставлення до занять фізичної культури, підвищення рівня самооцінки. Отже, саме оздоровча спрямованість фізичного виховання у поєднанні з інноваційними технологіями дає змогу досягти очікуваного результату – сформовану, гармонійно розвинуту, конкурентоспроможну особистість, здатну до самореалізації [30].

Відношення до фізичного виховання в різних закладах освіти має свої особливості, які залежать, від матеріально-технічної бази закладу, від організації освітнього процесу, при якому формуються сприятливі для здоров'я дітей умови протягом уроку, перерви, у позаурочній роботі.

Уроки з фізичної культури спрямовані на визнання індивідуальності учня й на співпрацю, що відповідає вимогам особистісно орієнтованого навчання і виховання, створення «ситуації успіху». Для реалізації цих принципів запроваджуємо різні форми і методи організації учнів на уроці фізичної культури.

Науковці Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, Д. С. Єлісеєва, [32, с. 7] зауважують, що сучасна система фізичного виховання в закладах освіти

вимагає перегляду її змісту, вдосконалення і модернізації, що дозволяє формувати активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, залучати дитину до ціннісної та мотиваційної складових фізичної культури, пов'язуючи їх цілями і потребами особистості в саморозвитку й самовдосконаленні.

Інтерес до уроків фізичної культури найбільше підвищують: ігрові активності та змагальні прийоми – 22%; використання гаджетів та ІКТ-технологій – 18%; рекреативні підходи (скіпінг, ізотон, музика) – 19%; колове тренування – 20%; використання модифікованого інвентарю – 21% (рис. 3).



Рис. 3. Визначення інтересу до уроків фізичної культури (у %)

Учні зацікавлені, щоб на уроках фізичної культури застосовували модифікований інвентар та гаджети, ІКТ, особливо в умовах змішаного та дистанційного навчання, бо це цікаво, драйвово, підвищує загальну та моторну щільність уроку; крок до нових перемог; змінює парадигму освітнього процесу.

Тому перед вчителями фізичної культури актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей. Заохочувати учнів, до занять в позаурочний час нетрадиційними засобами, а саме: «класики», скакалки, ігри з м'ячами, катання на самокатах тощо.

Сучасні умови проведення уроку фізичної культури вимагають використовувати такі фізичні вправи, проведення яких передбачало б: регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, як значну, так і незначну інтенсивність, в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників. Однак питання, що стосуються широкого втілення в процес фізичного виховання інноваційних методів навчання та засобів фізичної культури, залишаються поза увагою. Далі необхідно проаналізувати сучасні умови проведення уроку фізичної культури та постійне оновлення форм збільшення рухової активності за рахунок впровадження новітніх засобів фізичної культури в процес фізичного виховання дітей. У дослідженнях деяких авторів відображаються дані про позитивний вплив народних, рухливих та військово-спортивних ігор на виховання психічних якостей, особливо в умовах воєнного стану та зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Вони є також дієвим чинником підвищення розумової працездатності учнів [33].

Ми використовуємо такі засоби рухової діяльності у фізичному вихованні учнівської молоді:

- рухово-пізнавальні ігри для сприяння розумового розвитку;
- фізичні та танцювальні вправи для розвитку рухових якостей методом колового тренування;
- вправи дихальної та коригуючої гімнастики для профілактики порушень постави, зору;
- різноманітні рекреаційні, народні та спортивно-патріотичні ігри для підвищення емоційно-вольової сфери;
- туристичні подорожі, змагання і свята для формування соціально значущих якостей особистості.

На уроках фізичної культури за мету ставимо формування свідомого ставлення до власного здоров'я, використовуємо ігрові та нестандартні (вебінари, онлайн-проекти, тренінги) форми. Наприклад, для формування

знань про позитивний вплив загартування на підростаючий організм використовуємо гру «Покажи через танець», під час якої діти не тільки відпрацьовують навички танцювальних рухів, але й на емоційному рівні запам'ятовують, що сонце, повітря та вода є найкращими помічниками при загартуванні.

Для учнів базової середньої освіти активно впроваджуємо нові види фізичної активності: «панна» (вуличний футбол), «стрітбол», «пляжний волейбол», фризбі, використовуємо схеми розіграшу м'яча. Особливо подобається учням розігравати комбінації, які вони розробляють самі, або знаходять в Інтернеті: гольові комбінації улюблених команд, або можна запропонувати учням пограти в гру «лабіринт», під час проведення якої учні проводять м'яч через «лабіринт, побудований з геометричних фігур», використовуючи на окремих відрізках різні техніки ведення м'яча, активно застосовуємо метод колового тренування. На заключних уроках використовуємо як ігрові методи так і змагальні. Вибір практичного методу залежить від рівня оволодіння здобувачами освіти навчальним матеріалом, особливостей контингенту, фізичного та психологічного стану учнів з обов'язковим вивченням теоретичного матеріалу. Щоб зробити вивчення теоретичних відомостей легко та цікаво, використовуємо ІКТ, кросворди, квести, онлайн-проекти, випереджувальні завдання; також учні самостійно готують презентації, ЕСЕ або виконують творчі завдання. Інформацію надаємо дозовано, не перевантажуючи учнів. На закріплення вивченого теоретичного матеріалу використовуємо на уроках різноманітні інтерактивні прийоми, перегляд та обговорення відео-матеріалів. Наприклад: «Можна. Треба. Заборона», під час якої учні працюючи в групах, створюють банер, в якому висвітлюють правила поведінки під час виконання вправ або вчитель називає правила гри у баскетболі. Якщо правило вірне, учні бігають по колу лівим боком приставним кроком, невірне – правим боком (вчитель може змінювати спосіб бігу). Кросворди, загадки, онлайн-квест, естафети-

упорядники, естафети з виконанням тематичних або творчих завдань – все це прийоми, за допомогою яких можна в русі перевірити знання теоретичного матеріалу.

Щодо другої педагогічної умови, впровадження різних видів рухової активності (на прикладі вправ танцювальної аеробіки, танцювального хортингу, хатха-йоги, стретчингу, фітнес-йоги, скіпінгу) із застосуванням інтерактивних методів навчання.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих та фітнес-технологій (вправи танцювальної аеробіки, стретчингу, скіпінгу, фітнес-йоги, хатха-йоги, танцювального хортингу) на уроках фізичної культури сприяють більш швидкому розвитку фізичних якостей та формуванню гарної постави. Також виконання вправ під музичний супровід сприяють підвищенню настрою, інтересу та активності на заняттях фізичною культурою. Ми вважаємо, що використання музичного супроводу на уроках фізичної культури несе певне естетичне і духовне навантаження, сприяючи формуванню особистої фізичної культури здобувачів освіти. Отже, виконання не складних комплексів сприяють розвитку опорно-рухового апарату та допомагають оволодіти нескладними видами координації. Наприклад, елементи вправ хатха-йоги сприяють послідовному формуванню умінь та навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цих вправ дають змогу диференціювати навантаження залежно від можливостей і рівня розвитку здобувачів освіти. Однією із особливостей методики індійської хатха-йоги є виконання вправ під музичний супровід.

Ще одним інноваційним засобом рухової активності, що викликає зацікавленість, є скіпінг – який представляє традиційні стрибки на скакалці, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, акробатичних елементів, що виконуються індивідуально чи в групах.

Цікавим для дівчат виявився танцювальний хортинг, який включає оздоровчі, загально-фізичні, технічні та виховні аспекти українського

народного хореографічного мистецтва, що так сильно приваблює дівчат.

Варіативний модуль «Танцювальний хортинг» містить зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчальної та пізнавальної діяльності здобувачів освіти, орієнтовні навчальні нормативи.

При складанні вправ для самостійних занять фізичною культурою оздоровчої спрямованості радимо дотримуватися таких правил:

- вправи повинні виконуватися лише після ретельної розминки в рекомендованій послідовності;
- до одного комплексу включати не більше десяти – дванадцяти вправ;
- поступово підвищувати дозування та складність вправ;
- мобілізувати увагу дітей та забезпечити оптимальний емоційний стан учнів шляхом змін сюжетів і вправ кожні три – чотири тижні;
- підвищувати інтерес учнів до виконання танцювальних та фізичних вправ різних видів рухової активності.

Серед інтерактивних методів навчання науковці віддають перевагу роботі в парах: обговорити правила гри, завдання кожного з гравців; зробити аналіз дій; проаналізувати разом вправу або проблему, з якою зіткнулись при її виконанні; протестувати та оцінити одне одного [34].

Інтерактивним методом навчання на уроках фізичної культури є також робота у групах, командах. Її варто використовувати вчителям фізичної культури при вивченні та підготовці команд з спортивних ігор – футболу, баскетболу, волейболу тощо. Робота в групах надає всім учням можливість діяти, практикувати навички міжособистісного спілкування (зокрема, відпрацювання прийомів активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів). Роботу в групах слід використовувати тоді, коли необхідно розв'язати проблему, з якою важко впоратись індивідуально та коли одним із очікуваних результатів є набуття навичок роботи в команді.

Під час створення груп рекомендується об'єднувати в одній групі учнів із різними рівнями підготовки та досвіду з питання, що розглядається,

оскільки в різнорідних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями, проблема може бути розглянута з різних боків.

Технологія «Мікрофон» надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи власну думку чи позицію. Правила проведення: говорити має тільки той, у кого є «символічний» мікрофон; подані відповіді не коментуються і не оцінюються; коли хтось висловлюється, решта не має права перебивати, щось говорити, вигукувати з місця.

Відповіді вчителів фізичної культури на запитання анкети «Чи здатні Ви до застосування інтерактивних методів, міжпредметних зв'язків та гендерного підходу?» на уроках фізичної культури зображена на рис.4.



Рис. 4. Відповіді вчителів фізичної культури на запитання анкети «Чи здатні Ви до застосування інтерактивних методів, міжпредметних зв'язків та гендерного підходу?»

Отже, як бачимо з рисунку, майже половині вчителів (42,6%) важко відповісти (20,6%), або не застосовують такі технології на уроках фізичної культури (22%). Таке становище визвано умовами воєнного стану та запровадженням змішаної або дистанційної форми навчання, що має певні труднощі з володінням сучасними інформаційними технологіями. Що і спричинило зміст наступної педагогічної умови.

Щодо третьої педагогічної умови, сприйняття швидкому засвоєнню

навчального матеріалу із застосуванням інформаційно-комунікативних технологій під час дистанційного та змішаного навчання.

Нині в Україні відбувається становлення нової системи освіти, зорієнтованої на входження в єдиний світовий освітній та інформаційний простір. З появою мультимедійних комп'ютерів, що можуть представити не тільки текстову інформацію, а й комп'ютерну графіку, анімацію, широкий спектр аудіо- і відео-інформації, можна впроваджувати і використовувати записи фрагментів уроків з обговоренням, відео-матеріали [30; 33]. Використовуємо у своїй роботі матеріали Всеукраїнських семінарів та марафонів практик (<https://imzo.gov.ua/perelik-seminariv-z-posylanniamy-na-youtube/>).

Отже, застосування сучасних інформаційно-комунікативних технологій, не тільки змінює традиційне уявлення про урок фізичної культури, але й робить його дійсно сучасним.

Також підвищується щільність уроку, точність виконання вправ і навчальних завдань вчителя, істотно змінюється система попередження травматизму на уроці відбувається інтелектуальний розвиток учнів, розширюється їх кругозір.

Сучасні інформаційні технології дозволяють урок зробити технічно досконалішим, особливо в умовах змішаного або дистанційного навчання. За допомогою відеокамери проводиться запис виконання вправи (або використовується готовий запис з колекції цифрових освітніх ресурсів), причому з усіх необхідних ракурсів.

Змішане навчання якісно новий підхід, що поєднує онлайн навчання, традиційне та самостійне. Науковці Г. Шандригось, В. Шандригось, П. Ладика, (2015), звернули увагу на те, що дистанційна форма максимально індивідуалізує навчання та дозволяє вчителю працювати, використовуючи індивідуальний та диференційовані підходи до кожного здобувача освіти, використовуючи різні мережі Інтернет та сучасні мультимедійні програмні

засоби [35].

Необхідно підкреслити, що на уроках ми використовуємо електронний варіант тактичних схем та технічних дій у спортивних іграх. Це сприяє швидкому розумінню поставлених задач та засвоєнню навчального матеріалу. Використання електронних схем допомагає учням краще зрозуміти структуру техніки і тактики вправ та комбінацій у спортивних іграх. А на практичних заняттях вони легше відтворюють елементи окремих вправ з м'ячем та без нього. Дітям подобається цей метод і вони з нетерпінням чекають на нові заняття. Учні самостійно слідкують за новинками в Інтернеті, підбирають нові цікаві вправи, комбінації, над якими ми потім разом працюємо на уроках. Враховуючи захоплення підлітків комп'ютерними технологіями, задаю невеликі домашні завдання, які пов'язані з пошуком спортивних новин в Інтернеті, з підготовкою реферативних завдань з теорії фізичної культури та спорту, здорового образу життя.

Таким чином, методика застосування сучасних інформаційно-комунікативних технологій на уроці фізичної культури полягає в органічному вбудовуванні в етапи уроку запропонованих форм організації освітньої діяльності, що забезпечує досягнення мети уроку.

Для визначення ставлення учнів до уроків фізичної культури було проведено анкетування учнів 5–7 класів. Після обробки анкет ми отримали такі дані: 66,7% учнів вказали, що їм подобаються уроки фізичної культури, але 33,3% учнів вказали, що не знають. Було визначено, що 31,2% учнів подобаються уроки фізичної культури тому, що подобається вчитель фізичної культури; 37,5% цікавим змістом уроків; 12,5% мають добру оцінку з предмету; 18,8% мають можливість продемонструвати свої фізичні якості. Найбільше учням подобається займатися футболом, фітнесом, нетрадиційними видами уроків фізичного виховання (29,6%); гімнастикою та баскетболом (14,8%); легкою атлетикою 11,1%; фітнесом, легкою атлетикою

та волейболом (7,4%); фізичною культурою 3,4%.

За результатами анкетування як позитивне слід відзначити, що за останні три роки рейтинг предмета «Фізична культура» серед учнів 5–7 класів з 6-ї позиції піднявся на 2-гу. Серед опитуваних учнів немає таких, кому нецікаво на уроках фізичної культури. Не має школярів, які б не виконували домашнє завдання з фізичної культури. Хоча на початку проведення досліджень таких учнів було близько 10 % від загальної кількості опитуваних.

Анкетування учнів 5–7 класів показало: більшість з них бажають займатись на уроках фізичної культури різновидами аеробіки (36%), танцювального хортингу (28%); хатха-йоги (14%), інше – 22%.

Надзвичайно важливим для визначення ефективності запроваджених нами методів, прийомів та технологій є питання анкети, що стосується відчуттів учнів після моїх уроків. Як позитивне слід відзначити, що 98% опитуваних відчувають бадьорість, 94% – гарний настрій, 96% – впевненість у своїх силах. Це свідчить про раціональність підбору завдань для дітей з урахуванням їхніх біологічних та індивідуальних особливостей. Також тут варто підкреслити, що за результатами анкетування жоден учень після уроку фізичної культури не відчуває втоми, розчарування та невпевненості у собі, хоча на початку проведення досліджень цей показник становив близько 10-15%.

Дані моніторингу учнів базової середньої освіти свідчать в основному про позитивну динаміку розвитку мотивації здобувачів до занять фізичною культурою.

За результатами анкетування спостерігається зростання рейтингу предмету фізична культура на три позиції (з 6 на 3 місце).

Спостерігається також зростання рівня навчальних досягнень учнів з предмету фізична культура. Якщо у 2020-2021 навчальному році середній бал складав 9,56, що відповідає достатньому рівню. То на кінець 2021-2022

навчального року він склав приблизно 10,2. Це свідчить про те, що учні стали навчатися переважно на високому та достатньому рівнях навчальних досягнень, переважно виконуючи самостійні завдання фізичними вправами та презентації й відео-ролики своїх занять на телефон.

Отже, у структурі потреб і інтересів учнів підліткового віку заняття фізичними вправами займають одне із перших місць, однак з віком інтерес трохи спадає. Наведені дані свідчать про ефективність роботи за інноваційними технологіями на уроках фізичної культури.

Висновки. Впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнівської молоді дозволяє збільшити об'єм рухової активності дітей на уроці фізичної культури, що дає змогу більш якісніше вирішувати завдання на уроці завдяки кращій активності учнів на уроці.

У результаті дослідження було виділено такі педагогічні умови застосування новітніх технологій та інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури в закладі загальної середньої освіти: навчальна робота на уроці буде побудована на основі системного формування теоретичних знань інноваційних технологій фізичної культури та здорового способу життя; впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих та фітнес-технологій (вправи аеробіки, стретчингу, скіпінгу, фітнес-йоги, хатха-йоги, танцювального хортингу з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей розвитку учнів; застосування інтерактивних методик навчання, міжпредметних зв'язків та гендерного підходу; сприйняття швидкому розумінню поставлених задач та засвоєнню навчального матеріалу із застосуванням інформаційно-комунікативних технологій.

Результати констатуючого експерименту свідчать, що у разі проведення стандартних уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, рівень сформованості інтересу учнів доволі низький. Найбільш популярними видами рухової активності серед хлопців є фітнес-йога, хортинг, сучасні ігри та заняття у тренажерному залі, а дівчат приваблюють танцювальна аеробіка,

танцювальний хортинг, гімнастичні вправи. Провідними мотивами систематичних занять фізичними вправами серед здобувачів освіти є оздоровчі та рекреаційні, більшість учнів бажають використовувати у процесі фізичного виховання види рухової активності, що відповідають засобам і напрямкам оздоровчого фітнесу. Широкі можливості для підвищення в дітей інтересу до занять фізичними вправами, полягають в організації пізнавальної діяльності хлопців та дівчат та шляхом надання їм більшої самостійності, творчої ініціативи, шляхом ускладнення пізнавальних задач, через використання міжпредметних зв'язків.

Аналіз результатів формувального етапу експерименту довів значущість реалізації в освітньому процесі визначених у дослідженні педагогічних умов ефективності застосування новітніх технологій та інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури, що дозволяє затвердити необхідність змін підходу в оцінюванні з фізичної культури, її гуманізації, використанні активних організаційних форм і методів навчання.

Отже впровадження новітніх технологій та їх елементів до уроку фізичної культури дозволить більш ефективно вирішити завдання фізичного виховання, підвищити інтерес до уроку фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, задовольнити учнів в руховій активності, підвищити рівень здоров'я та рівень розвитку фізичних якостей.

Подальшої розробки потребують питання використання інтернет-технологій у роботі вчителя фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. К.: К.І.С., 2003. 296 .https://www.irf.ua/files/ukr/programs_edu_ep_409_ua_ref_strategy.pdf.

2. Концепція нової української школи. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf>.

3. Навчальна програма Фізична культура для 5 – 9 класів ЗНЗ. Освіта. UA / [Укл. Т. Ю. Круцевич та ін.]. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>.

4. Москаленко Н. В., Власюк О.О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-е вид., перероб. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олимп. лит., 2003. 392 с.

6. Сороколіт Н.С. Формування ключової компетентності «інноваційність» у школярів засобами фізичної культури *Інноваційна педагогіка*. Випуск 48. Т.2. 2022. С. 91-94. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/48/part_2/17.pdf.

7. Даниленко Л. І. Управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 358 с. Химинець В. В. Інноваційна освітня діяльність. Тернопіль, 2009. 360 с.

8. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. К.: Академвидав., 2004. 352 с.

9. Артюшина М. В. Психологічні та педагогічні основи підготовки студентів економічних спеціальностей до інноваційної діяльності: монографія. К.: КНЕУ, 2009. 271 с.

10. Малихіна В. М. Організаційно-методичне забезпечення управління інноваційною діяльністю загальноосвітніх навчальних закладів в умовах великого міста: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук: 13.00.01. К., 2005. 22 с.

11. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності

майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Харків, 2006. 579 с.

12. Шапран О. І. Система інноваційної підготовки майбутнього вчителя в умовах навчально- науково-педагогічних комплексів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2008. 40 с.

13. Петриченко Л. О. Підготовка майбутнього вчителя початкової школи до інноваційної діяльності в позааудиторній роботі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2007. 236 с

14. Чумак О. В. Соціально-філософський аналіз поняття «інновація» та інноваційна діяльність. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. Випуск 36. 2009. С. 152-166.

15. Мосіюк О. О. Підготовка майбутнього вчителя математики до інноваційно-дослідницької діяльності засобами комп'ютерних технологій: дис. к. пед. наук, 13.00.04. 2015. 192 с.

16. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі застосування інноваційних технологій аеробного спрямування. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. праць. Львів: НВФ «Укр. технології», 2006. Вип. 10. Т.1. С. 169-174.

17. Отравенко О. В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2(340). квітень. 2021. Ч.2. С.54-64. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64.

18. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1060-12>.

19. Закон України «Про інноваційну діяльність» від 04.07.2002 р. № 40-IV // Відомості ВР України. 2002. № 36. Ст. 266. С. 882–892.

20. Закон України «Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності»

від 16.01.2003 р. № 433-IV. Відомості ВР України. 2003. №13. С. 354-358.

21. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. дис на здобуття наук. ступеня к.п.н. за спеціальністю 13.00.04. Луганськ. 2009. 216 с.

22. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація у учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68–72.

23. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М. та ін). <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.

24. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3 (351). 2022. С. 6-20. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20. ISSN 2227-2844.

25. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання й виховання школярів. К.: Оріяни, 2001. 152 с.

26. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С. 222–230. DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>.

27. Отравенко О. В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017.

№ 3 (308), квітень. С. 55–62.

28. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 11. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. Т. 1. С.4–16.

29. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators. Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12 (3). Pp. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

30. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. 352 с.

31. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія / Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, Д. С. Єлісеєва. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.

32. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні: [навч. посіб] / Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 128 с.

33. Савченко В. А., Москаленко Н. В. Роль інтерактивних методів в перепідготовці вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / Головне управління освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації. 2011. Режим доступу: <http://osvita-dnepr.com/index.php/metodichnirekomendatsiji/435-rol-interaktivnikh-metodiv-v-perepidgotovtsi-vchiteliv-fizichnoji-kulturi>.

34. Шандригось Г. А., Шандригось В. І., Ладика П. І. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5 К(61). С. 270–273.

1.2. Педагогічні аспекти виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти на сучасному етапі

Виховання людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривній єдності з активною руховою діяльністю, яка є індикатором фізичного, психічного та соціального здоров'я. Рухова діяльність здійснюється за рахунок діяльності фізичних якостей, що забезпечує фізичний розвиток здобувачів середньої освіти, підвищує функціональні можливості діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму. За допомогою рухової діяльності проходить залучення школярів до процесу соціалізації, а в ній, як відомо, відбиваються людські взаємини, формується особистість, її свідомість, фізична культура, здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які виховуються й удосконалюються фізичні якості підлітків.

Найбільш цілеспрямовано фізичні якості розвиваються в процесі фізичного виховання в закладах середньої освіти. Сучасна теорія й практика виховання та розвитку молодого покоління змінює мотиваційні основи виховання фізичних якостей на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і до якої залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи та підготовка до подальшої трудової діяльності.

У процесі фізичного виховання його специфічними засобами, формами й методами комплексно вирішуються завдання розумового, морального, естетичного, трудового, екологічного, військово-патріотичного виховання, виховується особистість на національних спортивних традиціях українського народу. Фізичне виховання використовується і як база, на якій формується уявлення молоді людини про здоровий спосіб життя, виховується потреба й звичка до щоденних занять фізичними вправами, формується фізична культура, уміння цілеспрямовано використовувати рухову діяльність для

власного духовного й фізичного самовдосконалення, збереження та зміцнення психічного та фізичного здоров'я особистості.

Фізичне виховання в контексті «Фізкультурної освітньої галузі» Нової української школи набуває особистісної цінності для кожного конкретного здобувача середньої освіти. Адже метою цієї галузі в Концепції Нової української школи [25] є «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму; вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок».

Розкриємо зміст основних понять, аналіз розпочнемо з одного з основних понять нашого дослідження – з фізичних якостей.

За визначенням Б. Шияна [49, с. 168], фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Аналіз понять дає нам можливість стверджувати, що фізичні якості слугують характеристиками рухових можливостей людини в аспекті виконання різних форм та видів рухової діяльності. На думку І. Глазиріна, поняття «фізичні якості» об'єднує такі сторони моторики людини, що проявляються в однакових параметрах рухів, вимірюються однаковим способом, мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми, вимагають проявів подібних властивостей психіки [10, с. 42].

Аналіз науково-педагогічних праць свідчить, що в понятійно-семантичному визначенні існують синоніми до терміну фізичних якостей, а саме: «рухові якості», «психомоторні якості», «фізичні здібності». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи того терміну, будемо розглядати їх як рівнозначні.

Аналіз наукових досліджень різних учених у галузі фізичного

виховання наводить нас на думку, що без добре розвинених фізичних якостей, без фізичного здоров'я людина не може повноцінно вирішувати основні завдання, які постають перед нею протягом усього життя в будь-якій сфері діяльності.

Загальною тенденцією фізкультурної освітньої галузі є її орієнтація на широку диференціацію навчання. Значне місце в цьому процесі відведено формуванню здорового способу життя як складника виховання, збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді, збільшення рухового режиму здобувачів середньої освіти, удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в цих закладах освіти, посилення мотиваційного компонента виховання фізичних якостей. У такому методологічному ключі здійснимо теоретичний аналіз основних позицій виховання фізичних якостей учнів.

Людина є вінцем живої природи, але природа не творить людину як цілісну особистість, вона лише закладає основи й певні передумови для формування особистості. Як зазначають А. Кузьмінський та В. Омеляненко [38, с. 445], людина є багаторівневою системою, що виявляється в діалектичній взаємодії соціальних і біологічних чинників. Згідно з соціально-біологічними дослідженнями людина належить до визначеного біологічного виду «*Homo sapiens*» і тільки під впливом соціального середовища, умов життя та виховання стає особистістю зі складним комплексом біологічних і соціальних співвідношень. Біологічне в особистості пов'язане з фізичним розвитком, а соціальне – з духовним.

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямовано, головним чином, на оптимізацію біологічних процесів в організмі школяра. На думку Б. Шияна [49, с. 29], якісно фізичний розвиток характеризується перш за все суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, виражені в зміні

окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Соціально-особистісні якості людини формуються тільки під впливом соціального оточення та виявляються в соціальній діяльності саме в тій ролі, яку кожна особистість відіграє в суспільстві [3, с. 200]. У цьому аспекті соціальне й біологічне співвідносяться в людині таким чином, що індивідуальний прояв особистості забезпечується функціонуванням його біологічних систем (руховою, нервовою та ін.), які змінюються в процесі фізичного розвитку.

Отже, у процесі розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні чинники як основні передумови виховання фізичних якостей молодого покоління.

Основною концепцією взаємозв'язку фізичного розвитку особистості з вихованням та навчанням є теорія П. Блонського, Л. Виготського, С. Костюка, згідно з якою розвиток дитини з самого початку визначається вихованням та навчанням і ефективність навчання має місце, якщо воно передуює розвитку. Основною умовою розвитку особистості є діяльність, основи якої розроблено в наукових дослідженнях Д. Ельконіна, А. Запорожця, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна.

На підставі цього ми можемо зробити узагальнення, що виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти повинно проходити у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по-справжньому освічується, тобто розкриває в собі розумові, моральні та фізичні якості. З огляду на це зазначаємо, що в шкільній програмі з фізичної культури для учнів 5–9-х класів [44] виховання фізичних якостей є першочерговим завданням уроків фізичної культури, що спрямовано на розширення функціональних можливостей організму дитини. Разом з тим великого значення надається

формуванню рухових умінь, навичок, спеціальних знань та вихованню в школярів індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості, формуванню адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, упевненості у своїх силах, витримки. Такі глобальні завдання можуть бути успішно реалізовані за умови формування в здобувачів середньої освіти індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, зміцнення здоров'я, задоволення соціально значущих і особистісно орієнтованих потреб [45].

Зазначимо, що проблема цінностей бути здоровим, проблема здоров'я школярів є нині однією з найбільш актуальних у нашому суспільстві, адже стан громадського здоров'я – важливий показник збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни. У концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в дітей та молоді [26, с. 25-28] наголошено, що метою виховання є створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, психологічного комфорту та соціального добробуту дітей і молоді шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, утвердження свідомого ставлення та громадянської відповідальності за власне здоров'я. Стратегічною лінією концепції є надання пріоритетності формування здорового способу життя дітей та молоді в усіх ланках освіти. У цьому аспекті фізичному вихованню надається провідна роль. Як зазначає О. Демінський [12, с. 308], соціальне замовлення фізичному вихованню пов'язане з вимогами суспільства до того, що повинна молода людина знати, уміти та якими фізичними якостями вона має володіти для повноцінного виконання трудових і суспільних функцій, ведення здорового способу життя після закінчення школи. Реалізація соціального замовлення забезпечується відповідними організаційними, науковими, методичними, фінансовими, кадровими, матеріально-технічними та іншими умовами й регламентується в

низці документів: законів, положень, програм, де провідну виховну роль відіграють заняття різними видами фізичних вправ та різними видами спорту.

Зауважимо, що в сучасному світі престижність здорового способу життя зростає. Стало модним грати в теніс, займатися аеробікою, плаванням та іншими видами спорту, відвідувати тренажерні зали чи мати тренажери в домашніх умовах, стежити за своєю вагою, приймати вітаміни, харчові добавки тощо. Але ж забезпечення фізичного здоров'я, формування здорового способу життя – це проблема багатофакторна, і виховання фізичних якостей у школярів є лише одним зі складників, що мають розв'язувати цю проблему.

На думку І. Беха [5, с. 218-221], теорія й методика фізичного виховання та розвитку молоді особистості має бути переосмислена насамперед на філософсько-методологічному рівні. При цьому системоутворювальною одиницею для рефлексивно-гуманітарного (а не природничо-наукового) аналізу цього рівня є категорія «цінність здоров'я». Саме через цю категорію відкривається реальна можливість побачити здоров'я очима самого суб'єкта здоров'я, тобто того, хто є його носієм, творцем, а часто й руйнівником. Традиційна педагогіка в цьому плані питання про формування школяра як повноцінного суб'єкта власного здоров'я прямо не ставила, оскільки не мала адекватних наукових принципів для відповідної організації освітньої практики. Розвиваючи цю концепцію, І. Бех зазначає, що категорія «цінність здоров'я» позбудеться своєї абстрактності за умови введення в понятійну педагогічну систему парної категорії «цінність людської тілесності». Саме тіло людини є значущим індикатором здоров'я, його стан і ступінь фізичного розвитку, характер його функціонування, динаміка змін, узгодженість чи розбалансованість з соціальним буттям.

З цього приводу Л. Гомілко стверджує, що людська тілесність відображає світ, у якому існує людина. Спосіб життя акцентує й формує не

окрему тілесну властивість. Вона створює тіло як особливу цінність, в ансамблі якої тільки й може спрацювати найважливіша для діяльності тілесна якість. Головними тілесними репрезентаціями культурної реальності, які водночас складають основні композиційні елементи іміджу, є вираз обличчя, форма тіла, рухи тіла, тілесний стан. Під «тілесним образом» автор розуміє самоусвідомлення людиною свого тіла, а також знання про власне тіло [11, с. 130 -134].

Зазначаємо, що вдосконалення людської тілесності неможливо без цілеспрямованого виховання фізичних якостей школярів на рівні особистісної цінності як складника образу «Я» вихованця.

Доведено [6; 29; 45], що сучасна теорія й практика фізичного виховання й розвитку молодого покоління мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи та виховання фізичних якостей.

В. Лисяк у своєму дослідженні визначила, що формуванню мотивів діяльності школяра передуює інтерес як результат дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи в школі, місті, під спрямованим впливом учителів, батьків, товаришів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів 5–11 класів, до якої можна віднести красиву будову тіла, здоров'я, виховання фізичних якостей: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей [32, с. 147].

З цього виходить, що успішність виховання фізичних якостей у школярів пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу «Я», де перше місце посідає цінність людської тілесності.

У цьому аспекті актуальною виходить ідея фізичної підготовки молодого покоління в закладах середньої освіти, яка поєднує в собі цінності виховання фізичних якостей й цінності здоров'я відповідно у нерозривній сукупності. Не знімаємо й важливості цінності людської тілесності на рівні вербально-оцінному, практично-поведінковому та естетичному. Такий науковий розгляд проблеми має місце в дослідженнях Ю. Компанієць [22, с. 132], В. Косяка, [27, с. 167]. До речі, В. Косяк наголошує, що на початку розвитку самосвідомості у філо- та онтогенезі людина ототожнювала себе зі своїм тілом. У процесі еволюції людина відчула трансформацію своєї тілесності як бази подальших змін і напрямів розвитку. У процесі соціалізації, своєї діяльності людина все більше й більше створює своє «культурне тіло» [Там само, с. 50]. Разом з тим, зазначає В. Косяк, відчуття здорового й сильного тіла надає кінестезична сприйнятливність. Кінестезія, кінестезичне мислення розширюють можливості специфічної сприйнятливності й стають джерелом приємного почуття «м'язової насолоди». Кінезіологія – це наука про рух людини, причому рух розглядається не тільки з механічної точки зору (біомеханіка), але і крізь призму фізіологічних і психологічних властивостей людського організму [50].

Теоретичне обґрунтування виховання фізичних якостей учнів, цінностей бути здоровим та цінностей людської тілесності не може бути повноцінним, якщо не звернути увагу на суспільні цільові установки виховання молодого покоління.

Протягом багатьох століть у виховній системі молодого покоління склалося враження, що виховання особистості має бути підпорядковано визначеній меті. Найвищою метою виховання є всебічний гармонійний розвиток особистості. Це зумовлено сутністю людини як найдосконалішого витвору природи й суспільства. Кожна суспільно-економічна формація в межах перспектив свого поступального руху вперед висуває конкретні завдання щодо виховання молодого покоління. Але так чи інакше, ці

завдання спрямовані на досягнення стратегічної мети – усебічного гармонійного виховання [31, с. 68].

Усебічне виховання передбачає формування в людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, а гармонійність є основою узгодження, поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення та взаємозбагачення в духовному й фізичному єстві людини. Такий ідеал цивілізованого суспільства діє протягом багатьох століть, починаючи з афінської системи виховання, де визначилися ідеї гармонійного виховання на підставі калокагатії, яка поєднала гармонію фізичного та духовного, внутрішнього та зовнішнього. Калокагатія означає гармонію зовнішнього та внутрішнього, яка є умовою краси людини [20].

У кожній соціальній системі мета всебічного й гармонійного виховання конкретизується й переглядається. Так, у Новій українській школі головна мета – виховати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини [36]. При цьому процес виховання – комплексний, підпорядкований ідеї цілісного розвитку особистості.

Розмірковуючи про мету виховання, важливо враховувати основні загально-цивілізаційні тенденції, що є актуальними у XXI столітті, і ті тенденції які існують в Україні і впливають на всі сфери діяльності людини, визначаючи подальший суспільний розвиток. Академік В. Кремень [28, с. 8] виокремлює такі загально-цивілізаційні тенденції, що є актуальними у XXI столітті, а саме: тенденція до глобалізації суспільного розвитку, яка характеризується зближенням націй, народів, держав; створення спільного інформаційного та економічного простору; залежністю прогресу кожної країни від здатності спілкуватися зі світом; набуття людством здатності до самознищення, що зумовлено появою зброї масового знищення, порушенням екологічної рівноваги внаслідок бездумної тенденції «споживацького»

господарювання, використання загрозових технологій; перехід людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій.

На відміну від індустріального виробництва новий підхід базується не на матеріальній, а на інтелектуальній основі. Прогрес кожної країни залежить передусім від наявності та дієвості інтелектуального потенціалу нації. Суспільство стає все більш людиноцентристським. Індивідуальний розвиток кожної особистості – головна передумова соціально-економічного прогресу. Ось чому найпріоритетнішими сферами у XXI столітті стають наука як сфера, що продукує нові знання, та освіта як сфера, що олюднює знання й, насамперед, забезпечує індивідуальний розвиток людини.

У міжнародних перегонах лише та країна зможе успішно просуватися вперед, яка забезпечить розвиток основних сфер діяльності, передусім, інтелектуальної. При цьому В. Кремень підкреслив [28, с. 8], що мірою всіх речей є людина, і не лише її інтелектуальне багатство, а й високий рівень вихованості, моральне, духовне багатство та рівень фізичної досконалості.

Кардинальні тенденції, які визначив учений, впливають на всі сфери діяльності людини, визначаючи подальший суспільний розвиток України, підвищуючи продуктивність праці. Оскільки чим більш освічені люди, тим швидше вони реагують на зміни в науці та техніці, першими впроваджують нововведення, ефективніше засвоюють різні спеціальності, підвищують продуктивність праці за рахунок раціоналізаторства, відповідального ставлення до справи, що ще раз підтверджує необхідність фізичної підготовки учнів, де великого значення набуває виховання фізичних якостей.

Такі тенденції виховання, загальна мета виховання надають нам можливість усвідомити, що тільки на загальних суспільно значущих основах виховання молодого покоління, можна говорити про розвиток кожної особистості на підставі індивідуальної мети виховання фізичних якостей.

Мета виховання реалізується за допомогою змісту загальної освіти та змісту виховання у взаємодії. Зміст загальної освіти як сукупність знань,

умінь і навичок, які необхідні для кожної дорослої людини визначається загальною метою виховання на підставі суспільних вимог та соціально-економічних умов життя.

Як зазначають В. Лозова та Г. Троцько, на сучасному етапі становлення України постало питання про розбудову її державності й суверенітету, що вимагає системи національного виховання як цілеспрямованого, систематичного процесу з метою утвердження у свідомості кожного громадянина країни національних цінностей, ідеалів, норм моральної поведінки, етнічної культурної мовної єдності, підтримання виховних традицій, звичаїв народу [33, с. 29 – 30]. Сьогодні, під час повномасштабного вторгнення РФ, це питання набуває неабиякої актуальності та значущості.

Стратегічні завдання системи виховання молодого покоління України знаходять відображення в державній національній програмі «Освіта: Україна XXI століття» [14, с. 15], де визначається основна мета національного виховання, що включає в себе «набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних взаємин, формування в молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадянина Української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури. Тобто можна говорити про ієрархію цілей, які конкретизуються в системі завдань та визначають основні напрями всебічного розвитку особистості – це моральне, розумове, трудове, естетичне, фізичне виховання» [37, с. 47-49]. Отже, ми маємо справу з багатофакторним виховним впливом на особистість, де кожний вид виховання вирішує свої завдання, а саме: моральне виховання, спрямоване на озброєння особистості нормами моральної поведінки; розумове – оволодіння знаннями, уміннями й навичками з основ наук, розвиток інтелектуальних потенціальних можливостей особистості; трудове виховання спрямоване на формування любові до праці, і розуміння її

важливості в суспільстві, виховання трудових умінь і навичок, формування культури трудової діяльності; естетичне виховання надає можливість сформувати почуття прекрасного, естетичних поглядів, смаків, виховання емоційно-естетичного ставлення до творів мистецтва, оволодіння знаннями й уміннями творити прекрасне в житті. Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, виховання певного рівня фізичних якостей необхідних для виконання важливих соціальних функцій.

На думку І. Глазиріна [10, с. 7], фізичне виховання дітей – це соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії чинників зовнішнього та внутрішнього середовища, молодого покоління. Ідеться про прояви життєдіяльності дитячого організму, що якісно змінюються не тільки в процесі біологічного дозрівання за певних умов, а й під впливом фізичних навантажень, та про особистісні характеристики, які можуть сформуватися в процесі активних, правильно педагогічно організованих занять фізичними вправами.

Цілком зрозуміло, що фізичне виховання спрямовано на оптимізацію фізичного розвитку людини, а також на вдосконалення фізичних якостей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, підготовкою кожного члена суспільства до плідної діяльності в різних сферах. З огляду на це завдання фізичного виховання можна структурно розділити на дві групи: специфічні та загально-педагогічні. Як зазначає Т. Круцевич [9], специфічні завдання фізичного виховання спрямовані на оптимізацію фізичного розвитку людини, до яких входять розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, удосконалення тілобудови й гармонійний фізичний розвиток, досягнення високого рівня працездатності, а також формування знань, рухових умінь та навичок на рівні освітніх завдань.

У цьому контексті відмічаємо велике значення всебічного виховання фізичних якостей для здобувачів закладів середньої освіти. Це як базовий шар, на якому проходить цілеспрямована рухова діяльність у різних сферах життєдіяльності, удосконалення тілобудови, гармонійний та пропорційний розвиток м'язової маси всіх частин тіла, сприяння вихованню правильної постави та забезпечення тілесної краси.

Загально-педагогічні завдання спрямовують процес фізичного виховання на формування особистості людини. У цьому зв'язку на перше місце виходить формування в школярів потреби в заняттях фізичними вправами, виховання інтересу до свого всебічного розвитку, позитивного ставлення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій. Тобто 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 [2, с. 4].

Це надає нам можливість зробити теоретичне узагальнення, згідно з яким виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти, яке найбільш оптимально проходить тільки в процесі фізичного виховання, має бути доцільним та комплексним у зв'язку з розвитком особистості школяра на рівні формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим.

Відмічаємо, що в різних системах фізичного виховання розвиток фізичних якостей дітей вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, чинники особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але зайняти активну позицію здобувачеві в процесі фізичного виховання можуть надати тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я, що об'єктивується в цінності людської тілесності та «цінності виховання

фізичних якостей для...».

Стає зрозумілим такий великий обсяг знань, які на сьогодні передбачено як основні компоненти змісту предмета «Фізична культура», а саме інформаційний, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Операційний, що поєднує в собі підходи до освоєння цінностей фізичної культури, та мотиваційний, спрямований на засвоєння знань основ збереження й зміцнення здоров'я. При цьому на уроках фізичної культури передбачено здійснення міжпредметних зв'язків з анатомією, фізіологією людини, гігієною, фізикою, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури, музикою, хореографією та іншими предметами, що надає можливості школяреві розширити коло знань стосовно свого фізичного розвитку відповідно до загальної мети всебічного виховання особистості [40, с. 4 -5].

Відомо, що фізична культура з давніх часів використовувалась для вирішення завдань фізичного виховання. З часом сфера її діяльності розширювалась, і на сьогодні фізична культура – це невід'ємний компонент трудової діяльності та організації здорового дозвілля, але однією з найпоширеніших галузей її використання є виховання. У вихованні фізична культура використовується відповідно до мети, завдань, соціальних принципів та педагогічних вимог до виховного процесу.

Фізичному вихованню поряд з моральним, розумовим, трудовим, естетичним вихованням притаманні загальні ознаки педагогічного процесу, а саме: дотримання вихователем та вихованцем педагогічних принципів, урахування індивідуальних особливостей, конкретизація завдань, які ставляться. Від інших складників виховання фізичне виховання відрізняється тим, що впливає в основному на рухові здібності вихованця, має оздоровчий ефект, включає навчання рухів і виховання фізичних якостей. Навчання рухів

і виховання фізичних якостей є специфічною ознакою фізичного виховання та зумовлюється тим, що для виховання фізичних якостей переважно мають значення біохімічні зрушення й морфологічні зміни в організмі. Формування рухових умінь та навичок здебільшого залежить від процесів, які протікають у центральній нервовій системі.

Зазначимо, що реалії педагогічного процесу відображають принципи, які якнайбільше залежать від мети виховання. Мета виховання реалізується в змісті освіти й виховання та постає тим імперативом, який визначає характер і зміст системи принципів навчання й виховання. Вимоги принципів реалізуються за допомогою форм освітньо-виховної роботи, де визначаються засоби й методи засвоєння вихованцями змісту освіти та виховання й загалом досягнення загальної мети виховання.

У сучасній педагогічній науці та практиці домінує тенденція, згідно з якою процес навчання та позакласної виховної роботи розглядається як самостійні підсистеми єдиного педагогічного процесу. На підставі цього й принципи педагогічного процесу розподіляються на принципи навчання (принципи дидактики) та принципи виховання.

Під принципами дидактики, О. Вишневський, услід [7, с. 63] за Г. Ващенком, «розуміє основоположні ідеї, що пронизують усі рівні й компоненти освіти та засвідчують їх системну цілісність».

Виходячи з цього визначення, можемо припустити, що суттєвої відмінності між поняттями «принципи навчання» і «принципи виховання» немає, вона може бути присутня у визначальній частині, де принципи навчання є основоположними ідеями навчання, а принципи виховання, відповідно, виховання. Традиційно до принципів виховання належать: гуманізації, виховання в колективі та через колектив, урахування вікових і індивідуальних особливостей у процесі виховання тощо.

На підставі узагальнень перерахованих вище науковців зазначаємо, що вимоги принципів надають можливість визначити, у яких організаційних

формах найбільш ефективно має проходити педагогічний процес для досягнення мети виховання, а це – усебічний розвиток особистості. Проаналізуємо основні принципи виховання для визначення нашої теоретичної основи дослідження. На нашу думку, найбільше відповідають вимогам організації сучасного процесу фізичного виховання принципи, визначені В. Лозовою та Г. Троцько [33, с. 32-53]. Це принципи гуманізації виховання, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, принцип виховання в діяльності і спілкуванні, стимулювання дитини до самовиховання, національного виховання, принцип цілісного підходу до виховання.

В. Сухомлинський писав, що вчителі повинні стверджувати гуманне начало у вихованні як найважливішу рису педагогічної культури кожного вчителя [43].

Принцип гуманізації процесу виховання передбачає визнання цінності дитини як особистості, її прав на свободу, щастя, захист і охорону життя, здоров'я, створення умов для розвитку дитини, її творчого потенціалу. Реалізація принципу вимагає від вихователя його гуманістичної орієнтації, яка включає: ставлення педагога до педагогічної діяльності як до покликання, яке спрямовано не лише на викладання предмета, а в першу чергу на дитину, повагу до особистості дитини на підставі знання індивідуальних особливостей, у забезпеченні умов для її розвитку, у врахуванні інтересів учнів, їхніх індивідуальних смаків, потреб, поглядів тощо.

Гуманізм виховного процесу передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей вихованця. Саме вік здобувачів середньої освіти визначає зміст, методи, форми організації виховної діяльності, що наводить на думку про необхідність використання індивідуального та особистісно орієнтованого підходів. Саме ці підходи надають можливість ефективно впливати на особистість здобувача через індивідуальні

особливості, здібності, інтереси, нахили та ін., що дозволяє вибрати найбільш ефективні шляхи взаємодії особистості з навколишнім світом. Зазначаємо, що педагогічні праці В. Сухомлинського [43, с. 193] проникнуті думкою про індивідуальний підхід до дитини, глибоке проникнення у світ її почуттів і переживань.

Знання особливостей розвитку дитини дозволяє організувати різні види діяльності, спілкування людини, що забезпечує розкриття потенціалу особистості, створюючи умови для її самореалізації, саморозкриття. У зв'язку з цим великого значення набуває принцип виховання в діяльності та спілкуванні, де діяльність і спілкування особистості становлять єдине ціле. Залежність виховання від характеру діяльності та спілкування вихованців – одна із закономірностей процесу виховання, яка визначає умови ефективної організації діяльності та спілкування. Для нашого дослідження важливою умовою є залучення дітей до різноманітних видів фізкультурно-спортивної діяльності для реалізації мети всебічного розвитку особистості здобувача середньої освіти, його самореалізації. Створення умов, для відчуття здобувачами задоволення від виконання конкретної роботи та забезпечення міжособистісних стосунків між вихователем та вихованцем. Зазначаємо, що саме у своїх наукових працях С. Шацький, А. Макаренко, В. Сухомлинський розкрили значення діяльності й спілкування для виховання особистості та визначили конкретні шляхи її організації.

Реалізація принципу стимулювання дитини до самовиховання спонукає її до самовиховання як певного цілеспрямованого систематичного впливу на самого себе з метою прищеплення собі бажаних фізичних, моральних, розумових та ін. якостей. А. Кузьмінський та В. Омеляненко, [38, с. 215] довели, що самовиховання – це систематична та цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на формування й удосконалення її позитивних якостей та подолання негативних. При цьому В. Сухомлинський зазначав, що у вихованні особистості одна з провідних ідей належить самовихованню.

Самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу – почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу – доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду. Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубості й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За суттю своєю самовиховання передбачає віру людини в людину, звертання до честі й гідності особистості. Педагогічне керівництво самовихованням – це насамперед взаємини між педагогом і вихованцем, пройняті глибокою взаємною вірою в добрі наміри [43, с. 324].

Стимулювання школярів до самовиховання забезпечує саморозвиток особистості вихованця, його самоактуалізацію. Дослідження О. Киричука доводять, що самоактуалізація особистості – це прагнення індивіда до більш певного виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей, фізичних, психічних та соціальних потенцій [21, с. 31].

Важливе значення має й принцип національного виховання, сутність та шляхи реалізації якого визначено в концепції національного виховання, схваленої педагогічною радою працівників освіти [23, с. 48-52]. Це, перш за все, вимога природовідповідності процесу виховання, що передбачає не лише врахування багатогранної природи дитини, її анатомічних, фізіологічних, психологічних, вікових, статевих особливостей, а й національних, регіональних, її єдності з природою. Реалізації принципу сприяє культуровідповідність процесу виховання, що передбачає створення умов для засвоєння новим поколінням історії свого народу, його мови, засвоєння й примноження духовної культури, її морально-естетичних ідеалів, цінностей, національних традицій, звичаїв, забезпечуючи духовну єдність поколінь. У цьому аспекті великого значення набуває визначення конкретних цілей, завдань формування фізичної культури школярів.

Теоретичною основою організації виховної діяльності є принцип

цілісного підходу до виховання, який передбачає, на думку В. Лозової та Г. Троцько [33, с. 47-48], формування різноманіття якостей особистості здобувача середньої освіти, основ інтелектуальної, моральної, естетичної, економічної, фізичної, комунікативної культури та ін. Це потребує відбору змісту виховної діяльності, оптимального вибору методів і засобів, визначення умов досягнення мети.

Визначення основних принципів виховання надає нам можливість проаналізувати принципи виховання фізичних якостей школярів. Принципи, на підставі яких проходить процес фізичного виховання, умовно можна структурувати на кілька груп. Так, Л. Волков [8, с. 76] наголошує на важливості дотримання специфічних принципів, на підставі яких проходить процес підготовки спортсменів, а саме: спрямованість до вищих досягнень, поглиблену спеціалізацію, неперервність тренувального процесу, єдність поступовості збільшення навантаження, хвилеподібність та варіативність навантаження, циклічність процесу підготовки та ін. А також дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів. До них В. Платонов залучає принципи науковості, систематичності, свідомості та активності, наочності та ін. [39, с. 204]. Таку структуру можна побачити приблизно у всіх науковців, які працюють у галузі теорії й методики фізичного виховання в Україні (Б. Шиян та ін.) [49, с. 109-137]. У якості прикладу зазначимо, що Т. Круцевич виділяє загальні принципи як теоретичні положення, що регламентують усі основні сторони педагогічного процесу з фізичного виховання та базуються на основних закономірностях фізичної культури. Це принцип гармонійного розвитку особистості; принцип взаємозв'язку з життєдіяльністю, принцип оздоровчої спрямованості, а також методичні принципи, які регламентують педагогічні впливи в процесі формування фізичної культури особистості. До них вона віднесла принципи навчання рухових дій, принципи розвитку фізичних здібностей та принципи виховання особистісних якостей.

Визначено, що у фізичному вихованні процеси навчання рухів та виховання фізичних якостей підпорядковуються різним закономірностям. Специфічність цих закономірностей потребує й відповідних педагогічних впливів їх реалізації. Так, для навчання рухів – одні педагогічні принципи, а для виховання фізичних якостей – інші. При цьому треба враховувати, що принципи навчання рухів відбивають єдині вимоги (будь-який педагогічний процес повинен будуватися на принципах систематичності, свідомості та активності, наочності та ін.). При вихованні фізичних якостей домінантним є вплив фізичних навантажень на їх виховання. У зв'язку з цим виникає потреба в урахуванні закономірностей реакції організму на фізичні навантаження залежно від завдань та взаємозв'язку фізичного стану організму та фізичного навантаження (гетерохронність, етапність розвитку фізичних якостей та їх перенесення).

Зазначимо, що процес виховання загалом та виховання фізичних якостей зокрема потребує обґрунтованої системи, що враховує попередній досвід вихованців і розробляє перспективи взаємодії вихователів і вихованців, передбачає ускладнення завдань виховання і неперервність виховного процесу. У процесі виховання необхідно враховувати соціальну ситуацію суспільства, яка народжує педагогічну ситуацію. Виховання особистості школяра є чинником соціального розвитку. При цьому соціальна нестабільність, коли чітко не визначена стратегія й тактика суспільного руху, сприяють духовному падінню школярів, де на перше місце виходить розпуста, розгнuzданість, позиція індивідуаліста, кар'єриста, злиденного обивателя, егоїста.

У контексті культурологічного підходу встановлено, що в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 1) наголошено, що фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного розвитку

особистості [41, с. 22].

Такий підхід можна розглядати в контексті трьох аспектів: предметно-ціннісний, результативний. Розкриємо їх більш докладно.

Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними й духовними цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

Результативний аспект характеризується сукупністю якісних результатів використання фізичної культури, які виражаються у сформованих цінностях, надбанні високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і рівень свого здоров'я після закінчення шкільного курсу «Фізична культура».

Досягти такого ефекту впливу фізичної культури на особистість здобувача середньої освіти можливо тільки за умови, коли фізичне виховання як соціально-педагогічне явище буде використовуватися для здійснення найрізноманітніших виховних функцій, які позитивно впливають на формування активної всебічно розвиненої особистості. Таке застосування фізичного виховання має, без сумніву, позитивне значення для держави й суспільства загалом. Як стверджує І. Бех [5, с. 315-319], у демократичній державі фізичне виховання необхідно включати до сфери соціалізації молодого покоління, формування його соціально-психологічної сфери.

Для визначення змісту та методики виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти важливе значення має визначення методологічних підходів, на чому наголошували у своїх працях Б. Шиян, О. Вацеба [48, с. 37], М. Ярмаченко [16, с. 15–17] та ін.

Науковці також акцентують увагу на тому, що в дослідженні доцільно використовувати і фундаментальні, перевірені часом методологічні підходи, і нові підходи (С. Гончаренко [12, с. 2-6], В. Курило [30, с. 41-44], О. Савченко [42, с. 20-23] та ін.), що застерігає від порушення наступності педагогічного

знання, логіки вивчення проблеми.

Керуючись цими ідеями, ми будували наше дослідження на таких методологічних підходах: комплексний, цілісний, системний, особистісно орієнтований, диференційований. Комплексний підхід [35] спрямовує виховання фізичних якостей у русло єдності цілей, завдань, змісту, методів і форм виховного впливу, що надає можливість виховувати не окремі фізичні якості особистості школяра, а комплексно виховати силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Комплексність передбачає наявність інтегрованих уявлень про особистість як цілісність, наявність педагогічної моделі, на реалізацію якої повинен бути спрямований виховний процес.

Одним з аспектів теорії комплексного підходу до формування цілісної особистості є цілісний підхід, який у філософській, психолого-педагогічній літературі розглядається, здебільшого, як спосіб дослідження складних об'єктів, їхніх компонентів, які знаходяться у взаємозв'язках і взаємозалежності. Цілісність означає, що взаємопов'язана сукупність елементів складного об'єкта має характеристики, які відрізняються від простої суми характеристик окремих елементів. Тому якості цілісності розкриваються через поняття «інтеграція», яка передбачає об'єднання частин у ціле й підпорядкування їх цілому на основі внутрішніх і міжсистемних зв'язків і взаємодій [34, с. 34-35]. Цілісний підхід для нашого дослідження дуже важливий, оскільки надає можливості поєднати навчання рухових дій в аспекті формування рухових умінь та навичок з вихованням фізичних якостей та проведенням урочної форми навчання й позакласної роботи відповідно до потреб та інтересів кожного школяра. Цілісний підхід надає нам можливість визначити свою дослідницьку позицію, що кожна фізична якість знаходиться у взаємозв'язках з багатьма іншими, зазнаючи на собі їхній вплив, а також впливаючи певним чином на них. У нашому аспекті пізнати ціле – це знайти внутрішні взаємозв'язки між усіма фізичними якостями особистості здобувача середньої освіти відповідно до обраної

професійної діяльності, визначити їх особливості, характер взаємозв'язку.

У педагогічній науці цілісний підхід розглядається в межах системних педагогічних досліджень, у яких цілісність є показником, ознакою системи (Т. Ільїна, А. Куракін, Ф. Корольов, Л. Новиков, Ю. Сокольников та ін.). Тому вважаємо за доцільне використовувати системний підхід до вивчення фізичних якостей особистості здобувача середньої освіти. До основних ознак цього підходу належать: цілісність, взаємодія елементів, зв'язки та відношення, зумовлені структурою системи. Звідси випливає, що в системі виховання фізичних якостей на підставі системного підходу набувають значущості вивчення всіх фізичних якостей особистості, а також притаманні їм закономірності.

Досягти поставленої мети виховання фізичних якостей особистості здобувача середньої освіти в сучасних умовах можливо за рахунок використання особистісно орієнтованого підходу, особистісно орієнтованого виховання, що, на думку І. Беґа, спрямовує навчально-виховний процес на розвиток вищих духовних цінностей особистості. Саме тому система освіти намагається навчити проєктувати духовне зростання сучасної дитини, що можливо реалізувати лише в найтіснішому зв'язку із психологічною наукою. Важливим видається глибоке врахування фізіологічних особливостей і закономірностей в організації виховного процесу. Педагогічно й психологічно доцільно організоване виховання, яким є його особистісно орієнтована модель, пов'язане з формуванням прагнення дитини до розвитку на основі потреби в самостійності, у подоланні відомого, у визначенні смислу «для себе» всієї системи суспільно значущих стосунків. Це дає підстави сподіватися, що досяжним є завдання розвитку всіх сутнісних сил вихованця, які полегшуватимуть його інтеграцію в повноцінне суспільне життя при збереженні своєї особистої автономії [4, с. 3-4].

Сучасне розуміння особистісно орієнтованого підходу визначили відомі зарубіжні вчені К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкель, які стверджували, що повноцінне виховання можливо лише в тому випадку,

коли школа служитиме лабораторією для відкриття унікального «Я» кожної дитини, допомагатиме їй в усвідомленні, розкритті власних можливостей, становленні самосвідомості, у здійсненні особистісно значущого й суспільно прийнятого самовизначення та самоствердження [47, с. 13-14].

Науковий пошук і практика дали можливість, на думку О. Дубогай, сформулювати основні парадигми особистісно орієнтованого фізичного виховання. Перш за все, це положення про цінність здоров'я й фізичної досконалості кожного здобувача середньої освіти. Другим моментом парадигми є мета особистісно орієнтованого фізичного виховання, яка формулюється як виховання цілісної культурної й здорової людини, яка має природну, соціальну й культурну сутність, що лежать в основі розуміння процесів і забезпечують цілісний розвиток школяра. По-третє, школяр – це істота соціальна, суспільна. І відповідно найважливішим компонентом його фізичного виховання є процес соціалізації, дорослішання, який також забезпечує розвиток його фізичних якостей і рухових умінь та навичок, які будуть потрібні йому в мінливому соціумі, у новій культурній ситуації [18, с. 33-37].

У фізичному вихованні реалізація особистісно орієнтованого підходу неможлива без урахування індивідуальних особливостей особистості, здійснення індивідуального підходу до навчання та виховання, диференціації засобів та методів виховання фізичних якостей, на що вказують у своїх працях В. Ареф'єв, І. Бобчинський, Л. Волков, О. Дубогай, Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.

Соціальна значущість проблеми диференційованого підходу посилюється в період гуманізації шкільної освіти. Саме диференційований підхід дозволяє ефективно вирішувати завдання в сучасній загальноосвітній школі, створювати умови для розвитку особистості учнів, забезпечувати адаптацію до нових соціально-економічних умов на основі врахування індивідуальних особливостей і варіативну організацію навчально-виховного процесу.

Реалізація диференційованого підходу сприяє організації ігор, змагань, створенню тимчасових творчих колективів, педагогічних ситуацій для

розкриття індивідуальності кожної особистості.

Загальноприйнятим є визнання того, що диференційований підхід у фізичному вихованні надає можливості розподілу дітей на подібні, типові групи, що дозволяє диференціювати засоби, методи, прийоми виховання та навчання.

У фізичному вихованні критеріями створення таких груп є такі показники, як стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості й рівень рухової активності. Під станом здоров'я розуміється рівень функціонування всіх органів та систем організму; відсутність захворювань, здатність до адаптації в умовах природного середовища; висока працездатність. Рівень фізичної підготовленості визначається обсягом і характером засвоєних навичок основних видів рухів, станом виховання фізичних якостей. Рівень рухової активності є показником обсягу, тривалості, інтенсивності та змісту рухів.

Розподіл учнів класу на кілька груп на заняттях з фізичного виховання надає можливості вчителю здійснювати індивідуально-диференційований підхід та проводити заняття, що відрізняються за змістом, обсягом фізичного навантаження, методами й методичними прийомами відповідно до можливостей та інтересів кожної конкретної групи учнів, що, у свою чергу, надає можливості ефективно вирішувати завдання індивідуальної підготовки.

Аналіз наукової літератури довів, що хлопці та дівчата по-різному ставляться до навчання, поведуть себе на уроці, мають різний рівень знань. Їх цікавлять різні етапи уроку, вони, засвоївши тему, показують різні результати, дівчата добре розуміють те, що хлопчики сприймають дуже повільно, і навпаки. Отже, заняття фізичною культурою потребують гендерного підходу з урахуванням гендерних відмінностей.

Основною метою запровадження гендерного підходу є врахування специфіки впливу на розвиток хлопчиків і дівчат чинників навчально-виховного процесу (зміст, методи навчання, організація шкільного життя, педагогічне спілкування, перелік предметів). При цьому основною відмінністю гендерного підходу від диференційного та статево-рольового є

орієнтація на нейтралізацію та пом'якшення розходжень між статями, їх виховання в дусі вільного вибору, гендерної ідентичності, відсутність орієнтацій на «особливе» призначення чоловіка й жінки; заохочення таких видів діяльності, що відповідають інтересам особистості. При вихованні фізичних якостей домінантною рисою є врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку та стану здоров'я [19, с. 5].

Наголосимо, що фізичні якості найбільш оптимально виховуються в процесі занять різними фізичними вправами та видами спорту, що представляє широкі можливості для виховання особистості. О. Демінський наголошує, що «виховні можливості занять різними видами спорту та фізичних вправ не однакові, що зумовлено особливостями змісту та умовами виконання конкретних вправ. Так, гімнастика з її різновидами (основна, спортивна, художня та ін.) включає багато рухових дій та надає можливості виховувати естетичні смаки, виразність рухів, пластичність, відчуття ритму. Виконання гімнастичних вправ має загалом індивідуальний характер, що стимулює прояв самостійності, уміння аналізувати свої дії та оцінювати свої можливості. Заняття іграми (руховими та спортивними) відрізняються високою ефективністю, емоційністю, колективними діями, розвитком розумових здібностей (творчого та оперативного мислення, пам'яті) за рахунок поступового ускладнення завдань, технічних і тактичних прийомів, варіантів гри» [13, с. 212].

У змісті проведення занять фізичними вправами на виховання фізичних якостей значне місце посідає фізичне навантаження та відпочинок. У цьому контексті Л. Волков довів, що сьогодні існують сучасні відомості, які дозволяють точно визначити фізичне навантаження, інтервали відпочинку при виконання фізичних вправ на розвиток швидкісно-силових, швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, спритності. Але більшість цих показників мають загальні рекомендації без урахування віку та статі [8].

У цьому контексті наведемо висловлювання М. Амосова, згідно з яким

тренувальний ефект будь-якої вправи, будь-якої функції пропорціональний тривалості й ступеню складності вправи. Надмірні навантаження небезпечні, адже перетренування – то вже є хвороба. Інтенсивність і тривалість тренувань діють по-різному. Найважливіше правило, якого треба дотримуватись під час тренування, – поступове нарощування сили й тривалості навантажень. Треба пам'ятати, що фізичне навантаження позначається на всіх органах і системах, причому тренувальний ефект проявляється по-різному. Тому темп нарощування складності й тривалості вправ треба добирати так, щоб залишався ще великий запас для «перестраховки», яка потрібна «найвідповідальнішим» органам. За низької вихідної тренуваності досить додати три-п'ять відсотків щодня вже досягнутого. Досягнувши високих показників, нарощувати навантаження вже по згасальній. Верхньої межі сягати не треба, оскільки це шкодить здоров'ю. Серед усіх органів і систем для фізичного тренування найбільш уразливе серце. Саме на його функції й треба орієнтуватися практично здоровим людям, нарощуючи навантаження [1, с. 89].

Отже, теоретико-методологічний аналіз педагогічних аспектів виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти надав нам змогу визначити, що на понятійному рівні фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Основна мета та завдання виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти спрямовані на зміцнення здоров'я, удосконалення тілобудови, гармонійний фізичний розвиток, сприяння вихованню правильної постави та тілесної краси, а також формування в школярів потреби й інтересу до занять фізичними вправами, позитивного ставлення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій бути здоровим та фізично досконалим.

Виховання фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок –

це цілісний процес виховання та розвитку особистості на підставі загальних принципів (гуманізації виховання, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, принцип виховання в діяльності й спілкуванні, стимулювання дитини до самовиховання) та спеціальних – відповідності педагогічних впливів віковим особливостям здобувачів середньої освіти; розвивального ефекту педагогічних впливів; сполучного впливу та принцип варіативності вирішення рухового завдання.

Визначення змісту й методики виховання фізичних якостей є найбільш оптимальним на основі застосування таких методологічних підходів: комплексного, цілісного, особистісно орієнтованого, гендерного, що забезпечує кожному здобувачеві середньої освіти найкращі умови для виховання фізичних якостей, ураховуючи не тільки фізіологічні особливості й закономірності, а перш за все, індивідуальні потреби, мотиви та спонукання до активної рухової діяльності.

Основними засобами виховання фізичних якостей є заняття фізичними вправами та різними видами спорту, що мають оздоровчий ефект, позитивно впливають на стан здоров'я та рівень фізичної підготовки, набувають для кожного здобувача середньої освіти особистісної цінності як складника образу «Я» в контексті виконання важливих соціальних та професійних функцій.

Список використаної літератури

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. К.: Здоров'я, 1990. 167 с.
2. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. К. : ІЗМН, 1997. 152 с.
3. Бака М. М., Бойко В. С., Гуревич С. С. Соціально-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. Київ: Здоров'я, 1984. 248 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. К. : Либідь, 2003. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. 2003. 280 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. К. : Либідь, 2003. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. 2003. 344 с.

6. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.07. К., 2005. 514 с.
7. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Посібн. для студ. вищ навч. закл. Вид. 2-ге, доп. і перероб. Дрогобич : Коло, 2006. 326 с.
8. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. К.: Олімп. літ., 2002. 294 с.
9. Вступ до теорії та методики фізичного виховання. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4522/1%20%D0%9A%20%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
10. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
11. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі. К.: Наук. думка, 2001. 339 с.
12. Гончаренко С. Про критерії оцінювання педагогічних досліджень. *Шлях освіти*. 2004. № 1. С. 2-6.
13. Демінський А. Ц. Основи теорії і методики фізичного виховання. Донецьк: АО «Вид-во «Донеччина», 1995. 519 с.
14. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття). К.: Райдуга, 1994. 61 с.
15. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні: освітня галузь „Фізична культура і здоров'я”: проект. К.: Генеза, 1997. 58 с.
16. Деякі методологічні питання управління системою освіти в Україні. *Шлях освіти*. 1996. № 1. С. 15-17.
17. Документи про школу / уряд. Н. Мурашко. К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. 128 с.
18. Дубогай О. Д. Особистісно-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: зб. наук. пр. К.; Вінниця, 1998. Ч. 1. С. 33-37.

19. Євстігнеєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: автореф. дис. на здоб наук. ступеня к. пед. наук: 13.00.07. Луганськ, 2012. 20 с.
20. Калокагатія. Словник UA. Портал української мови та культури. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%9A%D0%90%D0%9B%AF>.
21. Киричук О. В. Концепція виховання підростаючих поколінь суверенної України. *Рід. шк.* 1991. № 5. С. 39.
22. Компанієць Ю. А. Духовна та фізична культура людини; М-во внутр. справ України, Луган. держ. ун-т внутр. справ. Луганськ: РВВ ЛДУВС, 2007. 254 с.
23. Концепція національного виховання / М-во освіти України. *Почат. шк.* 1995. № 2. С. 48 - 52.
24. Ливацький О. В. Методика виховання фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 4 (327), Травень, 2019. Ч. 1 С. 5-14.
25. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: https://oplatforma.com.ua/files/articles/2365/Консерсія_Nova_ukrainska_shkola_MON_2016_Pedrada.pdf
26. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: затвердж. наказом від 21 лип. 2004 р. № 605. *Завуч (Шк. світ).* 2004. № 8. С. 25-28.
27. Косяк В. А. Епістемологія людської тілесності. Суми.: Універ. кн., 2002. 362 с.
28. Кремень В. Г. Філософія освіти XXI століття. *Педагогіка і психологія.* 2003. № 1. С. 6 -16.
29. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8–9 класів здорового способу життя : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня к. пед. н.: спец. 13.00.07. К., 2003. 20 с.

30. Курило В. С. Критеріально-комплексний підхід до аналізу історико-педагогічної думки. *Шлях освіти*. 1999. № 3. С. 41-44.
31. Курило В. С. Освіта та педагогічна думка Східноукраїнського регіону у ХХ столітті : монографія. Луганськ : ЛДПУ, 2000. 460 с.
32. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11 класів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Х., 2006. 211 с.
33. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання. Х.: ОВС, 2002. 400 с.
34. Лозова В. І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2-е вид., доп. Х. : ОВС, 2000. 164 с.
35. Мойсеюк Н. Педагогіка. Навч. посіб. К. Саммит-Книга, 2007. 656 с.
36. Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.
37. Педагогіка: навч. посібник для студентів пед. навч. закладів / В. С. Курило, А. Н. Чиж, М. С. Кратінов та ін. Луганск: Альма-матер, 2001. 231 с.
38. Педагогіка: хрестоматія : навч. посіб. / уклад. А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. К. : Знання-Прес, 2003. 700 с.
39. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К. : Олімп. літ., 1997. 583 с.
40. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5–12 класи. К. ; Ірпінь : Перун, 2005. 272 с.
41. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. *Відом. Верхов. Ради України*. 1994. № 14. Ст. 80.
42. Савченко О. Цілі і цінності реформування сучасної школи. *Шлях освіти*. 1996. № 1. С. 20 -23.

43. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. К. : Рад. шк., 1976 . Т. 1: Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. Духовний світ школяра. Методика виховання колективу. 1976. 654 с.
44. Фізична культура. Навчальна програма. 5 – 9 класи / Т. Круцевич, С. Дятленко, І. Турчик та ін. URL : fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/srednjaja_shkola/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_zagalnoosvitnikh_navchalnikh_zakladiv_5_9_klasi/10-1-0-116.
45. Фізична культура в школі: метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка. К. : Літера ЛТД, 2009. 176 с.
46. Фізична культура: навч. програма. 10–11 класи (спортивний профіль) / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смоліус та ін. URL: mon.gov.ua/education/average/prog12/f_k_pr.doc.
47. Чернега Н. Особистісно зорієнтоване навчання: сучасні підходи. *Рід. шк.* 2001. № 9. С. 13 -14.
48. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні. Т.: Навч. кн. Богдан, 2008. 276 с.
49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т.: Навч. кн. Богдан, 2009. Ч. 1. 2009. 272 с.
50. Що таке кінезіологія: поняття та види. URL: <https://center-biokinesiology.com/shcho-take-kineziolohii-poniattia-ta-vydy/>
51. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT.2021. Vol. 12(3). S. 146–154. ISSN: 1989-9572146. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

РОЗДІЛ II. ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ТА НАВЧАННЯ

2.1. Педагогічні умови формування готовності студентів до педагогічної творчості

Необхідність актуалізації творчого підходу до підготовки та організації навчальних занять з фізичної культури в загальноосвітній школі зумовлено значним послабленням здоров'я школярів, гіподинамією внаслідок порушення рухового режиму, комп'ютерного навантаження, суттєвим зменшенням кількості дітей, здатних успішно скласти відповідні нормативи (до 20% за даними Академії медичних наук України) [9, с.19]. Відповідно значущими визнаються диференціація та індивідуалізація фізкультурно-оздоровчої роботи, складання індивідуальних програм, комплексу індивідуальних завдань, вільна форма проведення урочних занять з урахуванням інтересів, фізичного стану школярів, реалізація виховної та естетичної функцій фізичної культури, що дозволяє забезпечити сприятливий емоційно-психологічний клімат на уроці, зацікавити дітей у власному фізичному самовдосконаленні, сприяє формуванню впевненості у власних силах, оптимальному поєднанню різних форм рухової активності протягом навчального дня [2, с.39].

Сучасні соціокультурні умови розвитку освітнього простору вимагають підготовки вчителів фізичної культури нового покоління, які здатні використовувати нові види фізкультурно-спортивної діяльності (аеробіка, пілатес, фітнес, степ-аеробіка, хореографія та естетична гімнастика для дівчат; кросфіт, вуличний «воркаут», бартендас, слеклайн та фриран для хлопців), організовувати активне дозвілля школярів тощо [11, с.106].

Особливості педагогічної творчості саме вчителя фізичної культури пов'язані з переходом від масово-репродуктивних форм і методів навчання до індивідуально-творчих, специфікою вирішення завдань фізкультурно-спортивної та здоров'язберігаючої діяльності в загальноосвітній школі,

спрямованої на фізичний розвиток та фізичну підготовку учнівської молоді, формування в них теоретико-методичних знань у галузі фізичного виховання, рухових умінь і навичок, здорового способу життя на мотиваційній основі при проведенні уроків фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів [7].

Проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямованості навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти (ЗВО) на формування творчої особистості фахівців висвітлено в дисертаціях останнього десятиліття (М. Данилко, В. Караваєва, Р. Карпюк, О. Отравенко, Л. Черчата) [1; 4; 8; 9; 12; 15].

Теоретичний аналіз наукових праць, ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань учених і практичним досвідом роботи закладів вищої освіти щодо окресленої проблеми дали змогу виявити низку суперечностей. Одна з них – соціальний запит на творчу особистість учителя фізичної культури й нерозробленістю педагогічних умов щодо організації цього процесу у фаховій підготовці.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури буде більш ефективним, якщо:

- забезпечено вмотивованість студентів до педагогічної творчості в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін;

- здійснено використання інтерактивних методів навчання та методів активізації творчої діяльності на заняттях з фахових дисциплін;

- створено організацію самостійної творчої діяльності студентів під час педагогічної практики, яка спрямована на професійно-творчий саморозвиток і самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури.

Досягнення поставленої мети й перевірка гіпотези здійснювалися шляхом розв'язання таких завдань дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити сутність та особливості педагогічної творчості вчителів фізичної культури.
2. Визначити зміст, компоненти, критерії та рівні готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури.
3. Проаналізувати стан формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури в практиці фахової підготовки.
4. Експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу ми визначили, що «педагогічна творчість учителя» – це креативність педагога, яка внаслідок впливу зовнішніх чинників набула необхідних для актуалізації творчої діяльності мотивів, особистісних утворень, що сприяють досягненню творчих результатів в одному чи кількох видах його творчої діяльності [15, с. 92]. Характерними ознаками педагогічної творчості є прагнення до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення на основі діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів; здатність діяти самостійно, долати стереотипи в професійній діяльності, здійснювати опір педагогічному консерватизму, переносити набуті знання та вміння в нову педагогічну ситуацію; самостійне бачення проблеми в незнайомій ситуації; вміння коректувати власну діяльність відповідно до умов, що змінюються, використовувати досвід інших педагогів з урахуванням умов власної

діяльності; здатність прогнозувати та екстраполювати продуктивну педагогічну діяльність, створювати педагогічні інновації; здатність розвивати в учнів прагнення до інноваційної продуктивності в діяльності [15, с. 106].

Педагогічна творчість вчителя фізичної культури за своїм базовим змістом відповідає сутності загального поняття педагогічної творчості вчителя, але разом з тим містить й специфічні особливості, що, власне, і вирізняють її з-поміж інших видів педагогічної творчості. Насамперед, ці особливості лежать у площині специфічних завдань фізичної культури: розвиток фізично й психічно здорової особистості, формування цінностей і навичок здорового способу життя, і спрямовують педагогічну творчість майбутнього вчителя фізичної культури на прояв мотиваційного, когнітивного та креативно-діяльнісного компонентів у педагогічній роботі.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [7, 13, 16] засвідчив, що *готовність майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної творчості* – це інтегративне утворення особистості, що включає систему мотиваційно-ціннісних орієнтацій у сфері творчої діяльності в галузі фізичного виховання, концептуальні знання про сутність процесу та продукту творчої діяльності, досвід виконання творчої фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також сукупність особистісних характеристик педагога, що зумовлюють специфіку здійснення ним творчої діяльності, творчий саморозвиток та самореалізацію.

Критерії, показники та рівні сформованості готовності до педагогічної творчості.

Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до педагогічної творчості становить сукупність мотиваційного, когнітивного й креативно-діяльнісного компонентів, які є взаємозумовленими та взаємопов'язаними. *Мотиваційний компонент* передбачає сформованість мотивів, інтересів, спрямованості до творчості в професійній діяльності вчителя фізичної культури, що зумовлює прояв креативності в проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; *когнітивний* – усвідомлення

механізмів творчої діяльності, наявність знань, умінь та навичок щодо сутності та змісту завдань фізичного виховання школярів, педагогічної творчості, самоорганізації творчої діяльності щодо фізичної культури школярів; *креативно-діяльнісний* – творчу активність майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення фахових дисциплін, навчальних і виробничих практик, дослідно-пошукової роботи.

На підставі теоретичного узагальнення особливостей педагогічної творчості вчителів фізичної культури ми можемо визначити критерії: мотиваційний, когнітивний і креативно-діяльнісний.

Однак для того, щоб критерії виконували свою функціональну роль, вони повинні бути виражені через конкретні показники на визначених рівнях своєї сформованості. Показниками мотиваційного критерію визначено: яскраво виражена мотивація студентів до творчої діяльності, мотиви досягнень у різних видах самостійної діяльності, мобілізація вольових зусиль для вирішення навчальних завдань. Показниками когнітивного критерію є: сформованість ґрунтовних теоретичних знань з фахових дисциплін, практичних умінь та навичок з проблеми дослідження. Показниками креативно-діяльнісного критерію виступають: креативність (творчість) і самореалізація в процесі навчання, потреба до розширення власного досвіду творчої діяльності.

У таблиці 1 ми надаємо узагальнену характеристику критеріїв та показників сформованості готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання у вірогідності до кінцевого якісного результату. Критерії, що ми розглядаємо, їхні показники сформованості готовності до педагогічної творчості ми відносимо до основних, оскільки через них відображаються основні зміни, що відбуваються в майбутніх учителів фізичного виховання під час експериментального навчання. Саме за цими критеріями можна судити про ефективність запропонованої нами педагогічної системи.

Узагальнюючі показники сформованості готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання

Критерій	Показник критерію	Методики оцінки
Мотиваційний	Спрямованість особистості студента на майбутню роботу вчителя фізичного виховання	Тест «Оцінка рівня досягнень» (прагнення до творчої діяльності) за методикою Ю. Орлова; різні види творчих завдань
Когнітивний	Оцінка отриманих у процесі навчання теоретичних знань і практичних умінь та навичок фахових дисциплін з формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання	Різні види тестування, інтерв'ювання, індивідуальні бесіди, спостереження, метод експертних оцінок, самооцінка, різні види творчих завдань
Креативно-діяльнісний	Здатність студента до креативної (творчої) роботи у сфері фізичного виховання в період педагогічної практики	Тест «Креативність» (за методикою Н. Вишнякової); різні види творчих завдань

На підставі цього, нами було виділено чотири рівні сформованості готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури.

1. Низький. Студенти не мають вираженої мотивації до творчої діяльності, мотиви досягнень відсутні при виконанні різних видів діяльності, мобілізація вольових зусиль для вирішення навчальних завдань не існує. Вони мають віддалені уявлення щодо теоретичних знань, практичних умінь та навичок з педагогічної творчості. Виявляють грубі помилки при реалізації основних функцій учителя в процесі проходження педагогічної практики в школі, ніколи не беруть участі в різних творчих заходах, не цікавляться

питаннями модернізації фізичного виховання в школі, написанням статей. Курсові й дипломні роботи викликають занепокоєння та збентеженість. Під час педагогічної практики студенти не використовують методи розвитку творчих якостей учнів; проявляють репродуктивні вміння в позанавчальній роботі з дітьми; самостійно не вміють проектувати творчу навчально-пізнавальну діяльність учнів, а в процесі керівництва нею студенти не досягають запланованих результатів.

2. *Середній.* Студенти мають помітно виражену мотивацію до творчої діяльності, мотиви досягнень присутні іноді при виконанні різних видів діяльності, мобілізація вольових зусиль для вирішення навчальних завдань існує при стимулюванні з боку викладача. Вони усвідомлюють свої основні цілі, завдання, але виникають утруднення при їх самостійному відтворенні на кожному етапі при виконанні творчої діяльності, пов'язаною з інтересом, бажанням теоретичні знання використати при вирішенні навчальних педагогічних ситуацій і вимагають додаткових і уточнювальних питань. Також виявляють частково засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та навичок. Репродуктивно використовують методи розвитку творчих якостей учнів і не виявляють при цьому власної ініціативи. Стандартно реалізують основні функції вчителя в процесі проходження педагогічної практики в школі, беруть, зазвичай, іноді, участь у конференціях, оздоровчих творчих заходах, проводять анкетування, тестування, педагогічні спостереження з проблеми фізичного виховання учнів шкіл, якщо є певний інтерес або стимули з боку викладача. Вміють проектувати навчально-пізнавальну діяльність учнів за допомогою викладача, коли виникають труднощі при керуванні колективом учнів; не сформована потреба до систематичного самоаналізу фахової діяльності, збагачення професійного творчого досвіду (усе це виконується лише за умов одержання випадкових або ситуативних позитивних результатів у професійній діяльності).

3. *Достатній.* Студенти мають, зазвичай, помітно виражену мотивацію

до творчої діяльності, мотиви досягнень у різних видах діяльності, не завжди є мобілізація вольових зусиль для вирішення навчальних завдань. Вони усвідомлюють свої основні цілі, завдання та вміють їх визначати на кожному етапі при виконанні творчої діяльності, пов'язаною з інтересом, бажанням теоретичні знання використати при вирішенні навчальних педагогічних ситуацій. Виявляють теоретичні знання, практичні вміння та навички. При творчій реалізації завдань фізичного виховання згідно з програмою педагогічної практики в школі іноді допускають помилки, але легко їх ліквідують за допомогою вчителя в процесі проходження педагогічної практики в школі. Беруть участь у конференціях, оздоровчих творчих заходах, проводять анкетування, тестування, педагогічні спостереження з проблеми фізичного виховання учнів шкіл, які потім використовують для написання статей, доповідей, курсових і дипломних робіт, але роблять незначні помилки. Вони вміють самостійно проектувати й керувати навчально-пізнавальною діяльністю учнів; здійснюють самоаналіз фахової діяльності та збагачують свій творчий професійний досвід.

4. Високий. Студенти мають яскраво виражену мотивацію до творчої діяльності, мотиви досягнень у різних видах діяльності, мобілізація вольових зусиль для вирішення навчальних завдань виникає моментально. Вони точно і ясно усвідомлюють свої основні цілі, завдання та вміють їх визначати на кожному етапі при виконанні творчої діяльності, пов'язаною з інтересом, бажанням теоретичні знання використати при вирішенні навчальних педагогічних ситуацій. Їх основний орієнтир – креативність (творчість) і самореалізація в процесі навчання, потреба до розширення власного досвіду творчої діяльності. Виявляють ґрунтовні теоретичні знання, практичні вміння та навички. Творчо реалізують завдання фізичного виховання згідно з програмою педагогічної практики в школі, беруть активну участь у конференціях різного напрямку, можуть оригінально скласти й творчо провести позашкільні фізкультурно-оздоровчі заходи, проводять анкетування,

тестування, педагогічні спостереження з проблеми фізичного виховання.

Для вирішення проблеми формування педагогічної творчості було проведено вивчення й аналіз реального стану сформованості готовності здобувачів вищої освіти спеціальності „Фізична культура” до творчої оздоровчо-фізкультурної діяльності в процесі фахової підготовки в провідних ЗВО України. До експерименту було залучено 250 студентів факультетів фізичного виховання Харківської академії фізичної культури, Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Лисичанського педагогічного коледжу, Слов'янського державного педагогічного університету. На підставі критеріального апарату, який представлений вище, вирішили визначити, на якому рівні знаходяться студенти експериментальних та контрольних груп за мотиваційним, когнітивним і креативним критеріями.

Діагностика рівня мотивації до педагогічної творчості в педагогічній діяльності майбутніх учителів фізичної культури була проведена з використанням методики Ю. Орлова «Оцінка рівня досягнень» (прагнення до творчої діяльності), яка надала можливості визначити, що в студентів існує усвідомлення своїх основних цілей, завдань майбутньої педагогічної діяльності, але при цьому виникають ускладнення, пов'язані з інтересом та мотивацією виконання творчої педагогічної діяльності, бажанням самостійно набувати теоретичні знання та використовувати їх творчо при вирішенні навчальних педагогічних ситуацій, що виникають у професійній діяльності.

Рівень мотивації студентів на початку експерименту ЕГ й КГ знаходився в основному на низькому (56,55% ЕГ і 54,61% КГ) рівні, що свідчить про відсутність мотивації до творчої педагогічної діяльності, мобілізації вольових зусиль для вирішення навчальних завдань, але при цьому викладачі намагаються створити в студентів мотиви, сформувані інтереси, які б сприяли успішній творчій діяльності.

Наступним було завдання охарактеризувати стан сформованості

готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання *за когнітивним критерієм* на основі анкетування студентів та виконання комплексних контрольних робіт.

Проведення комплексних контрольних робіт студентів на основі виконання тестових завдань засвідчило, що на початок експерименту показники успішності студентів, які склали експериментальну групу (ЕГ), були в основному такими: високими – 7,69%; достатніми – 13,84%; середніми (проміжними) – від 11 до 24 балів – 35,24%; низькими – від 0 до 10 балів – 45,38%. Показники успішності студентів, які становили контрольну групу (КГ), були в основному такими: високий рівень продемонстрували 7,37%; достатній (від 25 до 39 балів) – 12,29% студентів; середній або проміжний (від 11 до 24 балів) – 34,42%; низький (від 0 до 10 балів) – 45,9%. Аналіз результатів робіт студентів експериментальної та контрольної груп засвідчив, що на початку експерименту за когнітивним критерієм вони знаходилися в основному на низькому та середньому рівнях готовності до педагогічної творчості.

Визначення рівня креативності майбутніх учителів фізичного виховання *за креативно-діяльним критерієм* проведено з використанням тесту «Креативність» Н. Вишнякової, а це уможливило проаналізувати початковий стан креативності на підставі зіставлення двох образів креативності «Я-реальний» і «Я-ідеальний», що дозволило визначити креативний резерв і творчий рівень особистості. Креативний компонент образу «Я-реальний» побудовано за такою шкалою: творче мислення; цікавість; інтуїція; емоційність; почуття гумору; творче ставлення до професії вчителя фізичного виховання. Тестування за шкалою «Творче мислення», яке визначає можливість студентів знаходити нові підходи до вирішення завдань фізичного виховання на уроках фізичної культури, засвідчило, що більшість студентів експериментальної та контрольної груп (43,69% мали низький рівень) не спроможні проаналізувати ситуацію, яка

склалася на уроці з фізичного виховання при визначенні оздоровчих завдань, та визначити нові підходи, прийняти творчі рішення. За шкалою «Цікавість», яка характеризує прагнення студентів до набуття знань, потребу в пошуку нових фактів у професійній діяльності, 47, 8% студентів продемонстрували низький рівень, 35,75% опитуваних мали середній, 12,75% – достатній, і 3,7% – високий рівень. Такий результат ми пояснюємо тим, що в студентів експериментальної й контрольної груп не сформовано потребу в постійному пошуку нових фактів, аналізу нових явищ для реалізації професійної діяльності на творчому рівні. Такі дані свідчать про відсутність інтересу в майбутніх учителів фізичної культури до набуття знань у галузі фахової діяльності. За шкалою «Оригінальність», яка характеризує вміння студентів вийти за межі певних правил, змінити погляд на проблему, висунути нові ідеї при вирішенні завдань фізичного виховання, було визначено, що студенти експериментальної й контрольної груп не в змозі скласти оригінальний план проведення уроку з фізичної культури, який би характеризувався нестандартним підходом до вирішення завдань фізичного виховання, викликав зацікавленість школярів у заняттях фізичного виховання, оскільки в них не сформовано здатність продукувати оригінальні шляхи вирішення завдань, добору вправ, які б зацікавлювали школярів, сприяли активній руховій дії. Це засвідчили показники: 53,7% опитуваних виявили низький рівень, 23,0% – середній, 18,2% – достатній, 5,1% – високий. На нашу думку, таке становище призводить до того, що в майбутньому ці вчителі будуть користуватися лише готовими шаблонами проведення занять, не цікавлячись інноваціями в галузі фізичного виховання, що, зрештою, буде ускладнювати формування їхньої готовності до педагогічної творчості, оскільки і їм самим, і їхнім учням буде не цікаво на таких уроках. За шкалою «Уява», яка визначає здатність майбутніх учителів фізичної культури створювати багато образів та ідей, відтворювати пропущені ланки та факти в логічному ланцюгу при проведенні занять з фізичної культури, характеризує бурхливий вияв фантазії

при проведенні різного роду занять з фізичної культури (уроків, різних оздоровчих творчих заходів) через взаємодію зі школярами. Згідно з цією шкалою 54,63% студентів експериментальної й контрольної груп мають низький рівень і тільки 5% – високий. Отримані результати свідчать про те, що значна кількість майбутніх учителів фізичного виховання має нерозвинену уяву щодо творчого вирішення завдань фізичного виховання, не знає, як можна залучити учнів до творчої спільної діяльності на уроках фізичної культури, оскільки навчання у ЗВО спрямовує студентів на регламентовану репродуктивну діяльність. Тому в період педагогічної практики вони не налаштовані реалізувати себе як педагоги-творці. За шкалою „Інтуїція” ми визначили, що 46,25% опитаних мають низький рівень, що спричиняє труднощі при формуванні готовності до педагогічної творчості на заняттях з фізичного виховання учнів.

За шкалою «Емоційність, емпатія» 56,32% опитуваних продемонстрували низький рівень, 30,51% – середній, 8,32% – достатній, 4,85% – високий рівень, що свідчить про необхідність формування в майбутніх учителів фізичного виховання здатності адекватно реагувати на ситуацію, яка змінюється в лічені секунди на уроці фізичної культури та поза ним. Такі результати свідчать про те, що студенти не розуміють природи іншої людини, що є індикатором упередженого сприйняття їхніх дій. У сукупності все це утруднює встановлення щирих і гармонійних міжособистісних стосунків між майбутніми вчителями фізичної культури та їхніми учнями й колегами, що перешкоджає формуванню готовності до педагогічної творчості. На нашу думку, ця обставина робить майже неможливою реалізацію майбутніх учителів фізичного виховання як творчих особистостей, оскільки, не розуміючи потреб і почуттів школярів, неможливо обирати ефективні засоби власної діяльності. За шкалою «Почуття гумору», яка вимірює здатність студентів виходити природно з конфліктних ситуацій, що несподівано можуть виникнути під час проведення різних фізкультурних заходів,

уникаючи їх, знімати напруженість і стрес через застосування гумору, сприяти пошуку нових ідей через це, низький рівень має 52,5% опитаних, середній – 31,14%, достатній – 11,01% і високий – 5,35%. Судячи з одержаних результатів, імовірно, що іноді в професійних ситуаціях майбутні вчителі фізичного виховання бояться поводитися природно, афішувати свої почуття. Більше половини майбутніх учителів фізичного виховання відзначають у себе низьку гнучкість у стосунках зі школярами, одногрупниками; здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється через застосування гумору, щоб розрядити обстановку й зняти стрес.

За шкалою «Творче ставлення до професії вчителя фізичної культури» здатність суб'єкта творчо спрямовувати свої дії при вирішенні завдань у професійній діяльності (наприклад, участь у конференціях, проведення анкетування, тестування в період педагогічної практики тощо), збагачення професійного творчого досвіду як учителя-творця показало, що більшість опитуваних (58,40%) відповідали низькому рівню, 17,03% мають середній рівень, 14,71% – достатній рівень і лише 9,86% мають високий рівень оцінки за цією шкалою. Це свідчить про те, що студенти не вважають за важливе реалізовуватися в професії вчителя фізичної культури як творчі педагоги, а якщо все ж таки діяльність характеризується творчим підходом, то студенти зазначають як стимул певний інтерес або стимул з боку викладача. З іншого боку, багато студентів займаються за індивідуальним графіком, не відвідують усіх занять (оскільки десь працюють або перебувають на змаганнях, зборах), тому в них не сформована позитивна мотивація до проведення творчої педагогічної діяльності.

Отже, за креативно-діяльнісним критерієм студенти експериментальної та контрольної груп мають низький рівень готовності до педагогічної творчості з фізичної культури.

Аналіз наведених результатів дає змогу стверджувати, що значна кількість студентів експериментальної й контрольної груп також в

ідеальному вигляді не зовсім розуміють важливість організувати свою діяльність як творчу, стимулів для такої організації немає. Загалом найнижчий рівень із запропонованих шкал, за якими вимірювався рівень креативності, студенти продемонстрували за шкалою „Творче ставлення до професії вчителя фізичної культури” (4,18 – експериментальна група і 4,3 бала – контрольна група). Очевидно, у їхній свідомості творче ставлення до професії вчителя фізичного виховання не має важливого значення для майбутньої діяльності. Найвище (10,0 балів – експериментальна група і 9,0 балів – контрольна група) у майбутніх учителів оцінено такий індекс, як «Почуття гумору». І це зрозуміло, адже такий стан цілком закономірний і відповідає прагненням студентів у процесі навчання поповнювати свої знання, формувати високу здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється через застосування гумору, щоб розрядити обстановку та зняти стрес, поводитися природно й демонструвати свої почуття для пізнання нових горизонтів професії вчителя фізичної культури.

Зіставляючи результати тестування за індексом показником «Я-реальний» і «Я-ідеальний», ми можемо констатувати, що загальний рівень креативності майбутніх фахівців фізичної культури має значні резерви для підвищення. Використання в процесі вивчення фахових дисциплін різноманітних творчих завдань, з одного боку, підвищить емоційний фон занять, а з іншого – створить міцний фундамент кваліфікованого підходу до формування готовності до педагогічної творчості кожного студента.

Аналіз результатів дає змогу стверджувати, що значна кількість майбутніх учителів фізичної культури (експериментальна група – 53,07 і контрольна група – 52,45%) загалом не націлені на розвиток творчих можливостей і здебільшого майже не усвідомлює рівня своєї креативності.

Отже, при аналізі отриманих даних проведеного діагностичного обстеження зі студентами експериментальної та контрольної груп на основі вивчення й узагальнення відповідей респондентів на низку запропонованих

тестових методик, ми маємо можливість узагальнити всі результати і звести їх в таблицю 2.

Таблиця 2

Узагальнені результати стану готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури (на початок експерименту)

Рівень готовності	Кількість студентів (%)	
	КГ	ЕГ
Високий	4,4	3,84
Достатній	10,65	9,99
Середній	33,32	35,84
Низький	51,63	51,02

Аналіз стану готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури (на початок експерименту) зображено на рис. 1.

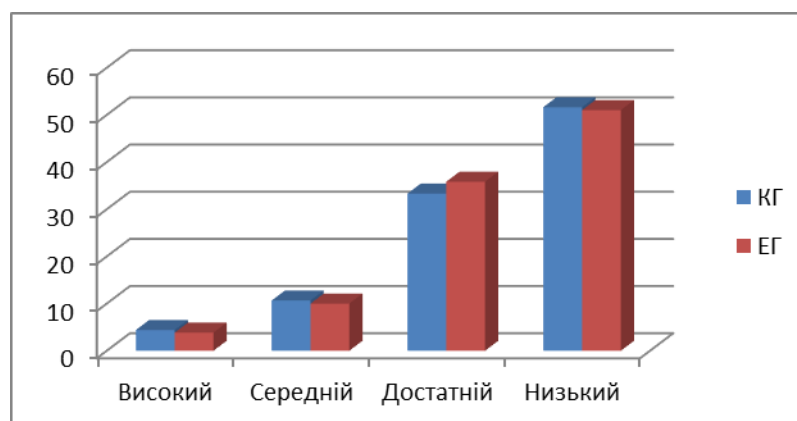


Рис. 1. Аналіз стану готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури (на початок експерименту)

Отримані результати свідчать про те, що всього 3,84% студентів експериментальної групи та 4,4% контрольної групи продемонстрували високий рівень готовності до педагогічної творчості.

Обґрунтування педагогічних умов формування готовності до педагогічної творчості студентів

Ураховуючи теоретико-методичні положення дослідження, результати констатувального експерименту, на підставі визначення сутності та стану сформованості готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів

фізичної культури в процесі фахової підготовки, ми дійшли висновку про необхідність розробки педагогічних умов, що уможливають здійснення цілеспрямованого формування готовності студентів до створення нового продукту при вивченні професійно орієнтованих навчальних дисциплін та у своїй сукупності ведуть до найбільш повної реалізації творчого потенціалу.

Першою виділеною нами умовою постає саме така, як забезпечення вмотивованості студентів до педагогічної творчості в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін.

Слово «мотив» у педагогічному словнику трактується у двох значеннях. По-перше, це збуджувальна причина, привід до якої-небудь дії; по-друге, це привід на користь чого-небудь [3]. Виходячи з цього, ми будемо розглядати мотив як збуджувальну причину, привід до виконання педагогічних творчих дій студентами в процесі їхньої фахової підготовки у ЗВО, по-перше: набуття знань, умінь та навичок з виконання професійних завдань; по-друге, планування й організація навчальної роботи з фізичного виховання, проведення уроків фізичного виховання, планування, організація та проведення позакласних форм фізичного виховання, спортивної, фізкультурно-оздоровчої роботи [1, с.49].

Мотивація до педагогічної творчості в процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури проявляється у ставленні студентів до змісту цієї діяльності, у мобілізації вольових зусиль для вирішення навчальних завдань. Для того, щоб студент працював творчо, необхідно передусім творчо працювати викладачеві. Саме він повинен особистим прикладом спонукати студентів до творчої діяльності [7].

Отже, умілий педагог це насамперед умілий мотиватор. Для цього в курсі спортивно-педагогічних дисциплін як один з елементів формування мотивації до педагогічної творчості в ЕГ викладачі зі спортивно-педагогічних дисциплін з нашої ініціативи застосовували різні методи й форми проведення занять, які сприяли формуванню мотивації студентів до

педагогічної творчості: спеціальні картки із завданнями, які вимагали аналізу навчально-виховного процесу; робота з відеоматеріалами на професійну тематику; розробки творчих планів-конспектів уроків з розділів програми з фізичного виховання.

Наведемо декілька прикладів. Перед початком практичного заняття з цих дисциплін, студенти отримували картки. У кожній картці було два завдання: 1) простежити за студентом, який проводить урок; 2) здійснити аналіз його педагогічної діяльності. Коли студенти навчилися аналізувати діяльність своїх однокурсників, децю змінювали завдання, наприклад, кожному студентові конкретно давали завдання розробити комплекси вправ для ранкової гімнастики – на заняттях з гімнастики; комплекси вправ з легкої атлетики або зі спортивних ігор, які сприяють розвитку швидкості, сили, витривалості. Вправи необхідно було розробити для учнів різного віку. Таке завдання сприяло тому, що студенти проявляли свою фантазію, залучали творчу уяву, розвивали творче мислення. Розроблені комплекси вправ кожний студент використовував під час проведення уроку. Також студенту обов'язково необхідно було дібрати музичний супровід для виконання вправ, використати (якщо є можливість) технічні засоби навчання, як-от: мультимедійне обладнання, презентація свого завдання тощо. Після закінчення вправ, їхнє оформлення й проведення обговорювали студенти й викладачі, а цікаві, оригінальні комплекси вправ рекомендували всім студентам використовувати в школі під час проходження педагогічної практики.

Застосування такої методики дозволило сформувати творчі практичні вміння та навички студентів. Крім того, студенти почали робити висновки, як краще проводити урок, і почали помічати зміни в поведінці інших студентів.

У процесі педагогічного експерименту доцільним і ефективним виявився метод змагань між командами: а) аналіз ситуацій (приклад: Ви прийшли на урок фізичного виховання до свого однокурсника. Які з названих

показників, що характеризують ефективність навчально-виховного процесу, Ви будете аналізувати серед провідних: 1) відповідність кваліфікації вчителя сучасним вимогам до якості навчання й виховання; 2) використання на уроці інтерактивних методів навчання та їх відповідність поставленій меті; 3) рівень фізичної підготовки; 4) особистісно-орієнтований та диференційований підхід до учнів; б) виготовлення навчально-методичних матеріалів (моделі роботи відомих учителів-новаторів, переможців конкурсу „Найкращий учитель фізичної культури”. У роботі необхідно викласти свою думку щодо знань, умінь та навичок, здатностей, якими володіє творчий учитель фізичного виховання. Окреслити творчі елементи його роботи зі школярами, визначити, яким чином здійснюється стимулювання діяльності школярів, рівень педагогічної творчості. Обговорення цієї роботи здійснювалось таким чином: студенти зіставляли себе із запропонованими проектами й виявляли ті творчі здатності особистості, які потрібно самовиховувати.

Реалізація основних ідей підготовки до педагогічної творчості досягалася також шляхом створення ситуацій, що дозволяють студентам проявити себе суб'єктом творчої педагогічної діяльності, активізації самоосвітньої діяльності студентів, формування комунікативних навичок згідно з концепцією активної неадаптивності В. Петровського (визнання «образу можливого майбутнього» як детермінанти активності людини). Принцип активної неадаптивності полягає в особливому цілепокладанні, інакше кажучи, у процесі здійснення діяльності в студентів спонтанно складаються нові образи можливого майбутнього, „які не виводяться вже з прийнятих цільових орієнтацій (будь то мотив або фіксуєча установка)». Вирішуючи такі ситуації, у студентів у суб'єктному плані образ можливого представлявся як сприйняття «Я можу» через «я можу це зробити й хочу перевірити, так це чи ні?»

При обґрунтуванні другої педагогічної умови *використання*

інтерактивних методів навчання та методів активізації творчої діяльності на заняттях з фахових дисциплін. Серед інтерактивних і педагогічно доцільних методів формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури ми виявили такі: робота в малих групах; «мозковий штурм», рольові й ділові ігри, «спрямована дискусія»; складання й аналіз проблемних педагогічних ситуацій; імітаційне моделювання; перегляд і аналіз відеоматеріалів на професійну тематику та ін. Студенти за значно коротший час отримують теоретичні знання, оволодівають практичними вміннями та навичками. Когнітивна сфера студентів формується під впливом використання цих методів. Особливості методів інтерактивного навчання полягають у тому, що вони: розвивають аналітичне мислення й навчають переконливо та чітко викладати думки; активізують дії учасників навчального процесу; розвивають здатність ставити та розв'язувати педагогічні проблеми; навчають приймати рішення в умовах невизначеності або на основі неповної інформації; забезпечують оперативне застосування засвоєних теоретичних знань на практиці [10]. Їхня сутність полягає в моделюванні на навчальних заняттях умов майбутньої професійної діяльності вчителів фізичного виховання.

На навчальних заняттях з фахових дисциплін, інтерактивні методи навчання застосовували в кілька етапів. Так, на початку використано методи, спрямовані на якісне засвоєння студентами базових знань з теми дослідження (бесіди, проблемні лекції, робота в парах або малих групах з обговоренням конкретних педагогічних ситуацій), наприклад, в експериментальній групі проведено заняття-бесіди: «Особливості методики занять фізичною культурою з учнями середньої школи»; «Сучасний учитель фізичної культури – який він?»; «Педагог фізичного виховання: професійний учитель або творча особистість?»; проблемна лекція «Основні риси творчого вчителя фізичної культури»; диспут «Творча педагогічна діяльність – необхідна установка педагогічної творчості вчителя фізичної культури?»; семінар-конференція

«Сучасні оздоровчі системи – чи потрібні вони?»; дискусія «Якості, необхідні вчителю фізичної культури для творчої роботи» та ін.

Формуванню готовності до педагогічної творчості та стимулюванню творчої особливе місце також приділено аналізу та розв'язанню студентами професійно орієнтованих педагогічних ситуацій, що виникають на уроці фізичного виховання, і застосуванню сюжетно-рольових ігор, які дозволяють зіткнутися в умовах навчання з реальною практикою педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання. Методика застосування професійних педагогічних ситуацій при проведенні занять з фахових дисциплін була такою. Спочатку студентам запропоновано вирішувати заздалегідь складені професійні проблемні ситуації, які виникають найчастіше в роботі вчителя фізичного виховання. Передумов для виникнення проблемних ситуацій у діяльності вчителя фізичного виховання значно більше, ніж у вчителів інших предметів, і найчастіше вони виникають під час проведення основної й підготовчої частини уроку з фізичної культури. Це зумовлено й специфікою та умовами самої діяльності, і швидкою, часто раптовою зміною видів діяльності під час уроку. Студенти аналізували матеріал самостійно, намагаючись виділити в ньому проблему та всю необхідну для її розв'язання інформацію. Після цього обговорювали свої висновки й пропозиції в невеликих групах по 4 – 6 осіб, виробляли спільні висновки або рішення. Усі варіанти розв'язання проблеми виносили на загальну дискусію всієї групи. Тут зіштовхувалися різні погляди на проблему й варіанти її розв'язання. Завдання кожного студента полягало в тому, щоб аргументовано довести обґрунтованість свого рішення й оцінити варіанти, запропоновані товаришами. У результаті дискусії студенти приходили до колективно виробленого рішення або зупинялися на 2 – 3 рівноцінних варіантах.

У процесі запровадження другої педагогічної умови застосовано сюжетно-рольові ігри. Використання сюжетно-рольових ігор у навчально-виховному процесі, як зазначає ряд дослідників (В. Караваєва[8]; Р. Карпюк

[9]; Л. Черчата [15]), сприяє ефективному засвоєнню теоретичних знань і формуванню творчих якостей при включеності в процес пізнання всіх студентів групи без винятку. Порівняно з іншими формами навчання, сюжетно-рольові ігри мають такі позитивні аспекти: висока результативність у засвоєнні знань і формуванні вмінь; формується вміння співпрацювати; формуються мотиви навчання; розвиваються гуманні стосунки між студентами; розвивається навчально-творча діяльність (планування, рефлексія, контроль, самоконтроль). У сюжетно-рольовій грі навчальні завдання постають опосередковано, що забезпечує їхню ефективність [8, с. 112]. Мета таких ігор – активізувати процес пізнання студентської аудиторії, заглибитися в зміст дисципліни, що вивчається; розвинути навички колективної взаємодії, набути досвід творчої діяльності, а також визначити рівень підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки [9, с. 103]. Ці ігри допомагають формувати в студентів такі якості, як комунікативні здібності, самостійність професійного творчого мислення тощо. У цьому контексті було запроваджено такі сюжетно-рольові ігри: «Засідання педагогічної ради загальноосвітньої школи», де студенти самі підготували план такого заходу, розібрали ролі, продумали концепцію гри, обрали суддів; також проведено ігри «Створення гуртка»; «Затвердження навчально-виховного плану»; «Керівництво спортивною школою». На заняттях були проведені сюжетно-рольові ігри: «Знайомство з класом», де окремі студенти виступали учнями, а хтось один – учителем, потім мінялися місцями; «Працевлаштування на роботу до спортивного клубу в якості інструктора фізичного виховання»; «Організація спортивного змагання в школі» (де навчальна група була розподілена на кілька: 1 група – «Арбітри»; 2 група – «Ініціатори»; 3 група – «Опоненти»); «Учитель фізичної культури - організатор і творець дозвілля школярів»; «Батьківські збори» та інші.

Головним завданням сюжетно-рольових ігор є створення та

розширення досвіду міжособистісних взаємин, вироблення особистісного підходу до професійної діяльності, знаходження певного стилю спілкування та творчої взаємодії з іншими. В основі сюжетно-рольової гри лежить модель реальної професійної ситуації, яка дозволяє наблизити обстановку навчального процесу до реальних умов виникнення потреби в знаннях та їх практичному використанні, що забезпечує особистісну пізнавальну й креативну активність студентів [10, с. 104].

Також особливу увагу на заняттях з фахових дисциплін приділено методам активізації творчої діяльності (методи гірлянд випадків та асоціацій, «мозкової атаки» (брейнстормінг); список контрольних запитань Е. Крину, метод «матриці варіантів» А. Моля; стратегії творчого пошуку КАРУС (за В. Моляко) та ін.), Як додаткові засоби стимулювання було використано створення складних умовно-часових обмежень, абсурдних станів, ситуаційної драматизації.

Наступною педагогічною умовою при формуванні педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури ми визначили як *організацію самостійної творчої діяльності студентів під час педагогічної практики, яка спрямована на професійно-творчий саморозвиток і самовдосконалення майбутніх учителів фізичного виховання.*

У Державній програмі «Вчитель» наголошено, що «в діяльності кожного вчителя повинна реалізовуватися основна мета школи сьогодення – в процесі навчання і виховання сформувати і розвинути учня як активного суб'єкта суспільної діяльності, як творчу особистість з урахуванням певних потреб і нахилів» [5, с. 4]. На цей момент відповідно до сучасних вимог школи при проведенні уроків використовують індивідуально-диференційований підхід до кожного учня. Саме тому вчителю фізичного виховання необхідно не тільки кваліфіковано виконувати свої професійні обов'язки, а й неодмінно творчо конструювати й проводити уроки для розвитку фізичних якостей учнів, зміцнення їхнього здоров'я [13, с. 133].

Під час проходження педагогічної практики перед студентами постають різні завдання, відображені в теорії, і це зобов'язує їх не тільки вивчати, а й добре застосовувати знання в діяльності. Відомо, що ефективність і якість фахової підготовки перевіряються, підтверджуються та спрямовуються педагогічною практикою. Для майбутнього вчителя фізичної культури педагогічна практика – це критерій істини теоретичних знань, джерело пізнавальної діяльності та спосіб перевірки результатів навчання [8, с. 94].

У процесі дослідження ми дійшли висновку, що формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки передбачає ефективну організацію й активізацію самостійної роботи під час педагогічної практики, визначення її видів та змісту. Основними видами є: проведення окремих частин та уроку з фізичного виховання загалом, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня; участь у змаганнях з різних видів спорту та їх обслуговування в ролі організатора, судді; позакласної та науково-дослідної роботи та ін. Це дозволяє не тільки створити умови для активної творчої діяльності студентів, а й забезпечує цілісність і неперервність формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки. Певні практичні вміння та навички студенти отримали при вивченні циклу спортивно-педагогічних дисциплін і на цих заняттях проводили уроки з розділів програми з фізичної культури, складалі сценарії проведення спортивно-оздоровчих заходів. Для того, щоб ефективно реалізувати цю визначену нами умову, педагогічну практику студентів у школі необхідно організовувати й проводити з урахуванням індивідуальних потреб школярів, сучасних тенденцій школи, із застосуванням нововведень під час проведення уроків з фізичного виховання, позакласних, оздоровчо-спортивних заходів.

Інтеграція змісту формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної творчості в зміст педагогічної практики передбачала реалізацію набутих теоретичних знань з основ педагогічної

творчості й удосконалення практичних умінь і навичок студентів. Студенти проходять педагогічну практику в ролі вчителя фізичної культури в закріпленій школі. У цей період студенти повинні перетворити й синтезувати знання, отримані при вивченні теоретичних, спортивно-педагогічних дисциплін та використати їх для самостійного й творчого вирішення практичних завдань. Студенти проводили заняття з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних можливостей школярів та їхньої мотивації, використовували елементи наукових досліджень. Наприкінці практики підбивали підсумки та простежували ефективність підготовлених для школярів уроків.

Студентам ЕГ було запропоновано провести заняття-конкурси на «Найкращий позашкільний захід», „Творчий план-конспект уроку з фізичної культури” або скласти творчий сценарій проведення спортивного заходу. По завершенні конкурсу створюється журі в складі викладача-методиста педагогічної практики ЗВО, а також викладачів фізичного виховання школи, яка оцінює розробки студентів балами (за 5-бальною шкалою). Результати оцінювання заносяться у відомість. Після аналізу всіх робіт журі оголошує загальні результати. Такі заняття дозволили більшою мірою використовувати можливості практики, керувати процесом формування педагогічних умінь та навичок студентів, проводити аналіз та оцінювання виконання й окремих заходів, й усієї програми практики в цей період.

Подальша робота зі студентами була спрямована на ускладнення завдань. Для посилення ефективності формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної творчості ми виділили такі специфічні завдання педагогічної практики: а) поглиблювати теоретичну й практичну підготовку студентів з основ педагогічної творчості: сприяти активній реалізації фахових теоретичних знань і формувати практичні вміння щодо особистісно орієнтованої взаємодії суб'єктів навчального процесу; б) спрямовувати навчально-виховну діяльність на розвиток творчих

можливостей школярів, спонукати студентів до побудови навчально-виховного процесу, у якому б відбувалася актуалізація й реалізація творчих здатностей та можливостей і учнів, і самого студента; в) працювати над розвитком і вдосконаленням мотиваційного, когнітивного та креативно-діяльнісного компонентів формування готовності до педагогічної творчості; г) поєднувати виконання завдань педагогічної практики з систематичною роботою з організації творчої дослідницької діяльності (підготовки наукових доповідей; статей; збирання матеріалу для написання курсових та дипломних робіт); д) сформувавши потребу в майбутніх учителів фізичного виховання в постійному самовдосконаленні.

Студенти в період педагогічної практики проводили уроки з учнями 1 – 11 класів. Під час проходження педагогічної практики студентам експериментальної групи було запропоновано використовувати під час практики знання з педагогічної творчості й виконати певні завдання. Одні опановували досвід підготовки та проведення на творчому рівні позакласних заходів з оздоровчо-фізкультурної роботи зі школярами, їм потрібно було організувати й провести спортивне змагання в закріпленому класі, використовуючи при цьому особистісно орієнтований підхід (приклад: організація спортивного тижня „Олімпійський тиждень”; проведення фізкультурних свят „Спорт і здоров’я”, присвячених відомим датам). Іншим збирання й аналіз інформаційних даних для наукових публікацій (приклад: провести анкетування з проблеми „Чим на сьогодні є урок фізичної культури для учнів?”; підготувати практичні рекомендації щодо формування інтересу під час занять фізичною культурою, а також підвищення рухової активності школярів). Також студентам необхідно було підібрати рухливу гру, організувати клас для цієї гри на перерві. Студенту, який проводив таку гру або змагання під час педагогічної практики, необхідно було: 1) прийти раніше й підготувати необхідний інвентар; 2) чітко розписати, як буде виконувати вправи група; 3) спланувати навантаження й відпочинок, зміни

місць. Така творча робота сприяла стимулюванню креативності студентів, активізувала бажання реалізувати професійну діяльність на творчій основі.

Студенти ЕГ також організовували класи для дослідницьких екскурсій, прогулянок до парку, скверів. Під час проведення уроку фізичного виховання студентів необхідно було організувати клас і привести його у спортивний зал чи на майданчик. На уроці – організувати клас для виконання завдань уроку, стежачи за дисципліною. До обов'язків студентів входило те, що їм потрібно було розробити творчі сценарії, а потім провести спортивні змагання серед паралельних класів. Підсумком оволодіння студентами основами творчої професійно-педагогічної діяльності під час педагогічної практики було виконання завдань науково-дослідної роботи (педагогічний аналіз уроку фізичної культури, створення творчого портрета вчителя фізичної культури, банку креативних педагогічних технологій тощо).

Як бачимо, педагогічна практика повинна стимулювати студентів до активної творчої роботи, формувати в них певні якості і вміння, а саме: професійно-творче мислення, творчу активність, оригінальність і креативність під час проведення різних видів робіт. Так, у період педагогічної практики силами студентів експериментальної групи було організовано й проведено у ЗОШ № 14 м. Харків спортивне свято «Богатирські забави», у ЗОШ № 61 – урок-гру «Розвідники», а також диспут з теми «Фізичне виховання – шлях до здоров'я»; у ЗОШ № 14 м. Словянську – військово-спортивну гру «Сокіл» і спортивний тиждень під гаслом «Козацькі розваги»; у ЗОШ № 26 – спортивне свято «Олімпійці серед нас» тощо).

Говорячи про культуру творчого саморозвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури, ми маємо на увазі, що вона характеризує «міру оволодіння» її змістом, слугуючи синонімом рівня повноцінності знань, умінь, здібностей, ціннісних орієнтації, які в їхній цілісній сукупності гармонізують процес творчого саморозвитку

майбутнього вчителя

Отже, можна стверджувати, якщо студенти мають потребу у творчому самовдосконаленні й самопізнанні, результативність їхньої творчої діяльності досягає високого рівня [16].

Однією з важливих умов, які нічим не можна компенсувати, є забезпечення вільного часу педагога. В. Сухомлинський уважав: «Вільний час учителя – це ... корінь, що живить гілки педагогічної творчості» [14, с. 260]. Це повинно стати реальністю кожної освітньої установи.

Аналіз результатів експериментального дослідження

Ефективність розроблених педагогічних умов формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури перевірялася в процесі педагогічного експерименту.

Експеримент полягав у використанні під час організації навчально-виховного процесу в експериментальних групах розроблених нами педагогічних умов формування готовності до педагогічної творчості в студентів. У КГ навчальний процес здійснювався за традиційною методикою.

Перевірку ефективності впровадження розроблених педагогічних умов формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури проведено з урахуванням порівняльного методу наукового дослідження. Останній реалізовувався шляхом зіставлення результатів діяльності експериментальних і контрольних груп у процесі дослідницької роботи. Це дало можливість порівняти вихідні та кінцеві дані дослідження.

При визначенні ефективності впровадження розроблених нами педагогічних умов основним дослідницьким критерієм став порівнювально-зіставний аналіз кількох блоків інформації, яка була отримана та оброблена відповідно до розробленої методики оцінки визначених критеріїв. У різних варіантах зіставлено дані при опитуванні студентів контрольної та експериментальної груп до й після навчання. Усі отримані дані проаналізовано відповідно до розроблених критеріїв і показників.

Спочатку необхідно було оцінити, змінилася чи ні динаміка мотиваційного складника формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури при впровадженні педагогічних умов.

Якщо на початку експерименту суттєвої різниці між представниками КГ та ЕГ не було, після проведення експерименту, оцінка рівня досягнень студентів суттєво змінилася. У таблиці 3 і на рис. 2 наведено наочне зображення отриманих результатів за рівнями згідно з мотиваційним критерієм на кінець експерименту.

Таблиця 3

Порівняльні дані формування готовності до педагогічної творчості за мотиваційним критерієм наприкінці формувального експерименту

Рівень	КГ		ЕГ	
	Кількість студентів	% співвідношення	Кількість студентів	% співвідношення
Низький	68	55,73	20	15,38
Середній	39	31,96	21	16,15
Достатній	10	9,83	68	46,92
Високий	4	3,27	28	21,53

Формування готовності до педагогічної творчості студентів КГ та ЕГ за рівнями мотиваційного критерію на кінець експерименту подану у рис. 2.

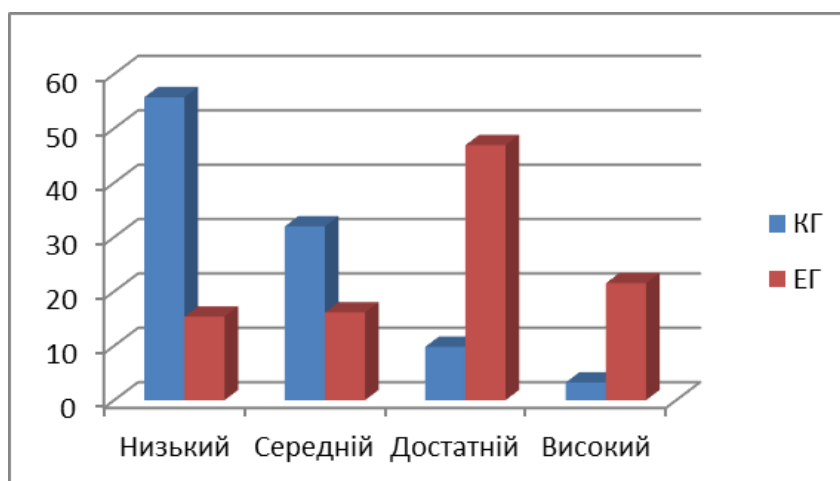


Рис. 2. Формування готовності до педагогічної творчості студентів КГ та ЕГ за рівнями мотиваційного критерію на кінець експерименту

Як ми зазначали вище, важливим показником готовності до

педагогічної творчості є когнітивний складник майбутніх учителів фізичної культури. Під останньою ми розуміємо оцінку отриманих у процесі навчання теоретичних знань і практичних умінь та навичок фахових дисциплін з формування педагогічної творчості. Було проведено аналіз оволодіння студентами необхідними знаннями відповідно до науково-теоретичних критеріїв. Зіставлялись дані, отримані в результаті опитування студентів експериментальної та контрольної груп.

Для порівняння показників самооцінки знань з питань педагогічної творчості вчителя фізичної культури й реального стану справ було проведено комп'ютерне тестування. З його допомогою отримано експертну оцінку наявності знань, умінь та навичок з формування готовності майбутніх учителів фізичної культури згідно з когнітивним критерієм. Отже, серед студентів, які склали контрольну групу КГ, показники успішності складання роботи були низькими – від 0 до 10 балів. Студенти експериментальної групи ЕГ показали високі результати, рівень знань було оцінено як достатній і високий (від 25 до 69 балів).

Аналіз результатів контрольного зрізу на кінець експерименту дає нам змогу зробити висновок про суттєве зростання рівня формування педагогічної творчості студентів ЕГ порівняно з КГ. У таблиці 4 і на рис. 3 наведено наочне зображення отриманих результатів за рівнями когнітивного критерію на кінець експерименту.

Таблиця 4

Порівняльні дані формування готовності до педагогічної творчості за когнітивним критерієм наприкінці формувального експерименту

Рівень	КГ		ЕГ	
	Кількість студентів	% співвідношення	Кількість студентів	% співвідношення
Низький	58	52,03	22	17,05
Середній	36	30,02	20	15,20
Достатній	21	14,62	50	46,32
Високий	5	3,53	28	21,43

Формування готовності до педагогічної творчості студентів КГ та ЕГ за рівнями когнітивного критеріюна кінець експерименту подано у рис.3

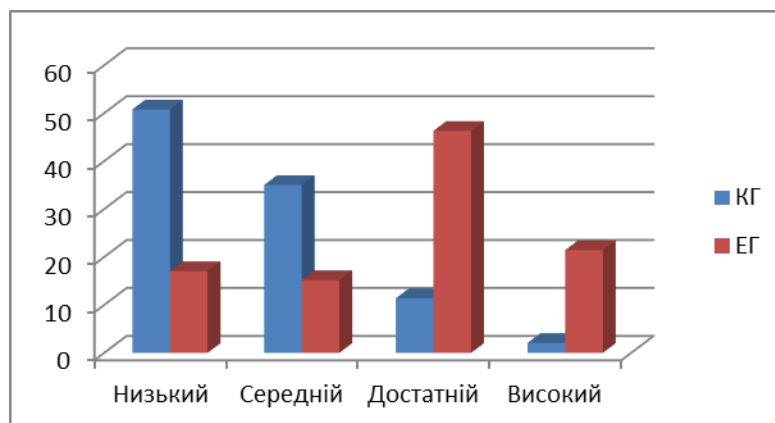


Рис. 3. Формування готовності до педагогічної творчості студентів КГ та ЕГ за рівнями когнітивного критеріюна кінець експерименту

Відмінності за креативно-дільнісним критерієм ми визначали за допомогою аналізу результатів діяльності студентів в процесі творчої роботи у сфері фізичного виховання в період педагогічної практики. Середні показники сформованості креативності (творчості) визначалися із застосуванням тесту Н. Вишнякової «Креативність» і спостережень за діяльністю студентів під час педагогічної практики.

Після проведення експерименту ставлення студентів до цього питання якісно змінилося. Як бачимо з таблиці, після проведення експерименту, через вплив запропонованих педагогічних умов, а також з появою у майбутніх учителів фізичної культури знань про педагогічну творчість учителя та методику їх використання на уроках фізичного виховання, суттєвою є різниця в показниках. Порівняння середніх показників, представлених у таблиці (табл. 5), виявило відмінності в показниках експериментальної групи. Останнє дає вагомі підстави стверджувати, що студенти експериментальної групи, особливістю якої було те, що майбутні вчителі фізичної культури в період педагогічної практики аналізували свою фахову діяльність, визначали нові підходи при взаємодії зі школярами, здійснювали керування колективом учнів на засадах взаєморозуміння й творчого підходу. Вони не мали

ускладнень з вибором методів розвитку творчих якостей учнів Тому формування готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання відповідно до креативно-діяльнісного компоненту в ЕГ проходило найінтенсивніше. Очевидно, що сфера застосування отриманих знань у них значно ширша, ніж у студентів контрольної групи.

Таблиця 5

Порівняльні дані формування готовності до педагогічної творчості за креативно-діяльнісним критерієм наприкінці формувального експерименту

Рівень	КГ		ЕГ	
	Кількість студентів	% співвідношення	Кількість студентів	% співвідношення
Низький	62	50,8	22	17,05
Середній	43	35,02	20	15,20
Достатній	14	11,4	50	46,32
Високий	1	2,08	28	21,43

Формування готовності до педагогічної творчості студентів КГ та ЕГ за рівнями креативно-діяльнісного критерію на кінець експерименту подано на рис.4.

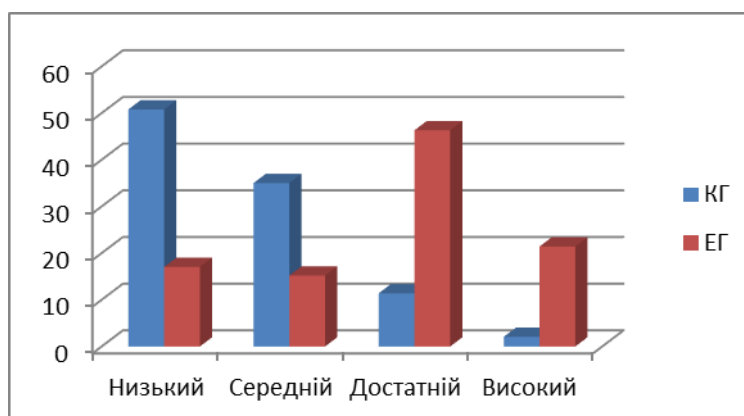


Рис. 4. Формування готовності до педагогічної творчості студентів КГ та ЕГ за рівнями креативно-діяльнісного критерію на кінець експерименту

Зазначаємо, що в табл. 5 і на рис. 4 подано наочне зображення отриманих результатів за рівнями креативно-діяльнісного критерію на кінець експерименту.

Отже, при аналізі результатів проведеного формувального етапу експерименту зі студентами КГ та ЕГ ми маємо можливість узагальнити всі отримані результати і звести їх в одну таблицю (табл. 6).

Таблиця 6

Узагальнені результати рівнів сформованості готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання наприкінці експерименту

Рівень готовності	Кількість студентів (%)			
	На початку експерименту		На кінець експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	4,4	3,84	4,4	23,59
Достатній	10,65	9,99	11,2	45,38
Середній	33,32	35,84	34,15	16,92
Низький	51,63	51,02	50,54	14,1

Отримані результати на кінець педагогічного експерименту (табл. 6) свідчать про те, що студенти, які склали контрольну групу, майже не змінили рівня сформованості готовності до педагогічної творчості. Зате ми бачимо суттєву різницю в результатах експериментальної групи на початку й на кінець експерименту.

Можна побачити значущі розбіжності між показниками при порівнянні НГ та КГ на кінець експерименту. Це свідчить про те, що комплекс запроваджених педагогічних умов надає студентам експериментальної групи кращу підготовку, ніж студентам контрольної, яких ці умови не торкнулися. Тобто відмінність одержаних результатів у КГ та ЕГ є істотною й не зумовленою впливом випадкових чинників.

Отже, за результатами впровадження педагогічних умов виявлено тенденцію до поліпшення фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури з формування готовності до педагогічної творчості.

Список використаної літератури

1. Бурлакова Т. Л. Формування професійних якостей особистості майбутніх вчителів фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика*. Луганськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. С. 47 -55.
2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цьось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 206 с.
4. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.00. Луцьк, 2000. 20 с.
5. Державна програма «Вчитель». *Інформ. збірник МОН України*. Київ, 2002. № 8. С. 2 - 9.
6. Докучаєва В. В. Проектування інноваційних педагогічних систем усучасному освітньому просторі: монографія. Луганськ: Альма-матер, 2005. 304 с.
7. Зубченко Л. В. Педагогічні умови формування педагогічної творчості майбутніх вчителів фізичного виховання. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2007. Вип. 44. С. 55 - 58.
8. Караваєва В. Д. Підготовка вчителя до педагогічної творчості як шлях до професійно-особистісного розвитку. *Наукові праці. Серія Педагогіка, психологія і соціологія*. Донецьк: ДНТУ, 2009. Вип. 4. С. 110 - 113.
9. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2005. 198 с.

10. Кекух Л. В. Формування стимулів до педагогічної творчості у майбутніх учителів початкових класів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2001. 232 с.
11. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: зб. наук. пр. III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2017. С. 105-110.
12. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. ISSN: 2414-0325. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С.222-230. DOI: [10.28925/2414-0325.2019s21](https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21)
13. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ: Міленіум, 2006. 346 с.
14. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям Избранные произведения: в 5 т. Киев : Рад. шк., 1980 Т.3. 1980. С. 257 - 290.
15. Черчата Л. М. Самостійна робота як середовище креативної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2009. Вип. 3. С.404 - 408.
16. Шварп Н. В. Формування педагогічної творчості майбутніх викладачів. *Науковий збірник. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України*. Київ, 2014. № 79. С. 109-114.

2.2. Творчі педагогічні вміння як складова професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури

Сучасна освіта, виконуючи соціальне замовлення на підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних адаптуватися до соціально економічних перетворень у професійній діяльності, переживає етап якісних змін.

З огляду на це педагогічна наука нині характеризується пошуком інновацій, спрямованих на формування і розвиток гармонійної, творчої, вільної особистості, здатної до соціалізації та самореалізації в глобалізованому суспільстві.

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 учителів, що надасть можливості їм після закінчення закладу вищої освіти самостійно підвищувати рівень своєї освіченості й професійної підготовки й по новому вирішувати завдання науки і практики [1, с.15]. національна доктрина

Загальнодидактичні аспекти педагогічної освіти обраної нами проблеми становлять праці науковців, (С. Гончаренко [2008], І. Зязюн [2000], Н. Ничкало [2001], В. Радкевич [2016], О. Савченко [2002], С. Сисоєва [2000], І. Соколова [2019], та ін.); теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти (О. Ажиппо [2013]; О. Гайдук [2015, 2020], В. Григоренко [2003], Л. Демінська[2004], Т. Дерека [2017], Н. Денисенко[2021], Ю. Забіяко [2013], Є. Захаріна[2014], Л. Іванова [2007], Р. Карпюк [2008], Т. Круцевич [2008, 2012], О. Тимошенко [2009], А. Цьось [1994], Б. Шиян [1997], Ю. Шкретій

[2004], та ін.); теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя (В. Берека [2018], І. Омеляненко [2006], В. Пасичник [2010], Чемісова [2018] та ін.)

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

Глибокі соціально-політичні, духовні й економічні зміни, що відбуваються на даний час в 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 та професійного розвитку.

Для успішної педагогічної діяльності педагогові потрібні глибокі професійні знання а також володіння досвідом професійної діяльності, які він здобуває в процесі навчання в закладі вищої освіти. І, лише пройшовши ці два етапи, він може оволодіти досвідом творчої діяльності й придбати творчі вміння, здатний виявляти педагогічні проблеми, їх осмислювати й вирішувати.

Аналізуючи літературні джерела, було з'ясовано, що категорія «творчість» є складною й багато змістовною й для того, щоб точніше її визначити, необхідно проаналізувати її різні змістовні аспекти.

Творчість є родовою властивістю людини і людства в цілому, однак у різні історичні епохи вона реалізується різною мірою. Суспільство створює

певні об'єктивні умови для творчих проявів особистості, яка є тією структурною одиницею суспільства, й здатна до творчого перетворення світу. Саме на особистісному рівні формуються й реалізуються дійсні людські можливості, з яких у кінцевому підсумку складаються можливості суспільства.

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

С. Сисоєва стверджує, що творчість – це продуктивна людська діяльність, здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності суспільного значення [2]. Вона підкреслює, що безпосередньо поняття творчості в науковій літературі тлумачиться психологами, філософами й лінгвістами як діяльність людини, що створює якісно нові матеріальні й духовні цінності, а необхідними компонентами творчості є фантазія, уява, психічний зміст якої міститься в створенні образу кінцевого продукту, тобто результату творчості.

Сьогодні дуже часто за творчість видають довільні варіанти організації освітнього процесу, зокрема й недосконалі, мотивуючи тим, що, як зазначається в багатьох наукових джерелах, професійна діяльність учителя є творчою за своєю природою.

Ми цілком погоджуємося з науковцем О. Мариновською, яка не погоджується з цим, що не достатньо закінчити педагогічний заклад, одержати диплом і приступити до своїх професійних обов'язків, щоб вважатися творчою особистістю [3].

Аналізуючи різні визначення поняття «творчість», було встановлено зв'язки творчості з психічними якостями особистості, проаналізовано структуру її психологічного механізму та визначено 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;

3) творчі можливості особистості реалізуються в процесі життя людини, у результаті її самоствердження – через самовираження й саморозвиток.

Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку що, творчість – це:

а) діяльність, що породжує щось нове, раніше не відоме на засаді осмислення вже здобутого досвіду та формування нових комбінацій знань та вмінь;

б) джерело новоутворення, нововведення, створення на засаді набутих знань та практичної діяльності нових шляхів і методів освітнього процесу.

Творчість тісно пов'язано з «уміннями». Так, у науковій літературі можна знайти різні тлумачення цього поняття.

Г. Данилова стверджує, 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 [4].

На думку вітчизняного дослідника М. Савчина, умінням можна вважати здатність людини використовувати наявні знання, поняття, оперувати ними для виявлення суттєвих властивостей об'єктів і явищ, успішного розв'язання теоретичних і практичних завдань [5, с. 224].

Науковці І. Зязюн, І. Кривonos вважають уміння найважливішим засобом успішної діяльності, показником професійної майстерності людини [6; 7].

Розглянувши в науковій літературі різні підходи до розуміння понять «творчість» й «уміння» виникла нагода уточнити поняття «творчі уміння педагога» та їх місце в структурі педагогічних вмінь.

Творчі уміння – 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.

Досліджуючи проблеми творчої самореалізації особистості науковець С. Сисоєва надає сутнісну характеристику творчих умінь педагога. Серед якостей, які сприяють означеному процесу, вона визначає низку творчих умінь: проблемне бачення; здатність до висунення гіпотез, оригінальних ідей; здатність до дослідницької діяльності; розвинене уявлення, фантазія; здатність до виявлення протиріч; здатність до подолання інерції мислення; вміння аналізувати, інтегрувати та синтезувати інформацію; здатність до міжособистісного спілкування. Науковець підкреслює, що творчі вміння вчителя передбачають володіння ним такими здатностями як: вмінням усвідомити і побачити проблему; здатністю конструювати систему умовиводів, за допомогою яких на підставі фактів робиться висновок про об'єкти, явища, їх розвиток; здатністю до знаходження нового засобами наукових досліджень; вмінням розділяти ціле на частини, поєднувати частини в єдине ціле, знаходити логічні взаємозв'язки між окремими частинами цілого. А вищим рівнем творчості у практичній діяльності педагога є створення принципово нових, високоефективних систем навчання, виховання й розвитку здобувачів [8, с. 9].

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

В. Семиченко пов'язує педагогічні вміння з рівнем виконання педагогічної діяльності й трактує їх як «засоби педагогічної діяльності» [9].

Отже, урахувавши зазначене вище, вважаємо, що педагогічні вміння вчителя – це здатність педагога на основі знань і навичок здійснювати навчання й виховання учнів в умовах, що змінюються.

На думку В. Ружицького, сутність педагогічних умінь полягає в аналізі

вчителем умов і способів розв'язання певного завдання (проблеми), відборі з наявних у досвіді знань, способів діяльності та навичок і їх застосуванні в навчально-виховному процесі [10].

Поняття «педагогічна творчість» С. Сисоевою розуміється як діяльність педагога, що спрямована на досягнення максимально можливого пізнавального, виховного й розвивального результату під час навчання школярів [11].

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 обумовлені 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.

О. Кривонос, на підставі результатів теоретичного дослідження та практичного досвіду прийшла до висновку, що вміння педагога професійно-творчого характеру (творчі педагогічні уміння) – це внутрішньо значима, сформована в діяльності здатність особистості до власної трансформації та інтеграції спеціальних теоретичних знань і навичок при розв'язанні нестандартних задач професійної педагогічної діяльності. Це засіб свідомої, цілеспрямованої виробничої творчої діяльності, незалежне придбання

спеціаліста, реалізовані творчі здібності в теоретично-пізнавальній і практичній роботі [12].

На її думку, творчі педагогічні вміння вчителя проявляються у здатності особистості самостійно переносити раніше засвоєні спеціальні знання й навички у нову нестандартну ситуацію, знаходити вірні й оригінальні шляхи розв'язання педагогічних проблем в умовах дефіциту часу та інформації, альтернативні варіанти їх вирішення, комбінувати раніше відомі способи дій у нові при здійсненні освітнього процесу [12].

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.

У свою чергу, І. Драч [22] аналізуючи розуміння сутності професійної компетентності педагога в вітчизняних дисертаційних дослідженнях, захищених протягом останніх років, виявляє схожу позицію дослідників (табл.1).

Система формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури являє собою взаємопов'язані елементи освітнього процесу, які забезпечують формування в студентів професійної спрямованості та інтересу до діяльності; особистісних якостей, знань, умінь та навичок, необхідних для успішного здійснення педагогічного процесу під час практики; умінь і навичок адекватної самооцінки особистої діяльності та оцінки діяльності здобувачів закладів загальної середньої освіти.

Сутність професійної компетентності педагога (за матеріалами сучасних дисертаційних досліджень)

Автор, джерело	Визначення
<p>О. В. Котенко Розвиток полікультурної компетентності вчителів світової літератури в системі післядипломної освіти: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2010. с. 40.</p>	<p>інтегрована якість особистості, що ґрунтується на взаємозв'язку теоретичного (знання), практичного (уміння) та особистісного (мотиви і потреби) досвіду, що в поєднанні призводять до обумовленої ефективної діяльності фахівця та є результатом його саморозвитку</p>
<p>В. В. Баркасі Формування професійної компетентності в майбутніх учителів іноземних мов: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Одеса, 2004. с. 8-9.</p>	<p>інтегральне утворення особистості, яке містить сукупність когнітивно-технологічного, соціального, полікультурного, аутопсихологічного та персонального компонентів, необхідних для успішного здійснення педагогічної діяльності з урахуванням специфіки предмета, що викладається</p>
<p>Л. Б. Волошко Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 . К., 2006. с. 8.</p>	<p>інтегративне професійне особистісне утворення, у якому внутрішні ресурси людини, її особистісні якості та здібності розглядаються як джерело та критерій ефективності професійної діяльності в системі “людина–людина”</p>
<p>Г. В. Мельниченко Педагогічні засади модульної технології навчання у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів англійської мови і літератури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Одеса, 2004. с. 7-8.</p>	<p>інтегративна якість особистості педагога, що має свою структуру та ознаки й дає можливість спеціалісту в найбільш ефективний спосіб вирішувати навчально-виховні завдання, розраховані насамперед на формування особистості іншої людини, а також сприяє саморозвитку й самовдосконаленню особистості педагога</p>

<p>В. В. Єгорова Досліджуючи особливості формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів вищої школи Розвиток ключових компетентностей науково-педагогічних працівників у системі методичної роботи вищого навчального закладу: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Ніжин, 2011. с. 63-64.</p>	<p>інтеграція знань, умінь, навичок, емоційно-ціннісного ставлення та розгорнутої рефлексії, що сприяє якісному, творчому виконанню професійної діяльності</p>
--	--

Педагогічна діяльність учителя фізичного виховання є соціально-формуальною, творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу. Вона забезпечує освітній процес не лише розумового, а й фізіологічного характеру.

У зв'язку з цим, на думку Н. Степанченко, соціально-педагогічні функції вчителя фізичної культури (як вихователя, організатора, дослідника) постійно розширюються й ускладнюються. До його професійних здібностей: наявність педагогічного хисту; прагнення працювати в галузі фізичної культури і спорту; типологічні риси нервової системи, що характеризують силу, рухливість і врівноваженість основних психічних процесів; добрий фізичний стан; висока загальна, інтелектуальна й естетична культура; творчість, морально-правова свідомість тощо [13].

Щодо вимог до професійної компетентності кадрів з фізичної культури в нашій країні Н. Денисенко [14], розглядаючи загально-педагогічний компонент вважає, що він повинен містити: 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 анатомо-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; та наступні вміння, 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.

Завдяки обміркованому навчанню майбутні вчителі фізичної культури на заняттях звикають думати, аналізувати, оцінювати, створювати. А це все є значним внеском у підготовку здобувачів до майбутньої самостійної професійної діяльності, і велика роль тут належить викладачам закладів вищої освіти.

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

Професійна компетентність вчителя фізичної культури 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».

На нашу думку, педагогічна компетентність це гармонійне поєднання

знання предмета, методики та дидактики викладання, умінь і навичок (культури) педагогічного спілкування, а також прийомів і засобів саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації.

Виходячи з цього 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. Ця 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.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє вказати, що сучасне суспільство потребує майбутніх спеціалістів, в яких розвинені наступні якісні характеристики:

- гнучко адаптуватися до мінливих життєвих ситуацій, самостійно набуваючи необхідні знання та уміло застосовуючи їх на практиці;
- самостійно та критично мислити, бути здатними генерувати нові ідеї, творчо мислити;
- грамотно працювати з інформацією та саморозвиватися;
- бути комунікабельними, уміти працювати спільно в різних галузях.

Професійна компетентність вчителя фізичного виховання на думку

В. Пасичника це інтегроване поняття, що об'єднує такі складові: світоглядні позиції особистості та професійні якості (знання і вміння) у реалізації оздоровча-профілактичних, діагностико-прогностичних, виховних, навчально-розвивальних, методичних, комунікативних, організаційно-педагогічних, контрольних, просвітницьких аспектах його діяльності та постійного самовдосконалення. У процесі навчання студентів у закладі вищої освіти можливо сформувавши, на його думку, лише основні професійні компетентності, тому що фахова компетентність формується під час набуття вчителем педагогічного досвіду і постійної праці над удосконаленням своєї майстерності. Професійна компетентність не є сталою величиною, процес її формування ніколи не завершується і постійно змінюється [15].

Отже, фаховий рівень підготовки спеціалістів фізичної культури, на думку Ю. Забіяки, потрібно розуміти як єдність педагогічних заходів, спрямованих на покращення їхніх умінь і навичок, а також підвищення якості освіченості. Іншими словами, професійна підготовка фахівців в освітніх процесах передбачає розв'язання завдань з урахуванням рівня теоретичних і практичних знань та з метою їх збереження, а за можливості – і їх зміцнення [16].

І. Омеляненко [17], спираючись на сучасні фахові вимоги у будь-якій галузі, зокрема, у фізичному вихованні, виокремлює базисні – загальні та спеціальні (фахові) компетентності.

Групу загальних компетентностей утворюють, на її думку, соціальні, полікультурні, інформаційні, комунікативні, які забезпечують виконання функцій членів суспільства, співробітників, батьків тощо.

Група спеціальних (професійних) компетентностей визначається особливостями професійної діяльності фахівця в галузі фізичного виховання. Всі компетентності, що визначаються цим переліком компетенцій, об'єднуються в підгрупи варіативних та інваріантних компетентностей. Інваріантні компетентності визначають обізнаність вчителя фізичної

культури в питаннях загальнопедагогічного характеру.

О. Гайдук [18] пропонує наступні основні структурні компоненти професійної компетентності педагога фізичного виховання:

- Загальнолюдська компетентність (загальнокультурна, моральна, політична, соціальна, інформаційна, комунікативна, етична, екологічна, валеологічна).
- Загальнонаукова компетентність (методологічна, теоретична, методична, дослідницька, наукова).
- Загальнопрофесійна компетентність (загальнофахова, педагогічна тощо).
- Фахова компетентність (фізкультурно-оздоровча, спортивна, загальнопредметна, спеціально-предметна).
- Функціональна компетентність (організаційно-керівна, управлінська, виконавча, навчальна, виховна).
- Особистісна компетентність (мотиваційна, аутопсихологічна, регулятивна, адаптивна) [7; 8].

Науковцем А. Сологуб, зазначено що діяльність вважається творчою, якщо її продукт характеризується новизною, яка може мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер [23, с.38].

Реалізація такого підходу при аналізі поняття «творчість вчителя», на його думку, може бути представлена схемою (див. рис.1.).

Формування й розвиток творчих умінь у майбутніх учителів фізичної культури один з шляхів удосконалення підготовки висококваліфікованих фахівців, які творчо ставляться до своїх професійних обов'язків й здатні підняти на рівень провідних країн світу національну систему вищої освіти України.

Основа успіху в ситуації вирішення творчих завдань майбутнього вчителя фізичної культури це високорозвинена здатність здійснювати певні маніпуляції з поняттями, образами, ідеями у свідомості, де найголовнішим

компонентом психологічного механізму поведінки людини є високий розвиток внутрішнього плану дій особистості.

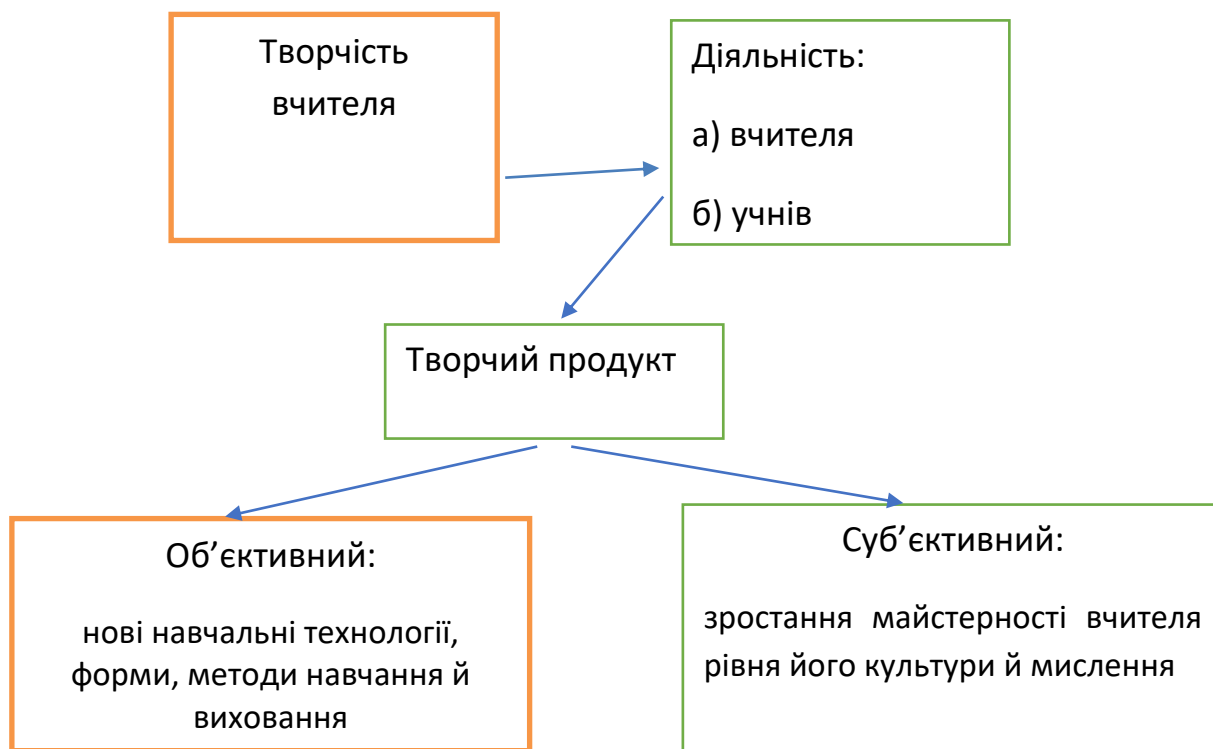


Рис. 1. Сутність творчої діяльності вчителя

Творчі педагогічні уміння майбутнього вчителя фізичної культури – це інтегральна якість, яка визначає здатність до творчості й розвивається у процесі фахової підготовки та подальшої професійної діяльності. Ця якість проявляється через уміння створювати креативну атмосферу, бачити педагогічні проблеми, знаходити нові оригінальні й продуктивні шляхи їх вирішення, творчо використовуючи різні об'єкти.

Компонентами творчих педагогічних умінь майбутніх фахівців фізичної культури є:

1) інтелектуально-логічні – вміння аналізувати, синтезувати, виконувати розумові операції порівняння, виділяти головне, основне, описувати явища, процеси, систематизації, класифікації, абстрагування, конкретизування, узагальнення;

2) інтелектуально-евристичні – формування гіпотез, генерування оригінальних ідей, фантазування, асоціативність мислення, незалежність

суджень, переносити знання та навички в нові ситуації, бачити протиріччя, проблеми;

3) комунікативно-творчі – вміння відстоювати свою точку зору, переконувати інших у процесі творчої дискусії, оволодіння досвідом інших людей, швидко засвоювати раціональні методи і прийоми творчої діяльності, співробітництва, продуктивне спілкування, успішно вирішувати конфліктні ситуації під час колективної творчої діяльності.

Аналіз структури творчих умінь, проведений низкою вітчизняних і зарубіжних дослідників, дозволив виявити основні їх компоненти:

- мотиваційно-творча активність і спрямованість особистості; інтелектуально-логічні властивості особистості;
- інтелектуально-евристичні здібності особистості; світоглядні здібності особистості, які сприяють успіху в навчально-творчої діяльності; моральні якості, які впливають на успішність творчої діяльності;
- здатність особистості до самоврядування у процесі творчої діяльності;
- комунікативні якості особистості; естетичні якості особистості;
- індивідуальні особливості особистості.

У структурі діяльності майбутніх вчителів фізичної культури з оволодіння творчими вміннями виділяються 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.

На підставі дослідження, аналізу та власного педагогічного досвіду ми визначили, що вміння вчителя фізичної культури творчого характеру (професійно-творчі) – це внутрішньо значуща, сформована в діяльності здатність особистості до власної трансформації та інтеграції спеціальних теоретичних знань і навичок при розв'язанні нестандартних задач професійної педагогічної діяльності. Це засіб свідомої, цілеспрямованої виробничої творчої діяльності, незалежне придбання спеціаліста, реалізовані творчі здібності в теоретично-пізнавальній і практичній роботі.

Професійно-творчі вміння вчителя фізичної культури виявляються у здатності особистості самостійно переносити раніше засвоєні спеціальні знання й навички у нову нестандартну ситуацію, знаходити вірні й оригінальні шляхи розв'язання педагогічних проблем в умовах дефіциту часу та інформації, альтернативні варіанти їх вирішення, комбінувати раніше відомі способи дій у нові при здійсненні навчально-виховного процесу.

Ми систематизували основні професійно-творчі вміння майбутнього вчителя сформувавши їх у блоки, враховуючи специфіку творчої діяльності студентів, тобто діяльності, в результаті якої створюється об'єктивно чи суб'єктивно новий освітній продукт.

Професійно-творчі вміння майбутнього вчителя фізичної культури в дослідженні об'єднано в чотири блоки: 1) дослідницькі (діагностичні, прогностичні, конструктивні, науково-дослідницькі); 2) комунікативні (експресивні вербальні, експресивні невербальні, перцептивні); 3) операційні (організаційні, дидактичні, виховні); 4) рефлексивні, що відповідає специфіці діяльності майбутнього вчителя.

У процесі формування творчих умінь майбутніх учителів фізичної культури необхідно створювати умови, що дозволяють їм виявляти ініціативу, дають змогу експериментувати, не відчуваючи страху перед неправильно обраними рішеннями та зробленими помилками. Необхідно

вивільнити їхні творчі сили, тому педагогічний вплив повинен стимулювати природний процес саморозвитку особистості.

Поняття «професійна підготовка» нерозривно пов'язане з поняттям «професійна освіта». Сучасне суспільство розвивається бурхливими темпами за рахунок інформатизації, тому педагогічні технології оновлюються відповідно до темпів інформатизації і значно випереджають знання працюючої частини людства.

У зв'язку з цим, на думку науковців «сучасним фахівцям потрібно постійно оновлювати і поглиблювати свої професійні знання..., оновлювати систему неперервної професійної освіти, яка є засобом постійного професійного і особистого розвитку людини і рушієм розвитку її творчого потенціалу» [19, с. 223–227].

Таким чином, саме в процесі творчої професійної діяльності розкриваються творчі можливості майбутнього вчителя фізичної культури, відбувається їх реалізація та розвиток. За таких умов виникає необхідність підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до усвідомлення рівня власної творчої педагогічної діяльності, формування у нього потреби аналізувати власний педагогічний досвід і впроваджувати педагогічний досвід інших з урахуванням своєї творчої індивідуальності.

Зважаючи на визначення в педагогічному словнику структури як «сукупності стійких зв'язків між частинами (компонентами) об'єкта, що забезпечують їхню цілісність» [20, с. 347], вважаємо за доцільне у структурі творчих педагогічних умінь майбутніх учителів фізичної культури виділити наступні компоненти: мотиваційно-аксіологічний, когнітивний, діяльнісно-конативний та особистісно-рефлексивний.

Ми вважаємо, що динамічна взаємодія саме цих компонентів повною мірою охоплює властивості особистості, знання й уміння, необхідні для підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виявлення творчих педагогічних умінь у їхній професійній діяльності.

Мотиваційно-аксіологічний компонент включає сукупність мотивів, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій і сформованість певних властивостей особистості майбутніх учителів фізичної культури, що спрямовані на позитивне ставлення до формування та розвитку творчих здібностей і потреби застосування їх у практичній діяльності, на прояв пізнавально-креативної та когнітивно-поведінкової активності в професійній діяльності.

Мотиваційно-аксіологічний компонент обумовлюється, перш за все, людським прагненням до самоактуалізації, до реалізації свого потенціалу як основного джерела креативності [21, с. 57].

Мотив є внутрішнім регулятором майбутніх дій людини, а мотивація виступає рушійною силою у структурі особистості, що обґрунтовує поведінку людини, спрямованість та активність цієї поведінки.

До мотиваційної складової цього компонента відносимо орієнтацію (стійку мотивацію) на творчість, на успіх, інтерес до нестандартних задач; почуття новизни, критичність; здатність швидко включатись до творчого процесу; спрямованість на процес досягнення мети, отримання результатів творчої діяльності тощо.

Таким чином, мотиваційно-аксіологічний компонент передбачає наявність позитивної мотивації, що характеризується потребами, інтересами, очікуваннями, установками майбутнього вчителя фізичної культури як суб'єкта професійної діяльності, що визначає спрямованість його активності.

Когнітивний компонент майбутніх вчителів фізичної культури представлений системою знань, що сприяють ефективному виявленню зазначеної компетентності в майбутній професійній діяльності фахівця.

Когнітивний компонент творчих педагогічних умінь майбутніх учителів фізичної культури передбачає сукупність знань особливостей творчого процесу, креативної діяльності, її характеристик та особливостей здійснення, знання технологій саморозвитку й рефлексії; уявлення про вимоги, що висуваються до особистості фахівця педагогічного профілю;

набутих навичок і вмінь у вирішенні задач, що потребують творчого підходу, рівень предметних знань, що дозволяє оперувати ними на творчому рівні.

Діяльнісно-конативний компонент творчих педагогічних умінь майбутніх вчителів фізичної культури визначає готовність до реалізації творчої діяльності, рівень розвитку в здобувачів здатності до творчого вирішення професійних завдань, умінь ефективно виявляти творчість в різноманітних стандартних і нестандартних професійних ситуаціях, практичний досвід їхнього використання.

До діяльнісної складової цього компонента віднесено сукупність таких якостей і вмінь як: вміння сформулювати проблему, творчо підійти до розробки плану її вирішення та реалізації; вміння встановлювати логічні зв'язки між фактами та явищами; здійснювати інтуїтивний пошук; володіння методиками розвитку власних творчих здібностей і досвід їхньої реалізації; вміння творчо використовувати накопичені знання й практичні вміння; вміння самоорганізації діяльності; здатність до структурування, прояву уяви, розвитку гіпотез; вміння здійснювати перенос знань чи вмінь у інші предметні сфери; вміння продукувати нові творчі ідеї, оригінальність, продуктивність, вміння утримуватись від прийняття першого, що спало на думку, типового загальноприйнятого розв'язання задачі, висувати різні способи рішення й обирати найкращий; вміння виявляти креативну компетентність у нестандартних професійних ситуаціях.

До конативної складової входять поведінкові й комунікативні навички; ініціативність, активність, неконфліктність; прагнення до творчої співпраці у процесі розв'язання задачі, навички творчої взаємодії в командній роботі; вміння давати декілька правильних відповідей на одне питання, пропонувати різноманітні ідеї в нерегламентованій ситуації; відстоювати свою думку, приймати думку іншого тощо.

Особистісно-рефлексивний компонент включає сукупність важливих якостей суб'єкта, що впливають на ефективність виявлення креативної

компетентності у професійній діяльності: відповідальність, комунікативність, оптимізм, емоційна залученість до творчої дії, рефлексивні вміння, уміння та навички самоаналізу власної діяльності й колективної творчої діяльності групи; уміння самоорганізації та самореалізації тощо.

До особистісної складової віднесемо такі професійно-важливі якості особистості, як відкритість, цілеспрямованість, наполегливість, винахідливість, позитивне мислення, оптимізм і почуття гумору, що сприяють забезпеченню творчого процесу позитивними емоціями та ін.

Рефлексивна складова особистісно-рефлексивного компонента розглядається як об'єктивна оцінка здобувачами своїх творчих якостей, рефлексія здійснюваної творчої діяльності (ступінь залучення до колективної творчої діяльності, оригінальність і кількість пропонованих ідей у процесі виконання завдань, використання особистого життєвого досвіду при створенні творчих продуктів, перенесення знань у суміжну або принципово іншу ситуацію тощо), емоційно-вольова регуляція своєї поведінки в творчій діяльності, саморозвиток особистості, що спрямовує людину на постійне самовдосконалення творчих здібностей у контексті професійної діяльності.

Ця складова виявляється в умінні свідомо контролювати результати своєї діяльності та рівень власного розвитку, особистісних досягнень; схильність до самоаналізу, самовдосконалення, самореалізації власних креативних здібностей, досягнення гармонії особистісного та професійного потенціалу майбутніх фахівців.

Таким чином, структуру феномена «творчі педагогічні вміння майбутніх учителів фізичної культури» представляємо як сукупність взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-аксіологічний, когнітивний, діяльнісно-конативний, особистісно-рефлексивний та вважаємо, що творчі педагогічні вміння майбутніх учителів фізичної культури включають систему знань, умінь, навичок, здібностей та особистісних якостей, необхідних їм для творчого вирішення професійних завдань.

У структурі творчих педагогічних умінь майбутніх учителів фізичної культури виділяємо сукупність таких компонентів:

- мотиваційно-аксіологічний, основою якого є особистісно значимі мотиви й ціннісні установки, позитивне ставлення до формування й розвитку творчих здібностей, потреби їхнього застосування на практиці, пізнавальна та професійна спрямованість, особиста установка на придбання й творчу реалізацію своїх знань, умінь, навичок, що також виражається в ціннісному ставленні до майбутньої професійної діяльності, бажанні досягти успіху в ній, дозволяє визначити особистісну значущість реалізації творчості в процесі творчої діяльності, виявити її зміст;

- когнітивний компонент, який охоплює систему набутих знань, умінь, навичок творчої діяльності майбутніх учителів фізичної культури, що є основою його майбутньої професійної діяльності, а також певні властивості пізнавальної діяльності, що впливають на її ефективність і розвиток творчості;

- діяльнісно-конативний компонент, що характеризується здатністю творчо підходити до вирішення проблемних завдань, застосовувати засвоєні прийоми й методи генерування, аналізу, синтезу та комбінування ідей, до перенесення досвіду, передбачення, подолання стереотипів; прагненням до творчої співпраці в процесі розв'язання задачі, дозволяє визначити готовність до реалізації творчої діяльності;

- особистісно-рефлексивний – сукупність особистісних якостей (ініціативність, винахідливість, гнучкість і критичність розуму, інтуїція, упевненість у собі, натхнення, емоційний підйом у творчих ситуаціях), відповідальність за результати творчої діяльності, застосування навичок самоконтролю, самоаналізу, прогнозування результатів своєї діяльності, саморозвиток особистості.

Треба зазначити, що формуючи творчі уміння майбутніх учителів фізичної культури необхідно: підвищувати їхню автономність в навчально-

творчій діяльності завдяки усвідомленню та власній оцінці власного успіху; створювати сприятливі умови для виявлення творчих здібностей з них; надавати можливість кожному реалізуватися в творчій діяльності згідно індивідуальних особливостей.

Під час проведення дослідження нами були визначені критерії й показники сформованості творчих педагогічних умінь в майбутніх учителів фізичної культури.

За основні критерії, які характеризують творчі педагогічні вміння в майбутніх учителів фізичної культури виступають: позитивна творча мотивація; творча ініціатива; творче мислення; інтелектуальна активність, швидкість, гнучкість та оригінальність мислення; критичність розуму; відкритість досвіду, розвинута здатність до творчого розв'язання проблемних завдань; винахідливість, кмітливість; здатність ставити й виконувати нестандартні завдання; здатність до аналізу, синтезу й комбінування; здатність до переносу досвіду, передбачення; асоціативність, уява, відчуття новизни; вміння долати стереотипи; узагальнювати, розширювати категорії, уникати стандартів; самобутність і впевненість у собі; самостійність

Із зазначених вище позицій структуру формування творчих педагогічних умінь в майбутніх учителів фізичної культури, представлено мотиваційно-аксіологічним, когнітивним, діяльнісно-конативним, особистісно-рефлексивним компонентами.

Мотиваційний критерій включає мотиви, інтереси, потреби та цінності, що зумовлюють спрямованість майбутнього вчителя фізичної культури до творчих педагогічних умінь в діяльності.

Сформованість мотиваційного критерію творчих педагогічних умінь передбачає позитивне ставлення особистості до прояву творчих здібностей і умінь у професійній діяльності, розуміння й усвідомлення важливості творчості та необхідності отримання знань і умінь для її виявлення, наявність потреби творчо розв'язувати професійні задачі, інтересу до процесу їхнього

розв'язування, інтересу до невідомого, потреби в розширенні можливого, у відстоюванні своєї думки, прагнення досягати успіху та багато в чому визначається наявністю творчо-орієнтованої системи цінностей, присутністю позитивних установок щодо творчої діяльності.

Другим критерієм, що характеризує сформованість творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури стає особистісний критерій, який виявляє рівень розвитку особистісних якостей, які впливають на ефективність виявлення творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, та виявляється в таких показниках: творчий потенціал особистості (допитливість, уява, інтуїція, оригінальність, схильність до творчого розв'язання задач, наполегливість, винахідливість, схильність до ризику); рефлексивні вміння (уміння та навички самоаналізу власної творчої діяльності й аналізу колективної творчої діяльності групи; уміння самоорганізації та самореалізації).

Сформованість особистісного критерію відображає наявність у здобувачів таких властивостей, як активність, ініціативність, здатність до використання нововведень, наполегливість, терпимість до багатозначності, відкритість, індивідуалізм (незалежність, неконвенційність рішень), готовність ризикувати, самовпевненість, неконформність, емоційність, оптимізм і почуття гумору, що сприяють забезпеченню творчого процесу позитивними емоціями тощо.

Показник рефлексивності демонструє ступінь адекватності самооцінки творчого потенціалу майбутніх учителів фізичної культури, їхню здатність до рефлексії щодо прояву творчості в діяльності.

Третім критерієм сформованості творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури є когнітивно-праксіологічний, що передбачає забезпечення використання

сучасного знання для ефективного застосування творчого потенціалу особистості у професійній діяльності.

Показниками цього критерію визначили: дієвість знань (повнота й характер знань), тобто наявність знань про сутність поняття «творчі педагогічні уміння», їхня роль у професійній діяльності вчителя фізичної культури, сутнісні ознаки творчих педагогічних умінь і вміння застосовувати їх на практиці; особливості прояву творчого мислення (швидкість, гнучкість, оригінальність, точність): дивергентного (невербальна креативність) й асоціативного (вербальна креативність), що уможливають існування творчої діяльності.

Показники когнітивно-праксіологічного критерію сформованості творчих педагогічних умінь дозволяють визначити готовність до творчої діяльності, характеризують здатність особистості творчо підходити до вирішення проблемних завдань, продукувати нові творчі ідеї, застосовувати засвоєні прийоми та методи генерування, аналізу, синтезу й комбінування ідей, подолання стереотипів, уміння творчої співпраці в процесі рішення завдання.

Основними параметрами виміру показників когнітивно-праксіологічного критерію визначаємо комплекс певних якостей інтелектуальної діяльності: швидкість (кількість ідей, що виникають в одиницю часу, здатність виробляти велику кількість ідей); оригінальність (здатність виробляти незвичайні, оригінальні ідеї, що відрізняються від загальноприйнятих, типових відповідей); гнучкість (здатність застосовувати різноманітні стратегії при вирішенні проблем), адекватність (відповідність виконуваних операцій поставленій задачі (рисунок не повинен бути безглуздом)).

Із метою перевірки обґрунтованих у дослідженні педагогічних умов формування творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури (створення творчого

освітнього середовища як підґрунтя для виявлення творчих педагогічних умінь майбутніх учителів фізичної культури; розвиток творчого потенціалу особистості) було організовано проведення педагогічного експерименту, що проходив у природних умовах освітнього процесу навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені «Тараса Шевченка». В експерименті приймали участь здобувачі 4 курсу денної форми навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта. (Фізична культура)» кількістю – 24 здобувача денної форми навчання, які були поділені на експериментальну та контрольну групи по 12 здобувачів у кожній групі.

Діагностика сформованості творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури проводилась за допомогою комплексу методів: спостереження, метою якого було цілеспрямоване й систематичне сприйняття дій і поведінки студентів у процесі професійної підготовки в технічному університеті; анкетування, у процесі якого було виявлено погляди студентів і викладачів на проблему формування креативної компетентності майбутніх інженерів у процесі професійної підготовки в технічному університеті; тестування, що дозволило виявити рівень знань, умінь і навичок, здібностей та інших якостей особистості.

Діагностику рівня сформованості творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури на констатуючому етапі експерименту ми розпочали за першим, мотиваційним, критерієм, що містить у собі такі показники, як творча мотивація й творче ставлення до майбутньої професії.

Визначення наявного рівня творчої мотивації здійснювалось за допомогою опитувальника Ю. Орлова «Мотивація успіху в діяльності». Цей опитувальник спрямований на виявлення ступеня вираження потреби

людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності, у тому числі творчій і креативній, наявності потреби долати перешкоди і досягати високих показників у діяльності, самовдосконалюватися, змагатися з іншими і випереджати їх, реалізовувати свої таланти, підвищувати самоповагу.

Дослідження рівня сформованості в здобувачів ставлення до майбутньої професії проводилось за допомогою розробленої нами анкети досліджувались уявлення майбутніх учителів фізичної культури про бачення майбутньої професійної діяльності, реалізації в професії за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей у професійній кар'єрі, стійкість ціннісного ставлення до творчого підходу в діяльності, наявність усвідомлення необхідності виявляти творчості у вирішенні життєвих і професійних питань, формувати творчі педагогічні уміння.

Проведене опитування визначило, що високий рівень наявності мотивів до успіху мають лише 14,4 % здобувачів з КГ та 16,8 % здобувачів з ЕГ, середній рівень – 32,2 % представників КГ та 32,6 % ЕГ, низький – 53,4 % КГ та 50,6 % ЕГ.

У підсумку за загальним показником відношення до майбутньої професії високий рівень виявили 20,4% здобувачів КГ та 18,2% здобувачів ЕГ; середній рівень – 35,4% здобувачів КГ та 41,7% ЕГ; низький рівень – 44,2% респондентів КГ 40,1% ЕГ.

У сукупності обох показників мотиваційного критерію високий рівень виявили 17,4% здобувачів КГ та 17,5% здобувачів ЕГ; середній рівень – 33,8 здобувачів КГ та 37,1% здобувачів КГ; низький рівень – 48,8% здобувачів КГ та 45,4 % респондентів ЕГ.

Таким чином, засобами об'єктивної діагностики підтверджено приблизно однаковий (низький) вихідний рівень сформованості творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури за мотиваційним критерієм.

Діагностика особистісного критерію передбачала виявлення в

майбутніх учителів фізичної культури рівня розвитку творчого потенціалу й рефлексивності.

Перший показник особистісного критерію визначався за допомогою опитувальника «Креативність» Н. Вишнякової для діагностики особистісних творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, що дозволило визначити такі особливості творчих педагогічних умінь як: творче мислення, допитливість, оригінальність, уяву, інтуїцію, емоційність, емпатію, почуття гумору, творче ставлення до професії.

Діагностика рівня рефлексивності майбутніх вчителів фізичної культури проводилась за методикою А. Карпова, спрямованої на визначення схильності особистості до аналізу своєї діяльності та вчинків інших людей, з'ясування причин і наслідків своїх дій, рівень розвитку вмінь самоорганізації та самореалізації.

Високий результат творчого потенціалу особистості було виявлено у 30,7 % здобувачів КГ та 31,8 % здобувачів ЕГ; середній рівень – виявлено у 42,2 % здобувачів КГ та 30,1 % здобувачів ЕГ; низький рівень особистісної творчості було діагностовано в 27,1 % здобувачів КГ та 27,7 % – ЕГ.

Високий рівень рефлексивності мають 15,7% здобувачів КГ та 18,7 % здобувачів ЕГ, середній рівень рефлексивності мають 45,2 % КГ і 46,1 % ЕГ, низький рівень показали 39,1% респондентів КГ і 35,2 % респондентів ЕГ.

Сукупність показників особистісного критерію визначила наявність високого рівня сформованості творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури за цим критерієм у 23,2 % здобувачі з КГ та 25,3 % здобувачі ЕГ, середнього рівня – у 43,7 % здобувачів КГ та 38,1,8 % здобувачів ЕГ, та низького рівня у 33,1 % здобувачів КГ та 36,6 % здобувачів з ЕГ.

Діагностика когнітивно-праксіологічного критерію передбачала виявлення в майбутніх учителів фізичної культури вихідного рівня дієвості

знань, необхідних для сформованості творчих педагогічних умінь, та визначення особливостей прояву творчого мислення.

Із метою визначення рівня дієвості знань (повноти й характеру знань), було застосовано спеціально складений тест, завдання якого дали змогу визначити рівень сформованості системи знань щодо виявлення творчих педагогічних умінь: знання про сутність поняття «творчі педагогічні вміння», їх роль у професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури, сутнісні ознаки основних творчих технік і вміння застосовувати їх на практиці тощо.

Високі бали за цим показником виявили 22,2 % респондентів КГ і 29,9 % респондентів ЕГ; середній рівень дієвості знань мають 31,7 % респондентів КГ і 32,3 % респондента ЕГ; низький рівень дієвості знань продемонстрували 46,1 % респонденти КГ та 37,8 % респондентів ЕГ.

Дослідження показника когнітивно-праксіологічного критерію, особливостей прояву творчого мислення, здійснювалось за методиками Е. Торренса, С. Медника та Д. Джонсона, що дали змогу виміряти всі основні характеристики творчого мислення особистості за такими показниками, як оригінальність (здатність до висування ідей, відмінних від очевидних, нормативних), гнучкість (здатність висувати різноманітні ідеї, переходити від одного аспекту проблеми до інших, використовувати різні стратегії вирішення), швидкість (кількість ідей, що виникають в одиницю часу, здатність виробляти велику кількість ідей); адекватність (відповідність виконуваних дій поставленій задачі).

За цим показником отримані наступні дані: високий показник невербальної креативності мають 31,0 % здобувачів КГ та 33,0 % ЕГ, середній показник – 41,8 % КГ і 42,4% ЕГ, низький рівень розвитку дивергентного мислення показали 27,2 % здобувачів КГ і 24,6 % здобувачів ЕГ.

Вихідний рівень розвитку асоціативного мислення був визначений

нами за допомогою «Тесту віддалених асоціацій» – методики діагностики рівня вербальної креативності (С. Медник).

Високий рівень розвитку вербальної креативності продемонстрували 22,3% здобувачів КГ та 22,0% здобувачів ЕГ, середній рівень – 41,5% здобувачів КГ та 39,5% здобувачів ЕГ; низький рівень розвитку асоціативного мислення був у 36,2% здобувачів з КГ та 38,5% респондентів ЕГ.

Самодіагностика креативної поведінки була проведена за допомогою опитувальника креативності Д. Джонсона, були отримані наступні результати: високий рівень готовності до виявлення творчої поведінки в діяльності виявили 36,8 % здобувачів КГ та 37,5 % здобувачів ЕГ, середній – 35% здобувачів КГ та 36,2 ЕГ, низький – 28,2% здобувачів КГ та 26,3% здобувачів ЕГ.

Аналіз узагальнених результатів дослідження всіх компонентів когнітивно-праксіологічного критерію, показує, що переважна більшість майбутніх учителів фізичної культури (як в експериментальній, так і в контрольній групі) виявили загалом недостатній початковий рівень готовності до виявлення творчої компетентності за цим критерієм. Високий рівень сформованості творчої компетентності за цим критерієм виявлено у 28,1 % здобувачів з КГ та 30,6 % здобувачів ЕГ, середній рівень – у 37,5% здобувачів КГ та 38,7 % здобувачів ЕГ, та низький рівень у 34,4 % здобувачів КГ та 30,7 % здобувачів з ЕГ.

Отже, результати констатуючого експерименту дослідження сформованості творчих педагогічних умінь майбутніх учителів фізичної культури за всіма критеріями та показниками дозволили визначити досить рівні дані у здобувачів в експериментальній і контрольній групах.

Майже за всіма показниками було виявлено досить низькі результати, що свідчить про необхідність педагогічного впливу з метою підвищення як рівня сформованості конкретного показника, так і готовності до виявлення

творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в цілому.

Таким чином, дані констатувального експерименту дозволили визначити орієнтири щодо проведення формувального експерименту зі здобувачами ЕГ.

Припускаємо, що успішність формування творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури залежатиме від доцільності визначення конкретних педагогічних умов та ефективності їхньої реалізації в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Виконане дослідження не вичерпує всіх сторін аналізованої проблеми. У перспективі необхідно провести формувальний експеримент для перевірки визначених педагогічних умов формування творчих педагогічних умінь як складової професійної компетенції майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Національна доктрина розвитку освіти. *Освіта*. 2002. № 26. С. 2-4.
2. Сисоєва С. О. Основи педагогічної 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.
3. Мариновська О. Я. Готовність учителя до професійної діяльності як об'єкт психолого-педагогічних досліджень. *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.*
4. Данилова Г. С. Акміологічна модель педагога в ХХІ столітті, *Рідна школа*, 2003, червень. С. 6-9.
5. Савчин М. В. Педагогічна психологія: Навчальний посібник К.: Академвидав, 2007. 422 с.

6. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи: монографія. Київ; Глухів: РВВ ГДПУ, 2005. С. 10-18.

7. Кривонос О. Б. Професійно-творчі вміння та здібності майбутнього педагога як складова його професійної культури. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/3141/1/Professionally-creative.pdf>.

8. Сисоєва С. О. Педагогічна творчість учителя: Визначення, теоретична модель, функції підготовки. *Педагогіка і психологія*. К.: Педагогічна думка, 1998. 255 с.

9. Семиченко, В. А. Психологічні аспекти професійної підготовки і післядипломної освіти педагогічних кадрів. *Післядипломна освіта в Україні*. 2001. №1. С. 54-56.

10. Ружицький В. А. Сутність і види професійних умінь учителів образотворчого мистецтва. Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=373.

11. Сисоєва, С. О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації. *Наукові праці*: [зб. наук. пр.]. Нац. ун-т «Києво-Могилян. акад.» Миколаїв. філія. Миколаїв, 2000. Т. 7: Педагогіка. С. 13-19.

12. Кривонос О. Б. Професійно-творчі вміння та здібності майбутнього педагога як складова його професійної культури. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/3141/1/Professionally-creative.pdf>.

13. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки учителів фізичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2017. 629 с. Електронний ресурс. Режим доступу: https://vspu.edu.ua/science/dis/des_11_1.pdf.

14. Денисенко Н. Г. Теоретичні і методичні засади формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури: автореф.. ...доктора пед. наук 13.00.04. Київ. 2021.

15. Пасичник В. Р. Модель професійних компетенцій випускників фізкультурних вищих навчальних закладів Польщі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 5. С. 102-104.
16. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць... № 2 (22), 2013 Електронний ресурс. Режим доступу: file:///C:/Users/ACER/Downloads/Fvs_2013_2_6.pdf
17. Омеляненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури. *Професійні компетенції та компетентності вчителя: мат-ли регіон . наук.-практ. семінару*. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 117-118.
18. Гайдук О. Професійна компетентність педагогів фізичного виховання. *Проблеми освіти*, № 82, 2015 р. С. 53–58.
19. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Проблеми неперервної професійної освіти: тезаурус наук. дослідження / Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України; МОН України; Маріупольський держ. гуманітар. ун-т. Київ: ЕКМО, 2010. 362 с.
20. Педагогічний словник / за ред. М Д. Ярмаченка. Київ: Педагогічна думка, 2001. 516 с.
21. Torrance E. P. *The Search for Satori and Creativity*. Buffalo N. Y.: Creative Education Foundation, 1979.
22. Драч І. І. Основні підходи до визначення професійної компетентності педагога. Електронний ресурс. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/6879/1/Стаття_7_І.Драч.
23. Сологуб А. Технологія креативної освіти. *Завуч*. 2003. №36 (186).

2.3. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності

Процес постійного удосконалення загальних і професійних компетентностей та кваліфікацій – основа сучасної системи освіти, згідно з якою навчання триває протягом усього життя людини та охоплює відновлення, поширення та поглиблення її загальних і професійних компетентностей. У зв'язку зі стрімкими змінами дійсності й пришвидшенням темпу науково-технічного прогресу виникає необхідність здійснювати навчання впродовж життя в таких організаційних формах і розмірах, які є оптимальними для представників відповідної професії, тобто які дають можливість відновлення та розширення загальних і професійних компетентностей.

Сучасний стан вищої освіти у межах європейського освітнього простору ставить нові вимоги до якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах студентоцентрованого підходу, професійної мобільності та конкурентоспроможності. Орієнтація вищої педагогічної освіти України на досягнення відповідності стандартам Європи вимагає пошуків оновлення змісту, форм і методів підготовки здобувачів вищої освіти. Донедавна результати професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти оцінювались за набутими в процесі навчання знаннями, уміннями і навичками, то нині становище змінюється. Підготовка фахівців вимагає нових підходів, модернізації та врахування багатьох компонентів, здійснення комплексу заходів, спрямованих на створення дієвої системи підготовки фахівців в освітній галузі фізичної культури і спорту. Ця концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту зазначена в документах: Закон України «Про освіту» (2017 р.), «Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий

спосіб життя – здорова нація».

Головною місією вищої освіти академік В. Кремень (2011) вважає підготовку і виховання людей з орієнтацією на довгострокову перспективу. Найвища мета освіти – розвиток людини та підвищення її вкладу в зростання соціально-економічного добробуту шляхом виховання в душі громадянства і створення умов для навчання впродовж всього життя (Кремень, 2011, с. 28-29).

Сучасна освітня парадигма наголошує на важливості навчання протягом усього життя та впродовж усього життя, зазначають латишські дослідниці Regina Baltusite & Irena Katane (2017) у своїй праці «The Modern Teacher's Career». Нові вимоги до освіти змушують учителів змінюватися, але цей процес не відбувається миттєво. Учителю важливо навчитися жити і працювати в полікультурному середовищі, бути мобільним для ринку праці все своє життя, реалізуючи свої найкращі якості в системі професійної діяльності. Це пов'язано з вимогами, встановленими щодо якості освіти. Це виявляється через нові соціально-педагогічні завдання, збільшення кількості функцій, змісту діяльності (Baltusite & Katane, 2017, с. 30). Науковці підкреслюють, що в результаті навчання викладачем може стати кожен, але не кожен готов бути вчителем.

Досить вдало обґрунтовують необхідність компетентних викладачів у закладах освіти польські науковці Aleksandra Kruszewska & Anna Kocot (2020), які наголошують, що успішний старт дитини залежить від учителя. Важливу роль відіграватимуть його інтерактивні (комунікативні) навички (компетентності), які є основним компонентом кваліфікації вчителя. Сучасна освітня реальність потребує ефективних викладачів, тому майбутні слухачі повинні бути повністю впевнені у правильно обраному напрямку та переконані, що це унікальна професія. Саме їх вміння, педагогічний талант та мудрість визначатимуть майбутнє учнів, їх психофізичний розвиток, характер, індивідуальність і навіть щастя в особистому житті. Однак для

досягнення успіху в цій професії потрібно, серед інших здобути достовірні, міждисциплінарні теоретичні знання в галузі освітніх наук, вміти використовувати їх на практиці, здобувати бажану педагогічну компетентність (Kruszewska & Kocot, 2020, с. 32). Погоджуємося з дослідниками, що працюючи з дітьми, важливо усвідомлювати професійні дії вчителя, що визначаються різними компетентностями, які повинні бути динамічними, постійно розвиватися та вдосконалюватися.

Aleksandra Kruszewska & Anna Kocot (2020) переконані, що освіта незабаром стане важливим елементом об'єднання країн Європейського Союзу, де педагоги матимуть надзавдання – формування майбутнього громадянина Європи. Єдина система освіти ще не створена для всіх освітян, саме тому перед Європейським Союзом стоять нові виклики, пропонуючи створити сучасну «міжнародну» модель викладачів, яка буде ретельно просвічена. З цієї причини Європейський Союз докладе всіх зусиль, щоб забезпечити вищу освіту всім кандидатам у майбутні викладачі та зменшити відмінності в їх педагогічній і психологічній підготовці (Kruszewska & Kocot, 2020, с. 42).

Науковець Jurat Valeriu (2019) наголошує на основні процедурні компоненти професійної підготовки фахівця з фізичної культури, які включають: навчання, орієнтоване на формування знань, що реалізуються лише в процесі спілкування; навчання, яке спрямоване на формування рухових навичок і вмінь; освіту, орієнтовану на формування якостей, цінностей та відносин через спілкування та рухову активність (Jurat, 2019, с. 43).

Більшість науковців розглядають професійну підготовку майбутніх фахівців як процес оволодіння особистістю життєвими компетентностями, загальнонауковими, професійними знаннями й уміннями для успішного здійснення професійної діяльності.

Н. Степанченко (2017), підсумовуючи аналіз провідних напрямів

дослідження педагогічної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, стверджує, що забезпечення студентів у процесі навчання комплексом педагогічних компетентностей є однією з основних вимог підвищення якості професійної підготовки бакалаврів закладів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» (Степанченко, 2017, с. 80).

Проведений аналіз праць сучасних вітчизняних та зарубіжних фахівців демонструє різноманітні трактування поняття «готовність», що обумовлено насамперед розбіжністю наукових підходів авторів та специфікою професійної діяльності. У таблиці 1.1. подано найпоширеніші підходи до визначення поняття «готовність».

Незважаючи на низку різних підходів (табл. 1) щодо визначення провідного поняття дослідження, більшість із них базуються на спільних складниках.

Таблиця 1.

Визначення поняття «готовність»

Автор	Визначення поняття
Великий тлумачний словник сучасної української мови під редакцією В. Бусел, 2005	«Стан готового, тобто готовий – який підготувався до чого-небудь, згодний, схильний до чого-небудь або виявляє бажання зробити щось, доведений до повної готовності, завершений, заздалегідь продуманий, підготовлений, складений, такий, що набув досвіду, досяг високої майстерності» [6, с. 257].
В. Різник, 2010	«Складне особистісне утворення, інтегральна характеристика особистості, що є комплексним відображенням цілої низки особистісних рис і професійних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності. Виступає фундаментом професійної підготовки, визначає професіоналізм, дає змогу максимально реалізувати себе в конкретній

	діяльності, сприяє самовдосконаленню, саморозвитку фахівця» [7, с. 14].
С. Гаркуша, 2013	«Готовність до того чи іншого виду діяльності є особистісною якістю, інтегральним вираженням усіх підструктур особистості» [8, с. 199].
М. Данилевич, 2018	«Процес оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, практичним досвідом, а також професійно значущими якостями, достатніми для здійснення ними індивідуального творчого внеску у професію, стимулювання в суспільстві інтересу до результатів своєї роботи, пов'язаної із застосуванням фізичних вправ, природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини для відновлення, зміцнення та збереження її здоров'я» [9, с. 80].

Проаналізовані наукові підходи й напрями дозволяють стверджувати, що «готовність» – це інтегральне поєднання компетентностей, які забезпечують ефективність педагогічної діяльності, постійне професійне й особистісне вдосконалення, самореалізацію та самовиховання, розвиток творчих здібностей, готовність до того чи іншого виду діяльності.

Проаналізуємо сутність поняття «готовність до професійної діяльності». У педагогічній літературі найчастіше розглядається готовність до професійної діяльності в контексті підвищення професійної компетентності. О. Андрєєва та О. Благій (2015) звертають увагу на те, що «домінуючими ознаками фахівця нового статусу залишаються висока кваліфікація, професійна компетентність, уміння моделювати різні види професійної діяльності й розв'язувати принципово нові освітні завдання» (Андрєєва & О. Благій, 2015, с. 7).

Важливе місце при формуванні готовності має професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в

зкладах вищої освіти, яку дослідник М. Данилевич (2018) розглядає як «процес оволодіння студентами професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, практичним досвідом, а також професійно значущими якостями, достатніми для здійснення ними індивідуального творчого внеску у професію, стимулювання в суспільстві інтересу до результатів своєї роботи, пов'язаної із застосуванням фізичних вправ, природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини для відновлення, зміцнення та збереження здоров'я» (Данилевич, 2018, с. 80).

О. Отравенко (2018) визначає професійну підготовку майбутнього фахівця фізичної культури в умовах модернізації інформаційно-освітнього простору закладів вищої освіти як «складну багатогранну систему, яка спрямована на отримання і розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності в процесі навчання в університеті та практичній діяльності» (Отравенко, 2018, с. 283). Науковець стверджує, що «сучасний випускник закладу вищої освіти повинен бути творчою особистістю, конкурентноздатною, професійно мобільною, володіти міцною фізичною і відмінною психологічною підготовленістю до подальшої життєдіяльності, досвідом суб'єктності, професійно-особистісною компетентністю; здатний розробляти й упроваджувати нові технології в процес навчання і виховання та працювати в умовах інноваційного освітньо-інформаційного простору» (Отравенко, 2018, с. 285).

Е. Остапенко (2015) зазначає, що першочерговим завданням професійної підготовки є формування особистості-професіонала, здатної до безперервної освіти та самовдосконалення, готової до постійного особистісного та професійного саморозвитку (Остапенко, 2015, с. 8).

Вивчаючи освітній процес в закладах вищої освіти США, Т. Осадча (2005) зазначила, що метою програм підготовки викладачів фізичного виховання називають формування педагога з високим рівнем фізичної культури, який усвідомлює цінність фізичної підготовленості дитини для

розвитку її особистості, здатний приймати педагогічні рішення, базуючись на аналізі особливостей конкретного контингенту учнів. Авторка підкреслила, що для отримання сертифіката на викладання фізичного виховання в американській школі майбутній фахівець повинен продемонструвати сформовані компетентності викладача, відповідність його професійної діяльності національним стандартам і стандартам штату, які оцінюються в процесі аналізу професійної діяльності студента, а не контролю його теоретичних знань (Осадча, 2005, с. 8).

Л. Сущенко (2003) звертає увагу на те, що «ефективність особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту забезпечується реалізацією трьох взаємопов'язаних напрямів: перший – формуються професійні знання майбутніх фахівців; другий – утворюються професійні функції майбутніх фахівців, які, з одного боку, інтегрують набуті ними професійні знання, а з іншого – зумовлюють якість їхньої професійної діяльності в суспільстві; третій – формується професіоналізм майбутніх фахівців з урахуванням основних аспектів розвитку соціального партнерства» (Сущенко, 2003, с. 28).

Н. Винник (2016) наголошує те, що сутність підготовки майбутніх учителів фізичного виховання полягає у формуванні в студента підготовленості, що виявляється в таких якостях: упевненість у власному професіоналізмі, творчість, креативність, організаційні вміння, відкритість до критики та інтеграції нових знань (Винник, 2016, с. 47).

В основу дослідження П. Рибалка (2020) покладено ідею, що готовність учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти – це один із результатів їхньої професійної підготовки, що означає інтегральну соціально значущу особистісну якісну характеристику вчителів фізичної культури, яка поєднує ціннісні установки на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я усіх учасників освітнього процесу;

прагнення до власного фізичного і професійного розвитку; спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні знання про інноваційні методики здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування; уміння (методичні і технологічні) органічно їх інтегрувати в цілісний освітній процес, формувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя; здібності, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища й ефективно вирішення поставлених професійних завдань (Рибалко, 2020, с. 144).

У зв'язку з вищевикладеним, ми можемо визначити схему поняття «готовність до професійної діяльності» (рис. 1).



Рис. 1. Схема поняття «готовність до професійної діяльності»

Узагальнюючи проаналізовану нами науково-методичну літературу, ми згодні з більшістю дослідників, які готовність до професійної діяльності розглядають як структурний компонент професіоналізму, а також наголошують на тому, що готовність є структурно складною інтегративною

освітою.

Слід сказати, що поняття «готовність до професійної діяльності», має дві основні цілі будь-якої професійної підготовки: розвивати професійні вміння та навички та формувати позитивне ставлення до отриманої професії. Щодо підходів до «готовності до професійної діяльності» ми б дотримувались особистісно-активного підходу, оскільки він поєднує в собі особистісні характеристики, психологічний стан та саму готовність. Тому майбутній бакалавр фізичного виховання і спорту повинен бути готовий працювати і мати бажання самореалізації. Готовність до професійної діяльності тісно пов'язана з особистими схильностями, здібностями, емоційними умовами та мотивами, рівнем підготовки, зовнішнім середовищем тощо. Тому ефективність фахівця залежить як від вроджених якостей, так і соціальних умов. При належному рівні фахівець фізичного виховання і спорту навчається будувати власний шлях удосконалення навичок та особистісного зростання, стає активним учасником інноваційної системи освіти.

Підсумовуючи результати аналізу наукової літератури щодо поняття готовності до професійної діяльності, ми розуміємо це поняття як інтегральне вираження всіх підструктур особистості, комплекс здібностей, спрямований на розвиток творчого професійного потенціалу; готовність до різних видів професійної діяльності; готовність до навчання; готовність до спілкування; готовність до саморозвитку та рефлексії; компетентність – це вищий рівень готовності.

Більшість дослідників у складі готовності виділяють знання, вміння, певний досвід їх застосування на практиці, позитивне ставлення здобувачів до професії вчителя, стійкі мотиви педагогічної діяльності, наявність професійно важливих якостей особистості.

Цікавою є позиція П. Слобожанінова (2017), який формував професійну компетентність майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із

застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій за допомогою наступних педагогічних умов: «створення інформаційно-насиченого освітнього середовища закладу вищої освіти; суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладачів і студентів у процесі використання активних методів навчання; залучення майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації до інтернет-спілкування в Інтернет-середовищі з викладачами, студентами та фахівцями у сфері фітнес-діяльності та рекреаційно-оздоровчої діяльності; розвиток у процесі проведення навчальної і виробничої практик стійкої потреби майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації у набутті професійної компетентності у сфері фітнес-діяльності та рекреаційно-оздоровчої діяльності» (Слобожанінов, 2017, с. 29).

П. Слобожанінов (2017) визначив структурні компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації, яка формується із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: «мотиваційно-ціннісний (сукупність ціннісних орієнтацій, мотивів, адекватних цілям і завданням рекреаційно-оздоровчої діяльності, світоглядна позиція); змістовий; діяльнісний (практичний досвід); креативний (сукупність важливих для рекреаційно-оздоровчої діяльності індивідуально-психологічних якостей і здібностей та спрямованість особистості)» (Слобожанінов, 2017, с. 81).

Розглядаючи питання, яким чином формували науковці готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності, дослідник С. Гаркуша (2013) звернув увагу на те, що готовність має структурну будову і носить багаторівневий характер. Вчені по-різному визначають структуру професійної готовності фахівця: одні з них компонентами готовності називають ставлення особистості до діяльності; інші виокремлюють такі складові, як мотиваційний, змістовий, процесуальний, організаторський; когнітивний, емоційно-вольовий компоненти (Гаркуша, 2013, с. 199).

Аналіз поняття «готовність» показав, що ключовою характеристикою

цього поняття є інтегративна якість особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, яка потенційно забезпечує виконання його професійних обов'язків та є результатом фахової підготовки.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дає підстави для визначення й розробки критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності.

О. Жихорська (2015) розглядає поняття «критерій» як підставу для оцінки, визначення або класифікації чогось; мірило; ознаку, орієнтир, індикатор, на основі яких відбувається оцінка, визначення чи класифікація чого-небудь; стандарт, який можна оцінити, порівняти реальне педагогічне явище, процес або якість за еталоном; якості, властивості та ознаки об'єкта, що досліджується, які дають змогу оцінити його стан і рівень функціонування та розвитку (Жихорська, 2015, с. 34).

На основі аналізу науково-педагогічних досліджень нами визначені структурні компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у закладі вищої освіти: мотиваційний, гносеологічний, праксеологічний та особистісний (рефлексивний).

Розглянемо сутність мотиваційного компонента професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності, що формується у закладах вищої освіти.

Мотиваційний компонент виступає основою для формування інших структурних компонентів. Він базується на позитивному ставленні до навчання, стійкий інтерес до освітнього процесу, потребі використовувати набуті знання, вміння та навички з розвитку культури здоров'я здобувачів у майбутній професійній діяльності.

Сутність мотиваційного компонента пов'язана зі сформованістю зацікавленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності та вмінням мотивувати учнів. Показниками прояву компонента є

мотивація до засвоєння знань, умінь, навичок до організації професійної діяльності; мотивація до засвоєння знань із проблеми застосування методики викладання, мотивація до засвоєння педагогічних знань.

Отже, в освітньому процесі майбутніх фахівців фізичної культури і спорту необхідно мотивувати, стимулювати спонукання, вибірковість і активність студентів як суб'єктів діяльності. Для цього важливо змоделювати професійні ситуації, включаючи здобувачів у виконання певних ролей, пов'язаних із здійсненням професійної діяльності.

Е. Остапенко (2015) звертає увагу на те, що реалізація мотиваційного принципу в освітньому процесі відбувається через культивування цінності саморозвитку та формування стійкої установки на особистісно-професійний саморозвиток людини впродовж життя в процесі лекційних, практичних та тренінгових занять (Остапенко, 2015, с. 106).

Формування мотивації пов'язано із впливом зовнішніх (об'єктивних умов ситуації) та внутрішніх (суб'єктивних бажань, інтересів, потреб) факторів. Мотивація здобувачів є основним компонентом у процесі організації освітньої та професійної діяльності. Вона відображає зацікавленість здобувачів заняттями, їх активне й усвідомлене відношення до власної діяльності – навчання. Тому для підвищення ефективності педагогічного впливу на здобувачів необхідно цілеспрямовано формувати їх мотивацію до занять фізичними вправами, щоб досягти високого ступеню зацікавленості студентів заняттями та їх упевненості у доцільності цих занять.

Гносеологічний компонент відображає систему знань щодо готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності, її особливостей і потреб у сучасному суспільстві, умінь використовувати отримані знання в різних педагогічних ситуаціях (С. Гаркуша; Ю. Дутчак & О. Квасниця; С. Карасевич; А. Кузьмінський та ін.).

Показниками прояву компонента є уміння користуватися отриманими

знаннями з проблеми професійної діяльності; розуміння особливостей педагогічної діяльності в закладах освіти; володіння знаннями та навичками. Характеризується такими якостями, як гнучкість, динамічність, варіативність, адаптивність, прогностичність, цілісність.

Праксеологічний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності характеризується комплексом педагогічних умінь та навичок щодо професійної діяльності; сукупністю методичних прийомів для досягнення мети професійної діяльності. Показниками прояву компонента є уміння планувати, реалізувати, контролювати й оцінювати процес організації професійної діяльності в закладах вищої освіти.

О. Безкопильний & А. Артюшенко & І. Носоленко (2018) акцентують увагу на тому, що педагогічна праксеологія в системі професійної освіти виступає як загальна методологія, що накопичує категорії, закони, за допомогою яких пояснюється феномен трудової діяльності; загальнонаукові підходи, що пов'язані з проблемами професійної діяльності людини і закономірності побудови цієї діяльності; міждисциплінарні знання, що в сукупності розкривають теоретичний і практичний досвід раціонального здійснення професійних дій; результати рефлексії стосовно причин, умов і механізмів успішності діяльності (Безкопильний & Артюшенко & Носоленко, 2018, с. 17).

Особистісний (рефлексивний) компонент готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності відображає розвиток особистості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, їх здатність до самоаналізу власної педагогічної діяльності. Показниками прояву компонента є наявність рефлексивних умінь прогнозування результатів, рефлексивне мислення, оцінювання досвіду роботи. Наявність таких особистісних якостей як творчість, адекватне уявлення про себе та власну діяльність, упевненість у собі щодо

спроможності проводити педагогічну діяльність.

О. Андрющенко (2015) зазначає, що рефлексія відіграє важливу роль у різних сферах професійної діяльності. Особливо вагомю вона стає у професії вчителя, яка є рефлексивною за своєю природою. Учитель у своїй діяльності повинен постійно використовувати рефлексивні здібності в освітньому процесі, у міжособистісній комунікації. Науковець констатує, що феномен «рефлексія» є міждисциплінарним предметом дослідження у філософії, психології та педагогіці, що уможлиблює вивчення означеного поняття з позиції комплексного підходу (Андрющенко, 2015, с. 65).

На основі вищевикладеного, оперуючи компонентами готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності, що мають бути сформовані у майбутніх фахівців та на підставі спостережень за освітньо-пізнавальною діяльністю здобувачів ми визначили основні критерії сформованої готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності: мотиваційний, когнітивний, креативно-діяльнісний і рефлексивний.

Поняття «показник» вужче за змістом, ніж поняття «критерій». Під показником розуміємо «кількісні та якісні характеристики сформованості ознак, що вивчаються та вимірюються».

Мотиваційний критерій є сукупністю мотивів, потреб, інтересів, що спонукають здобувачів до усвідомленого й цілеспрямованого опанування складовою готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Наявність особистісно-професійних якостей сприяє успішності цього процесу.

Визначаючи мотиваційний критерій, ми орієнтувалися на ідеї, положення та висновки, що стосуються сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності (табл. 2).

Таблиця 2.

Показники мотиваційного критерію готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності

Показники мотиваційного критерію			
Сформованість навчальних мотивів до організації професійної діяльності	Сформованість професійних мотивів до організації освітньої діяльності	Усвідомлення потреби бути готовим до організації професійної діяльності	Мотивація до успіху майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Навчальні та професійні мотиви в освітній діяльності майбутніх фахівців в закладах вищої освіти тісно пов'язані один з одним і підвищують її продуктивність.

Когнітивний критерій засвідчує наявність системи знань та умінь користуватися отриманими знаннями з проблеми професійної діяльності (табл. 3).

Таблиця 3.

Показники когнітивного критерію готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності

Показники когнітивного критерію	
Набуття знань про фізичну культуру і спорт, здоровий стиль життя	Глибина та повнота знань щодо особливостей використання методів і засобів проведення професійної діяльності

Креативно-діяльнісний критерій передбачає сформованість необхідних умінь і навичок майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності (табл. 4).

Рефлексивний критерій утворює сукупність умінь і навичок майбутніх фахівців оцінювати сформованість складників готовності одногрупників і власної до організації професійної діяльності з метою фіксації її результатів і подальшою їх переоцінкою для самоствердження, самовдосконалення й самореалізації в професії.

Показники креативно-діяльнісного критерію готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності

Показники креативно-діяльнісного критерію		
Здатність до розвитку організаційних здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності (вміння організувати освітній процес)	Здатність до розвитку творчих здібностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності (вміння виконувати творчі завдання, прояв креативності в організації професійної діяльності)	Володіння певними вміннями та навичками організації професійної діяльності (компетенції адекватного застосування знань із теоретичних дисциплін на практиці)

Виокремлюємо такі показники визначеного критерію (табл. 5).

Показники рефлексивного критерію готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності

Показники рефлексивного критерію	
Здатність до самоаналізу та саморефлексії майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (наявність умінь здійснювати самоаналіз та самооцінювання; ціннісно-сміслові ставлення до педагогічної рефлексії; прагнення до самовдосконалення)	Здатність до емпатії (співчуття та співпереживання до іншої людини)

Характеристики критеріїв та показників покладено в основу окремих рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності: низький, середній, високий, які подано у таблиці 6.

Низький рівень готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності визначається низькою мотивацією; байдужістю до здорового стилю життя; елементарною готовністю до професійної діяльності; базовим рівнем розвитку

організаційних та творчих здібностей; відсутністю спрямованості на самопізнання та саморозвиток; низьким рівнем емпатії.

Таблиця 6.

Структура готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності

Рівні готовності		
<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
За мотиваційним критерієм		
Низька пізнавальна активність; не здатність до самостійної роботи.	Сформованість навчального та професійного мотивів; наявна пізнавальна активність; творчий підхід з несуттєвими помилками.	Високий рівень сформованості навчального та професійного мотивів; усвідомлення потреби бути готовим до організації професійної діяльності; висока пізнавальна активність; мотивація до успіху.
За когнітивним критерієм		
Початковий рівень професійної компетентності; фрагментарні знання	Достатній рівень професійної компетентності; володіння знаннями та комунікативними вміннями; допускає незначні помилки.	Високий рівень професійної компетентності (володіння певними знаннями та вміннями до організації професійної діяльності).
За креативно-діяльнісним критерієм		
Труднощі у використанні знань; часткове володіння методиками організації професійної діяльності; відсутність бажання виконувати творчу роботу.	Достатній рівень розвитку організаційних здібностей; достатній рівень володіння методиками організації професійної діяльності; достатній рівень розвитку творчих здібностей; здатність до самоаналізу.	Високий рівень розвитку організаційних здібностей; високий рівень розвитку творчих та професійних здібностей; високий рівень володіння методиками організації професійної діяльності; здатність до саморозвитку та самовдосконалення.

За рефлексивним критерієм		
Занижена самооцінка; відсутність свідомо контролювати результати своєї діяльності; низький рівень емпатії	Достатня самооцінка; середній рівень здатності до самоаналізу та саморефлексії; середній рівень здатності до емпатії	Висока самооцінка; здатність до самоаналізу; здатність до саморефлексії; високий рівень емпатії.

У здобувачів проявляється завищена самооцінка, недостатній рівень самоконтролю, відсутня готовність нести відповідальність за якість і результати виконаної роботи.

Середній рівень готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності властивий здобувачам зі спонтанною мотивацією; достатнім рівнем знань, умінь, навичок; репродуктивним рівнем володіння основними формами і методами професійної діяльності; середнім рівнем розвитку організаційних та творчих здібностей; репродуктивним рівнем спрямованості на самопізнання та саморозвиток; середнім рівнем здатності до емпатії.

Майбутні фахівці фізичної культури і спорту із середнім рівнем сформованості професійної компетентності володіють обмеженою здатністю до самоорганізації та плануванню своєї професійної діяльності. У здобувачів вищої освіти не повною мірою сформовані вміння здійснювати самоконтроль та самоаналіз діяльності, занижена або завищена самооцінка. Здобувачі виявляють здатність діяти за зразком, не проявляють творчих здібностей.

Високий рівень готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності властивий здобувачам із мотивацією до успіху; усвідомленням потреби бути готовим до професійної діяльності; високим рівнем професійної компетентності (володіння певними знаннями та вміннями до організації освітньої діяльності); високим рівнем розвитку організаційних та творчих здібностей; стійкою спрямованістю на самопізнання та самовдосконалення; високим рівнем емпатії.

Майбутні фахівці фізичної культури і спорту із високим рівнем

сформованості професійної компетентності володіють професійними вміннями та навичками, необхідними для ефективної тренерської та викладацької діяльності. Здобувачам притаманний високий рівень самоорганізації та здатності планувати, контролювати, регулювати й аналізувати свою діяльність; проявляють творчу активність у розв'язанні професійних завдань; несуть відповідальність за якість і результати виконаної роботи, адекватно оцінюють власний рівень професійної компетентності.

Отже, визначені критерії, показники та рівні сприяють об'єктивній оцінці сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Використання цих критеріїв в освітньому процесі закладів вищої освіти дасть змогу підвищити ефективність формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності.

Дослідженням охоплено 128 здобувачів (90 юнаків та 38 дівчат) освітньо-кваліфікаційного рівню «бакалавр» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту: студенти спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізичне виховання і спорт»).

З метою визначення ступеня сформованості навчального та професійного мотивів до готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності проведена діагностика за опитувальником «Мотиви-стимули».

Отримані результати анкетування оформлено у таблицю 7.

Згідно з обраною методикою, респондентам було запропоновано визначити мотиви-стимули, які найбільше спонукають до навчальної діяльності та професійного зростання з урахуванням значимості для опитуваного (8 запропонованих суджень).

Таблиця 7.

Результат діагностики мотивації навчальної та професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Мотиви-стимули	Кількість респондентів	%
1. Прагнення набути професійні знання	31	24,1
2. Підвищення рівня самооцінки	10	7,5
3. Досягнення успіхів у дозвілєво-рекреаційній діяльності	9	7,1
4. Розвиток творчого потенціалу	8	6,5
5. Потреба стати кваліфікованим конкурентоздатним фахівцем	33	26,1
6. Бажання самореалізації та самоствердження	12	9,3
7. Прагнення навчатись на бюджетній основі та отримувати стипендію	16	12,7
8. Бажання отримати диплом	9	6,7

У таблиці 7 показано узагальнені дані серед майбутніх тренерів та майбутніх учителів фізичної культури, результати серед двох спеціальностей були тотожними.

Після обробки даних, отримано результати. У 19,4% респондентів мотивація до успіху досить низька, поверхнева. «Прагнення навчатись на бюджетній основі та отримувати стипендію» стимулює 12,7% здобувачів, «Бажання отримати диплом» обрали 6,7% опитаних.

Натомість, 41,9% майбутніх фахівців усвідомлюють значущість навчання та отримання професійних умінь та навичок для подальшої роботи, що відповідає середньому рівню мотивації навчання. Вони обрали мотиви-стимули: «Потреба стати кваліфікованим конкурентоздатним фахівцем» – 26,1% респондентів; «Бажання самореалізації та самоствердження» – 9,3%; «Розвиток творчого потенціалу» – 6,5% опитаних.

Високий рівень мотивації до організації професійної діяльності бачимо

у 38,7% респондентів. «Прагнення набути професійні знання» стимулює 24,1% здобувачів; «Підвищення рівня самооцінки» мотивує 7,5%; «Досягнення успіхів у професійній діяльності» обрали 7,1% опитаних.

Вивчення рівня мотивації до успіху майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності здійснювалося згідно тесту-опитувальника «Мотивації досягнень», за методикою Ю. Орлова. Згідно тесту, студентів з високим рівнем потреби до успіху відрізняють такі риси:

- наполегливість в досягненні своїх цілей;
- незадоволеність досягнутим;
- постійне прагнення зробити справу краще, ніж раніше;
- схильність захоплюватися роботою;
- прагнення пережити задоволення успіху;
- нездатність погано працювати;
- потреба знаходити нові прийоми роботи у виконанні самих звичайних справ;
- відсутність духу суперництва, бажання, щоб й інші разом з ними пережили успіх і досягнення результату;
- незадоволеність легким успіхом і несподіваною легкістю завдання;
- готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні складних завдань, щоб спільно випробувати радість успіху.

У тесту-опитувальнику «Мотивації досягнень» необхідно дати відповідь «так» або «ні» на 22 ствердження. Опрацювання та інтерпретація результатів тесту: підраховується кількість позитивних і негативних відповідей за методикою.

Рівень потреби в досягненні визначається за допомогою наступних показників: 2-11 – низький, 12-15 – середній, 16-22 – високий рівень.

Проведений аналіз відповідей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту показав тотожність результатів дослідження серед здобувачів

спеціальностей 014 «Середня освіта (Фізична культура)» і 017 «Фізична культура і спорт» та засвідчив, що низький рівень потреби в досягненні показали 38,1% осіб, середній рівень потреби в досягненні виявлено у 51,0% респондентів, високий рівень потреби в досягненні засвідчують 10,9% опитаних.

Для визначення стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності за мотиваційним критерієм, ми обрали за основу середній показник у відсотковому обчисленні. Можна констатувати, що компетентнісний (високий) рівень притаманний 20,2% опитуваним; репродуктивний (середній) рівень виявили 49,2% студентів, фрагментарний (низький) рівень характерний для 30,6% респондентів. В узагальненому вигляді кількісні результати представлені на діаграмі (рис. 2).

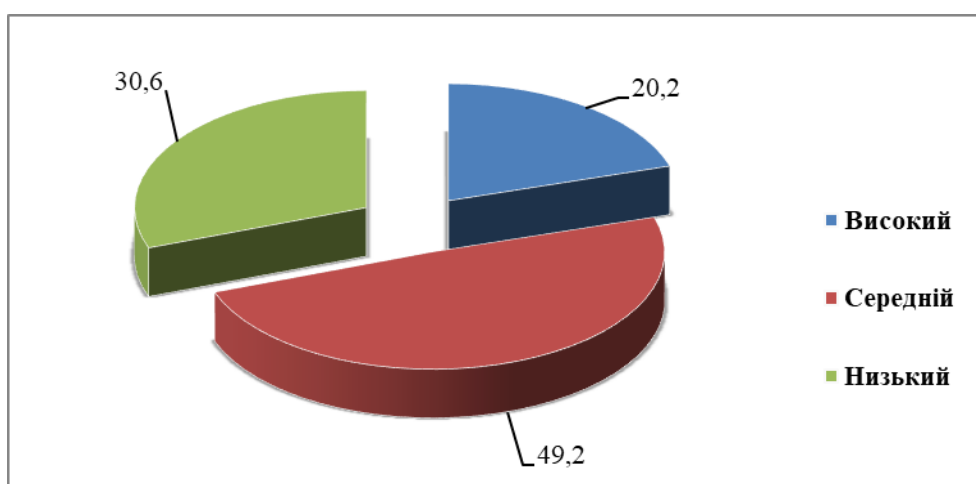


Рис. 2. Рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності за мотиваційним критерієм (%).

При діагностуванні майбутніх фахівців фізичної культури і спорту за когнітивним критерієм ми спиралися на доробки науковців, які визначили аналітичні вміння як один із критеріїв професійної компетентності викладача (з їх допомогою отримуються практичні знання); прогностичні вміння полягають у здатності викладача передбачити результат дій ще до того, як вони будуть реально здійснені.

Діагностика наявності аналітичних, прогностичних і проєктивних

умінь майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності здійснювалось шляхом анкетування «Професійні якості фахівця фізичної культури і спорту» (табл. 8).

Алгоритм дослідження. Визначити рангове місце з 1 по 7 професійним якостям майбутнього фахівця фізичної культури і спорту (1 місце – дуже сильний вплив; 2 – великий вплив; 3 – вплив вище середнього; 4 – середній вплив; 5 – незначний вплив; 6 – низький вплив; 7 – найменший вплив); ступінь прояву запропонованих якостей саме у Вас (0 – немає місця; 1 – виражено у незначній мірі; 2 – виражено слабко; 3 – виражено посередньо; 4 – виражено достатньо; 5 – на високому рівні).

Таблиця 8.

Професійні якості фахівця фізичної культури і спорту

№ /п	Професійні якості	Рангове місце	Ступінь прояву у Вас					
1	Любов до дітей	3						
2	Справедливість	4						
3	Уміння зацікавити до практичної роботи	5						
4	Ерудиція	1						
5	Організаторські здібності	2						
6	Прагнення до науково-педагогічної творчості	6						
7	Прояв здібностей до висування нових ідей і непересічного їх вирішення	7						

За результатами анкетування рангові місця розподілено таким чином: 1 місце – дуже сильний вплив – «Ерудиція» (28,0%); 2 – великий вплив – «Організаторські здібності» (21,0%); 3 – вплив вище середнього – «Любов до дітей» (13,5%); 4 – середній вплив – «Справедливість» (12,7%); 5 – незначний вплив – «Уміння зацікавити до практичної роботи» (11,1%); 6 –

низький вплив – «Прагнення до науково-педагогічної творчості» (8,8%); 7 – найменший вплив – «Прояв здібностей до висування нових ідей і непересічного їх вирішення» (4,9%).

Проведений аналіз відповідей засвідчив, що низький рівень наявності аналітичних, прогностичних і проєктивних умінь майбутніх фахівців фізичної культури і спорту показали 22,8% осіб, середній рівень виявлено у 64,5% респондентів, високий рівень наявності аналітичних, прогностичних і проєктивних умінь засвідчують 12,7% опитаних.

Таким чином, на підставі узагальнення отриманих результатів діагностування когнітивного критерію готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності можна констатувати, що компетентнісний (високий) рівень притаманний 12,0% опитуваних; репродуктивний (середній) рівень виявили 67,6 % здобувачів, фрагментарний (низький) рівень характерний для 20,4% респондентів. Узагальнення кількісних результатів відображено в діаграмі (рис. 3).

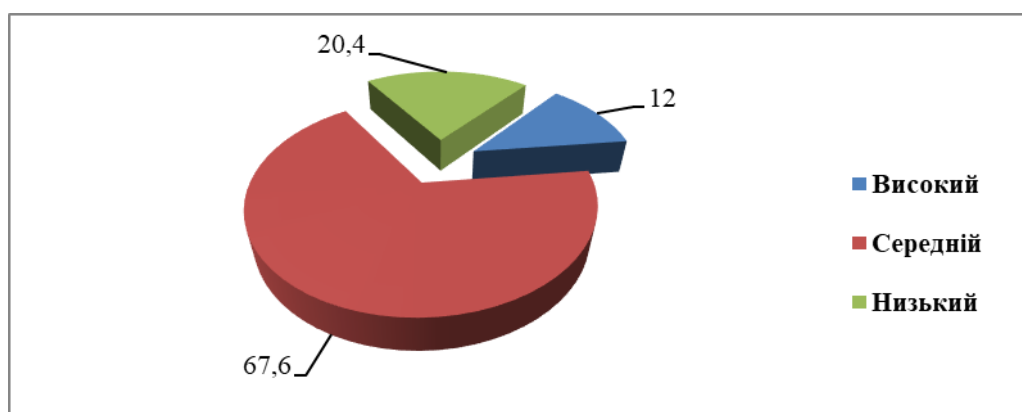


Рис. 3. Рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної за когнітивним критерієм (%).

Діагностика, спрямована на визначення рівня розвитку в майбутніх фахівців фізичної культури і спорту організаційних здібностей виконана за допомогою тестового завдання «Діагностика комунікативних і організаторських здібностей (за В. Синявським та Б. Федорішиним)». Методика допоможе особистості оцінити наявний рівень розвитку цих

здібностей.

Методика визначення комунікативних та організаторських здібностей містить 40 питань. На кожне питання слід відповісти «так» (+) або «ні» (-). Підсумовується сума балів.

Узагальнення результатів, отриманих у процесі тестування, дало можливість виявити рівні організаційних здібностей у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності.

Високий рівень притаманний 12,1% опитуваним свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Такі особистості не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

63,0%, здобувачів мають середній рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібна подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

Низький рівень характерний для 24,9% респондентів прояву комунікативних та організаторських здібностей. Такі особистості не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці; у новій компанії або колективі відчують себе скуто, зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми; не відстоюють свою думку, важко переживають образи; рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Креативність містить у собі наступні здібності людини: відмова від стереотипних засобів мислення і знаходження нових форм їх вираження; переведення актуальної інформації з підсвідомості у свідомість.

Прояв креативності як готовності до нестандартного, творчого та гнучкого мислення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ми

виявляли за допомогою тесту «Креативність». Для відповіді використовується наступна шкала: 3 – так, легко; 2 – взагалі так; 1 – скоріше ні, ніж так; 0 – ні, про це не може бути мови.

Ми запропонували студентам відповісти на запитання анкети: «Чи здатний ти швидко знаходити вихід з будь-якої складної ситуації?»; «Чи вмієш ти креативно мислити?»; «Чи легко тобі уявити себе креативним директором великого туристичного агентства?»; «Чи любиш ти відрізнятися від інших, не бути як всі?»; «Чи здатен ти брати на себе відповідальність за нестандартну думку, яка буде сприяти вирішенню проблеми?»; «Чи захоплює тебе все нове?» та інші.

Обробка результатів цього тесту свідчить про середній рівень прояву нестандартності дій та вчинків більше ніж у половини здобувачів – 63,2%. Інша частина поділяється на тих, хто яскраво й часто проявляє винахідливість та оригінальність у власних діях – 9,1%, та тих, хто вирізняється безініціативністю, стереотипністю дій, шаблонністю побудови власного життя й діяльності – 27,7%.

Саморозвиток ми розглядаємо як якісне поліпшення будь-якої сторони життя, особистісне зростання. Дослідження здатності до саморозвитку та самовдосконалення майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту здійснювалось за допомогою тесту В. Павлова «Готовність до саморозвитку та самовдосконалення».

Діагностика тестування дозволила опитуваним встановити стан особистості: «можу самовдосконалюватися, але не хочу знати себе»; «хочу знати себе і можу самовдосконалюватися»; «не хочу знати себе і не можу змінюватися»; «хочу знати себе, але не можу себе змінювати».

Проведений аналіз відповідей засвідчив, що більшість здобувачів (60,1%) усвідомлює значення здатності до саморозвитку та самовдосконалення та має середній рівень цього показника. Опитувані цього рівня бажають більше знати про себе, але ще не володіють навичками

самовдосконалення. Низький рівень характерний для 31,3% респондентів говорить про неготовність до саморозвитку та самовдосконалення, але за бажанням і працею над собою можливо змінити стан справ на краще. Високий рівень притаманний 8,6% опитуваним. Такі особистості готові до саморозвитку, що сприяє професійному зростанню й оволодінню професійно-педагогічною майстерністю.

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що названий показник виявляється на низькому рівні сформованості, що необхідно враховувати в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Отже, результати цього етапу опитування виявили, що 62,2% респондентів мають прагнення до саморозвитку власного творчого потенціалу й характеризуються тими якостями, які дають змогу їм виявити себе в педагогічній діяльності (середній рівень).

Проте 28,0% респондентів вважають, що мають незначний творчий потенціал і взагалі не здатні до творчості, вони недооцінюють себе та свої здібності, їм бракує віри у власні сили (низький рівень). Тільки 9,8% здобувачів реалізують повністю власні здібності та творчі можливості, застосовуючи різноманітні форми творчості (високий рівень). В узагальненому вигляді кількісні результати представлені в діаграмі (рис. 4).

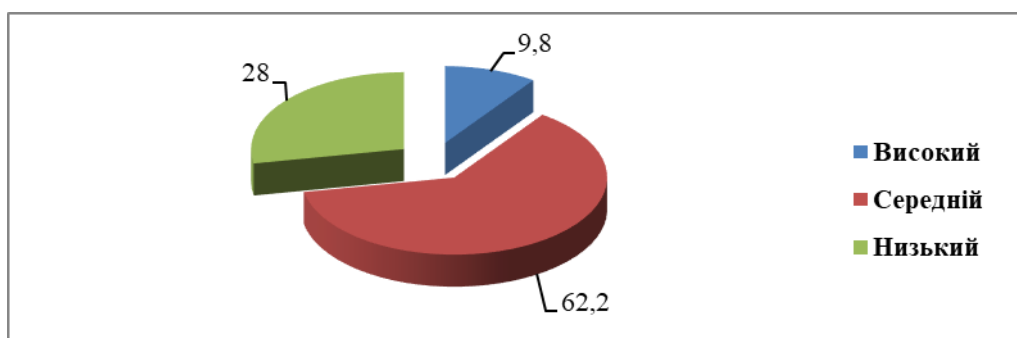


Рис. 4. Рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності за креативно-діяльнісним критерієм (%).

З метою визначення здатності до самоаналізу та саморефлексії

проведена діагностика рівня самооцінки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Розроблений дослідний опитувальник дозволяє оцінити рівень вираженості і спрямованість саморефлексії суб'єкта. Опитувальник складається з 14 питань. Респонденти самі оцінюють свій рівень (низький, середній, високий) сформованості професійних умінь та навичок.

Після обробки даних отримано такі результати. У 32,1% респондентів здатність до самоаналізу та саморефлексії досить низька, поверхнева. Свої уміння та навички формувати мотивацію до систематичних професійних занять ставлять 26,7% респондентів на низький рівень. Також не мають умінь та навичок застосовувати сучасні експериментальні методи діагностики рівня фізичного здоров'я 34,5% опитаних. Не володіють уміннями та навичками добирати адекватні засоби для вирішення професійних завдань 35,1% здобувачів.

Натомість, 60,1% майбутніх фахівців усвідомлюють значущість навчання, отримання професійних умінь та навичок для подальшої роботи, що відповідає середньому рівню здатності до самоаналізу та саморефлексії.

Високий рівень до самоаналізу та саморефлексії і готовність до організації професійної діяльності бачимо у 7,8% респондентів. Мотивацію до систематичних освітніх занять уміють формувати 8,6% студентів; застосовувати сучасні експериментальні методи діагностики рівня фізичного здоров'я вміють 4,9%, що потребує детальної корекції; ефективно застосовувати педагогічні та медико-біологічні методи дослідження з метою якісного та ефективного вирішення завдань професійної діяльності вміють 7,3% опитаних.

Виявлення рівнів здатності до емпатії у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту здійснювалося згідно методики «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова.

Згідно методики, при сумі від 63 до 90 балів у людини високий рівень

емпатійності, від 37 до 62 балів – середній рівень, від 12 до 36 балів – низький рівень, 11 балів і менше – дуже низький рівень здатності до емпатії.

Аналіз відповідей засвідчив, що переважна більшість майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту (58,3%) має середній рівень здатності до емпатії; 30,8% опитуваних – низький рівень; 10,9% респондентів мають високий рівень емпатійності.

Таким чином, для визначення стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності за рефлексивним критерієм обрано за основу середній показник у відсотковому обчисленні. Можна констатувати, що компетентнісний (високий) рівень притаманний 9,3% опитуваним; репродуктивний (середній) рівень виявили 59,1% студентів; фрагментарний (низький) рівень характерний для 31,6% респондентів.

Кількісні результати представлені в діаграмі (рис. 5).

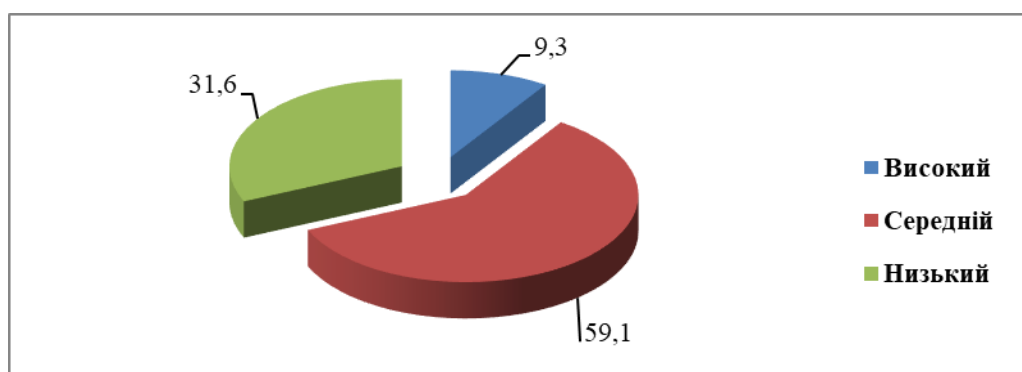


Рис. 5. Рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності рефлексивним критерієм (%).

Зведені результати діагностичного вивчення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності з урахуванням кожного її критерію представлені в таблиці 9.

Узагальнивши результати діагностики стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності за всіма критеріями, з'ясувалося, що 27,7% здобувачів виявили фрагментарний (низький), 59,6% – репродуктивний (середній), 12,7% – компетентнісний

(високий) рівень готовності до професійної діяльності.

Таблиця 9.

Результати діагностики рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності (на етапі вихідного контролю)

Критерії	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
	%	%	%
Мотиваційний	30,6	49,2	20,2
Когнітивний	20,4	67,6	12,0
Креативно-діяльнісний	28,0	62,2	9,8
Рефлексивний	31,6	59,1	9,3

Результати обчислення подаємо в діаграмі (рис. 6).

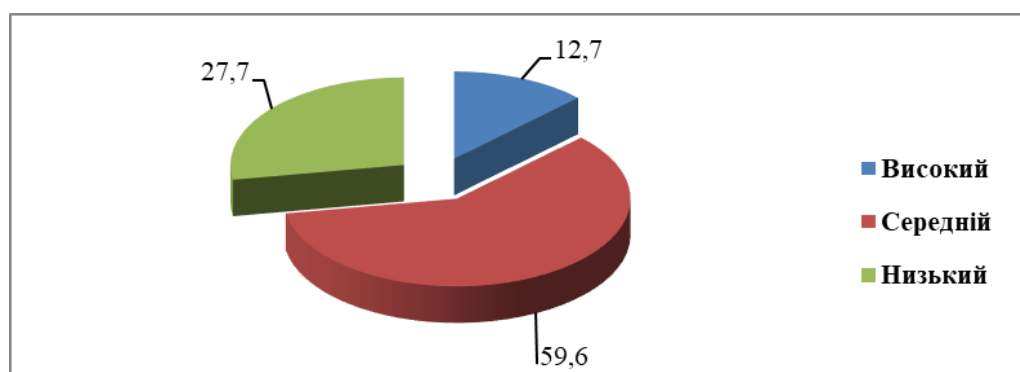


Рис. 6. Результати діагностики рівня готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності (%)

Висновки. Визначені критерії, показники та рівні сприяють об'єктивній оцінці сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності. Використання цих критеріїв в освітньому процесі закладів вищої освіти дасть змогу підвищити ефективність формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності.

Проведена діагностика стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності за виділеними

критеріями показала переважно низький та середній рівень її сформованості за всіма показниками. Причиною цього, на наш погляд, є недостатня сформованість навчального та професійного мотивів до організації професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, усвідомлення потреби бути готовим до організації професійної діяльності; володіння певними вміннями та навичками організації професійної діяльності (компетенції адекватного застосування знань із теоретичних дисциплін на практиці), і, як наслідок, недостатня готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на більш глибоке вивчення питання підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Кремень В. Г., Ткаченко В. М. Компетентнісний принцип освіти: «навчитися жити разом». *Розвиток сучасної освіти: освітологічні наголоси*: Наукове видання. За матеріалами першої Всеукр. наук.-практ. конференції «Освітологія – науковий напрям інтегрованого пізнання освіти». НАПН України, Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ. 2011. С. 4-32.

2. Baltusite Regina & Katane Irena. The Modern Teacher's Career. *Rural environment. Education. Personality*. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume 10, 2017, LLU, Jelgava, Latvia, pp. 30-39. ISSN 2255-808X.

3. Kruszewská A. & Anna Kocot A. Učitel' predškolského vzdelávania na prahu 21. storočia – jeho zručnosti a kompetencie. *Medzinárodný nekonferenčný zborník*. Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove. Prešovská univerzita v Prešove. 2020. P. 273-278. ISBN 978-80-555-2438-2. URL: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova14>

4. Jurat Valeriu. Componente fundamentale on formarea profesională a specialistului de cultură fizică. *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional)*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-

a, 6 decembrie 2019, Chişinău, Republica Moldova. col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. Chişinău: USEFS, 2019 (Tipogr. «Valinex»). P. 38-44.

5. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... доктора пед. наук. 13.00.04. Вінницький держ. пед. ун-т. ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця. 2017. 629 с.

6. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с. ISBN 966-569-013-2.

7. Різник В. В. Формування готовності майбутніх фахівців економічних спеціальностей до професійної діяльності у процесі вивчення спеціальних дисциплін: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ: Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2010. 20 с.

8. Гаркуша С. В. Поняття та компоненти професійної готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 110. Голов. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧДПУ, 2013. С. 198-201.

9. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: дис. ... докт. пед. наук. 13.00.04. Львівський держ. ун-т фіз. культури, Львів, 2018. Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018. 533 с.

10. Данилевич М. В. Аксіологічний та культурологічний підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Зб. наук. пр. Київ. 2014. ЗК(44)14. С. 190-194.

11. Андреева О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. *Фізичне виховання, спорт і*

культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 5-10.

12. Отравенко О. В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 11. Кам'янець-Подільський, 2018, С. 282-291. ISSN: 2309-8082.

13. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 3(308). 2017. С. 62-70. ISSN 2227-2844.

14. Остапенко Е. О. Формування готовності майбутніх економістів до професійного саморозвитку: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ. 2015. 250 с.

15. Осадча Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2005. 20 с.

16. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис д-ра пед. наук: 13.00.04. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ. 2003. 45 с.

17. Винник Н. М. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності у середніх навчальних закладах: дис. ... канд.. пед. наук: 13.00.04. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси. 2016. 252 с.

18. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури дл організації фізкультурно-оздоровчого

середовища закладу загальної середньої освіти: дис.. ... доктора пед. наук. 13.00.04. ДВНЗ Донб. держ. пед. університет. Слов'янськ. 2020. 593 с.

19. Слобожанінов П. А., Сущенко Л. П. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5К. С. 308-311.

20. Жихорська О. Критерії, показники та рівні сформованості професійної компетентності навчально-допоміжного персоналу вищого навчального закладу. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(34), Issue: 69, 2015. С. 33-38.

21. Безкопильний О. О., Артюшенко А. О., Носоленко І. В. Праксеологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в основній школі. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, 2018. № 12. С. 16-21. DOI: 10.31651/2524-2660-2018-12-16-21.

22. Андрющенко О. О. Сутність феномену «рефлексія» як міждисциплінарного поняття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 45. С. 60-66.

23. Шинкарьова О. Д. Компоненти і рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу в ЗВО. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Гол. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2019. № 3 (159). С. 243-249. DOI:10.5281/zenodo.3477715.

24. Шинкарьова О. Д. Модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2020.

№ 2(50). С. 26-32. doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-26-32. ISSN 2220-7481.

25. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>

26. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT.2021. Vol. 12(3). S. 146–154. ISSN: 1989-9572146. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

27. Shynkarova, Olena (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal* (<https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>), 01 (29). Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.

2.4. Теоретико-методичні аспекти організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти

Технологія організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» студентів ЗВО

Сьогодні в Україні інтенсивними темпами відбувається становлення нової системи освіти. Карантинні заходи, що пов'язані з пандемією з 2020 року, воєнний стан з 24 лютого 2022 року, який на жаль продовжується сьогодні, дали поштовх на масове використання інформаційних технологій у освітньому процесі.

Багато із звичного перестало працювати. Співголова освітньої організації «Батьки SOS» Олена Бондаренко стверджує, що в цілому державна освіта в Україні закінчилась 24 лютого [23].

Фахівці наголошують, такі особливості супроводжуються суттєвими змінами в педагогічній теорії і практиці навчального та виховного процесів в усіх закладах освіти. У процес навчання вносяться корективи, а саме, відбувається застосування і використання сучасних технічних засобів. Інформаційні технології не тільки полегшують доступ до інформації, дають можливості урізноманітнювати і диференціювати навчальну діяльність, але і дозволяють організувати взаємодію усіх учасників навчання, де кожен задіяний може бути активним і рівноправним учасником освітньої діяльності [3].

Зазначимо, дистанційне навчання давно поширено в світі та зарекомендувало себе як прогресивна педагогічна технологія XXI сторіччя. Розвиток дистанційної форми освіти в Україні розпочався пізніше, ніж у країнах Західної Європи. Він впроваджується з 2002 року та зараз перебуває на етапі активного становлення, що зумовлено державною політикою в галузі освіти [3].

Першу Програму розвитку системи дистанційного навчання 2004-2006

р. «Про затвердження Програми розвитку системи дистанційного навчання на 2004-2006 роки» було затверджено Кабінетом Міністрів України у 2003 р. (постанова КМУ від 23.09.2003 р. № 1494) [9]. На виконання програми було розроблене перше Положення про дистанційне навчання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 21.01.2004 № 40 [7]. З розвитком технологій у 2013 році було затверджено нове Положення про дистанційне навчання [7].

Отже, одним із ключових напрямів становлення нової системи вищої освіти в Україні є дистанційне навчання. З'ясовано практикою, що застосування технологій дистанційного навчання підвищує та вдосконалює ефективність освітнього процесу, що значною мірою залежить від рівня підготовки педагогів до реалізації дистанційного навчання, а також від готовності самих студентів навчатися в умовах дистанційної освіти [11].

Також, на думку фахівців, дистанційне навчання, як освітня технологія, може бути легко інтегроване в будь-яку форму навчання, воно має багато переваг, а саме: мобільність і зручність, доступність навчання і всіх навчальних матеріалів у будь-якому місці і в будь-який час, можливість навчатися за індивідуальним графіком, на низьких освітніх програмах і без відриву від професійної діяльності, розширення навичок комп'ютерної грамотності, створення дистанційних курсів з урахуванням потреб і особливостей учнів (інклюзивна освіта), можливість підвищення кваліфікації без відриву від роботи, перегляд онлайн курсів та вебінарів. зарубіжних учених тощо [3].

Науковці наголошують, що саме дистанційна освіта відкриває студентам доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищує ефективність самостійної роботи, дає абсолютно нові можливості для творчості, знаходження і закріплення різних професійних навичок, а викладачам дозволяє реалізовувати принципово нові форми і методи навчання із застосуванням концептуального моделювання явищ і

процесів [13].

Дистанційне навчання – це загальний термін, що поєднує кілька форм освіти. Зокрема:

- екстернат – це дистанційна форма навчання, за якої дитина оформлена у звичайній школі, але навчається вдома. Існують певні групи учнів, які можуть перейти на цю форму освіти;
- сімейна форма навчання – це дистанційна форма навчання, за якої школяр навчається вдома, але оформлений у звичайній школі. Кожний учень може перейти на цю форму навчання;
- педагогічний патронаж – це дистанційна форма навчання, під час якого вчитель навчає дитину у нього вдома. Оформлення можливо за станом здоров'я і за висновком спецкомісії;
- заочна форма навчання передбачає періодичне відвідування закладу під час сесій, однак таких шкіл дуже мало.

У сучасному світі дистанційна освіта – поширене явище [20].

Отже, дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [18].

Це ідеальне рішення для тих, хто надає перевагу сучасним інформаційним технологіям в освіті та цінує свій час. Дистанційне навчання дає студентам можливість цілодобового доступу до навчальних матеріалів, постійну підтримку й консультації викладачів та методистів, відеолекції в режимі online, віртуальні тренажери та інші технологічні рішення для забезпечення ефективного процесу навчання [13].

Отже, дистанційне навчання – це сукупність наступних заходів:

- засоби надання учбового матеріалу студенту;
- засоби контролю успішності студента;
- засоби консультації студента програмою-викладачем;

- засоби інтерактивної співпраці викладача і студента;
- можливість швидкого доповнення курсу новою інформацією, коригування помилок [18].

Дистанційне навчання використовується викладачами у двох режимах (рис. 1): синхронний режим та асинхронний режим.

Синхронний режим – це взаємодія студента та викладача при дистанційному навчанні, під час якої усі знаходяться в електронному освітньому просторі одночасно. Заняття проходить у режимі реального часу завдяки обраному інструменту для аудіо-та(або) відеозв’язку. Засобами зв’язку є вебінари, відеоконференції, месенджери.

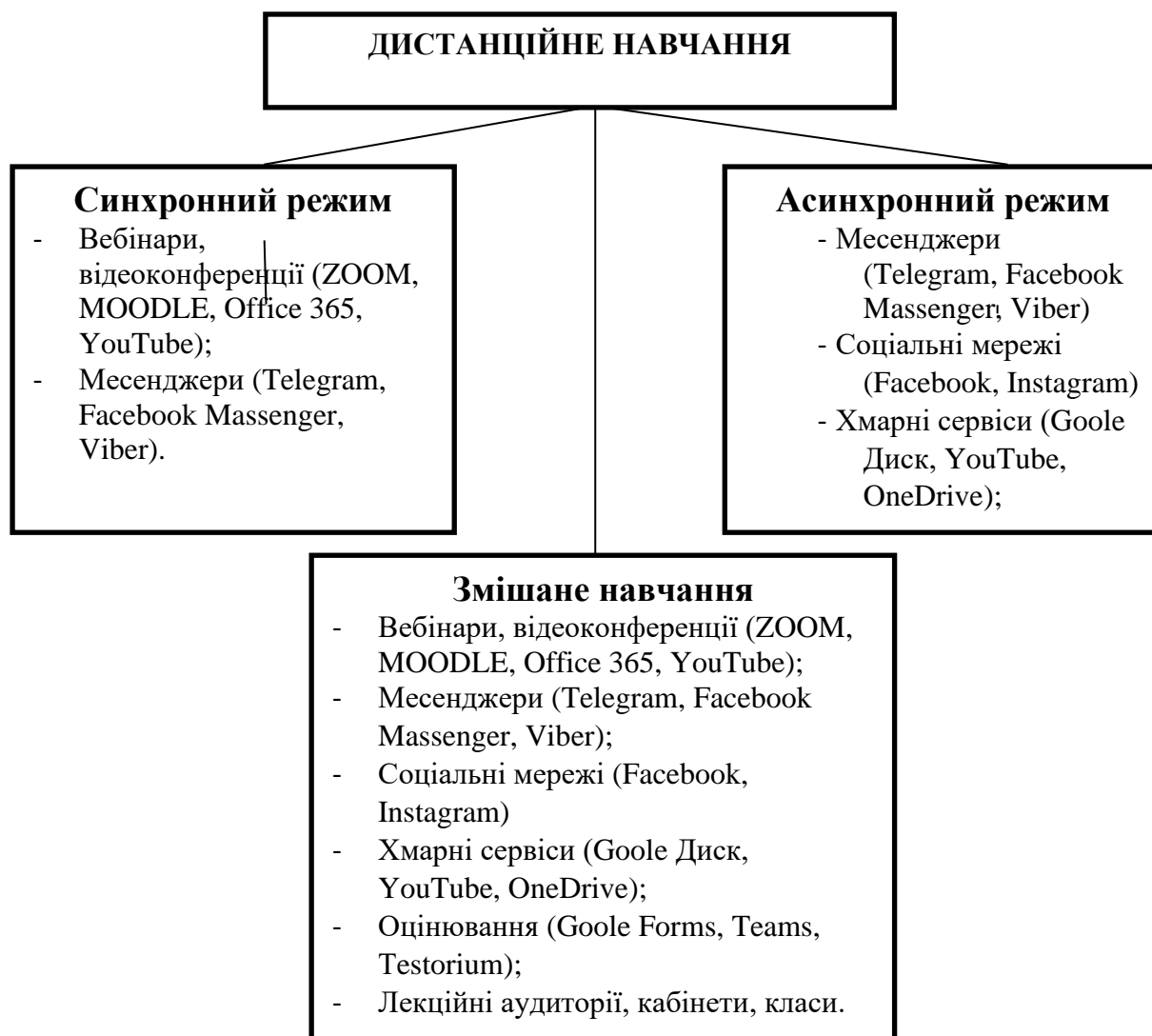


Рис. 1. Режими дистанційного навчання та їх складова

Асинхронне навчання – більш самостійне навчання, бо взаємодія між суб'єктами з деякою затримкою в часі. Освітній процес відбувається онлайн завдяки користуванню спеціальними інтерактивними платформами, можливостями e-mail, форумами, соціальними мережами та ін. В цьому режимі використовують месенджери, соціальні мережі, хмарні сервіси.

Перевагами синхронного навчання є безпосередній зворотний зв'язок з обох сторін «студент-викладач». Відповіді та реакції надходять швидко, як і на традиційних заняттях. Лише у цей спосіб учні можуть попрацювати за групами. Але є і недоліки. Іноді певна частина синхронного заняття йде на улагодження технічних перешкод.

Асинхронний режим дає студентам змогу опанувати матеріал у власному темпі сприйняття, без спроб встигнути за своїми одногрупниками. Але таке навчання відмежує від спілкування, інколи студенти відчують більшу ізольованість. Такий режим вимагає від студентів самодисципліни та розвиненої здібності до тайм-менеджменту [21].

Змішане навчання комбінує в себе режими синхронного та асинхронного навчання. В цьому випадку студенти повинні бути доступними у визначений час у онлайн-зібранні чи в аудиторії. Хоча студентам дозволяється виконувати завдання в власному темпі, а пізніше подавати їх онлайн [17; 22].

Сьогодні відбувається накопичення досвіду, пошук шляхів підвищення якості навчання та нових форм використання сучасних технологій у різних навчальних процесах. Певні труднощі відбуваються у зв'язку з відсутністю методичної бази і методичних розробок, що змушує педагога на практиці орієнтуватися лише на власний досвід і вміння.

На початку пандемії освітній процес зазнав труднощів, щодо впровадження дистанційного навчання. Адже дистанційне навчання стало необхідністю для нашого суспільства, незалежно від того, чи є це кращим способом навчання чи ні.

Фахівці констатували той факт, що в той час як інші предмети збагачують зміст навчальної програми, обмінюючись інформацією та інформацією в режимі реального часу, фізичне виховання потрапило у пастку традиційної моделі [16]. Викладачі фізкультури мали з'ясувати, як викладати навчальний план, заснований на русі, у форматі дистанційного навчання. Важливо відзначити, що існує різниця між онлайн-фізкультурою, як вона визначається в науковій літературі і сучасним досвідом дистанційного навчання за період пандемії.

Результати опитування серед українських студентів та викладачів закладів вищої освіти показали:

- по-перше, вони зіткнулись з технічними труднощами, адже не всі заклади вищої освіти технічно підготовлені, тож навчання проводились з використанням сервісу Google Classroom, знання оцінювались за допомогою текстових тестів, підготовка та презентація проєктів проводилася через Skype, нові платформи, ресурси та соціальні мережі (Moodle, Zoom, Skype, Viber, Telegram та Messenger). А викладачі, як додатковий матеріал, почали використовувати зовнішні системи дистанційного навчання (платформа Prometheus, Teams тощо).

Також реалії показали, що не всі викладачі мають необхідний мінімум вмінь та навичок використання сучасних інформаційних технологій для використання останніх у дистанційному навчанні.

Одним з завдань дисципліни «Фізична культура» є підвищення рівня загальної витривалості. Отже такі завдання не можливо виконувати в онлайн-режимі, вони переходять у розділ самостійної роботи здобувача. Знижено оперативний контроль за виконанням фізичних вправ, які виконуються без відео зв'язку;

- по-друге, це психологічні проблеми. Студенти зазначили відсутність живого спілкування. На практичних заняттях традиційне спілкування викладач-студент замінилось спілкуванням студент-комп'ютер-викладач.

Також брак часу на виконання завдань, зобов'язання виконувати свої сімейні обов'язки щодо контролю/догляду за молодшими братами, поки школи закриті на період проведення онлайн-занять, обмежений доступ до комп'ютера, оскільки батьки теж переведені на дистанційну роботу [3; 15].

Дисципліна «Фізична культура» є обов'язковою практично у кожному закладі вищої освіти. Викладання дисципліни здійснюється відповідно до робочих програм, затверджених у встановленому порядку, шляхом проведення обов'язкових занять [2].

Навчальний процес з фізичної культури здійснюється в таких формах: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи.

Зміст навчальної програми має три розділи – теоретичний, методичний і практичний.

Теоретичний розділ програми з фізичного виховання реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів у засвоєнні системи знань у сфері фізичного виховання та формуванні здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

1. Роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності.

3. Основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

4. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичного

виховання різних верств населення.

Методична підготовка реалізується в основному на практичних заняттях. За окремими темами надаються роз'яснення на консультаціях. Основне завдання методичної підготовки студентів з фізичного виховання – засвоїти методіку визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

У практичному розділі програми пріоритетною є концепція здоров'я студентів та їх оптимальний руховий режим. Тому на практичних заняттях реалізується стратегія диференційованого підходу, студентів поділяють на три групи: основну, підготовчу і спеціальну медичну.

Вивчення дисципліни забезпечує виконання однієї з компетентностей освітніх програм: вміння випускників ЗВО використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Отже, у результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *вміти*:

1. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

2. Користуватися системою практичних вмінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

3. Застосовувати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

4. Виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог

освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

5. Зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.

Одним із програмних результатів освітньої програми є вміння випускників ЗВО використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Загалом «Фізична культура» у вишах триває протягом двох з половиною курсів. На першому та другому курсах протягом навчального року (два семестри). На третьому курсі тільки один семестр. Кількість годин варіюється від 28 до 72 годин за семестр, адже у різних ЗВО кількість занять складає одне чи два заняття на тиждень (табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1

**Приблизний розподіл навчальних годин за семестр
при одноразових заняттях**

№	Номер і назва теми	Кількість годин				Примітки			
		лекції	практичні	Лабораторні заняття	Самостійна робота	20__ / __ н.р.	20__ / __ н.р.	20__ / __ н.р.	20__ / __ н.р.
1 семестр									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	8	-	8				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	10	-	10				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами фітнесу	-	10	-	10				
	ВСЬОГО	-	28	-	28				

**Приблизний розподіл навчальних годин за семестр
при дворазових заняттях**

№	Номер і назва теми	Кількість годин				Примітки			
		лекції	практичні	Лабораторні заняття	Самостійна робота	20 __ / __ н.р.	20 __ / __ н.р.	20 __ / __ н.р.	20 __ / __ н.р.
1 семестр									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	18	-	8				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	20	-	10				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами фітнесу	-	30	-	16				
	ВСЬОГО	-	68	-	34				

Програмами також передбачається і самостійна робота здобувача вищої освіти. Як правило, кількість годин на самостійну роботу відводиться від 1/3 та до 2/3 загального обсягу навчального часу, відведеного на фізичне виховання. Її зміст визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача в закладі вищої освіти.

Для підвищення інтересу до занять фізичними вправами, оздоровлення, формування знань здорового стилю життя сучасної молоді та рівня освітньої самомотивації та навичок самостійної роботи була побудована структура організації фізичної культури в закладах вищої освіти при екстремому дистанційному навчанні. Структурна схема організації дисципліни «Фізична культура» при екстремому дистанційному навчанні студентів ЗВО зображена на рис. 2.

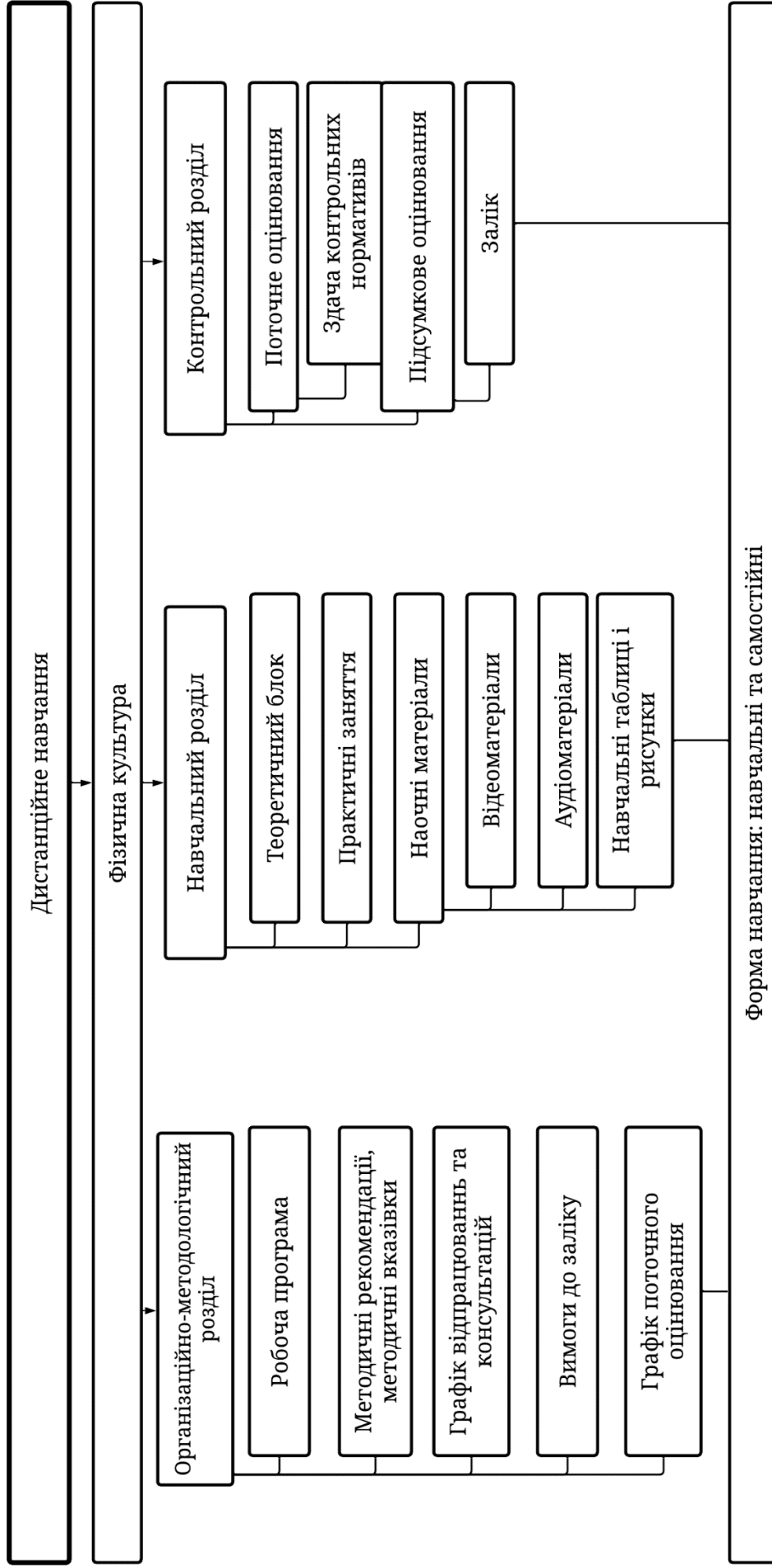


Рис. 2. Структурна схема організації дисципліни «Фізична культура» при екстремому дистанційному навчанні студентів ЗВО

Отже, фундаментальною основою даної структури передбачались основні положення програми з фізичної культури ЗВО, де *метою* є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньому та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Структура дистанційного навчання передбачає три розділи: організаційно-методичний, навчальний та контрольний розділи.

Організаційно-методичний розділ забезпечує навчальний процес методичною організацією практичних занять. Він має інформацію щодо структури, цілі та змісту дисципліни, принципів оцінювання, графіків відпрацювання та консультацій, графіку поточного оцінювання, вимог до заліку, а також методичних рекомендацій та вказівок щодо окремих тем, які передбачено робочою програмою.

Навчальний розділ складається із теоретичних відомостей з теми заняття (презентації, відео-матеріали). Теоретичне забезпечення формує науково-практичні знання в галузі фізичного виховання, що дозволяє посилити інтелектуальні можливості студентів.

Використання мультимедійних ресурсів (включення відео викладача, трансляції відео із зовнішніх ресурсів, демонстрації екрану, проведення опитування у режимі реального часу) дозволяють викладачу максимально унаочнити навчальний матеріал у вигляді відео- та аудіороликів, навчальних таблиць, зображень тощо.

На практичному занятті такі можливості дають змогу покращити засвоєння матеріалу, посилити інтерес студентів до рухової активності, оптимальніше використовувати відведений для заняття час, розвинути

навички організації самостійної роботи та сформувати новий світогляд студентові.

Крім практичних занять онлайн, додатковим засобом оволодіння навчальним матеріалом у час вільний є самостійна робота студента. Ця форма занять має на увазі використання фізичних вправ, спрямованих на доступність, самостійне виконання та контроль за динамікою розвитку рухових якостей студента. В обмежених умовах (при екстремому дистанційному навчанні) самостійна робота студента з фізичної культури може виконуватись як на спортивних спорудах закладу вищої освіти, так і на спортивних майданчиках поблизу дома та у домашніх умовах.

Зазначимо, що ефективність самостійних занять залежить від наявності знань та попереднього досвіду, отриманого студентом на навчальному занятті. Отже, навчальні заняття сприяють озброєнню студентів знаннями та вміннями самостійної організації занять фізичними вправами, а самостійні заняття фізичними вправами є практичною реалізацією цих знань, умінь і навичок, для набуття практичного особистого досвіду їх застосування у вільний від навчання час [1].

Контрольний розділ забезпечує можливість поточного оцінювання (прийом контрольних нормативів, тематичних презентацій тощо) та дозволяє викладачу провести підсумкове оцінювання студентів. При поточному оцінюванні викладач має змогу адаптувати фізичне навантаження згідно індивідуальних можливостей студентів та при необхідності індивідуалізувати навчальний процес. Прийом контрольних нормативів проходить як в онлайн-режимі, так і приймається у вигляді відео-запису. Підсумкове оцінювання складається з суми балів за рухову активність студента на занятті, здачу контрольних нормативів та тематичних презентацій.

Далі розглянемо науково-методичне забезпечення занять з фізичної культури при дистанційному навчанні.

Одним із важливих аспектів ефективного освітнього процесу в умовах дистанційного навчання є науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення [11]. Фізична культура не є винятком. Тому, будь-яка форма занять фізичними вправами вимагає відповідного науково-методичного забезпечення і тільки таким чином вона може вирішувати поставлені завдання.

Вдосконалення фізичного розвитку та підготовки студентів до професійної діяльності у закладах вищої освіти передбачає виконання одного із основних завдань дисципліни «Фізична культура» – цілеспрямоване підвищення рівня розвитку рухових якостей. Але при дистанційному навчанні, домашні умови, в яких відбуваються заняття, обмежують використання різноманітних методик та технологій. Адже, при екстремому дистанційному навчанні не завжди є можливість використання необхідної матеріально-технічної бази. Таким чином, основним напрямом практичних занять в онлайн-режимі може бути використання вправ направлених на розвиток силових якостей, координації та гнучкості. Розвиток рухових якостей таких як швидкість та загальної витривалості можна винести за межі обов'язкових занять, тобто вправи для розвитку останніх виконувати на самостійних заняттях.

Для вирішення цього питання було побудовано таблицю (табл. 3), де запропоновані методи та засоби розвитку рухових якостей на практичних та самостійних заняттях при дистанційному навчанні.

Виходячи з вище переліченого запропоновано такий розподіл практичного заняття (табл. 4). Будь яке практичне заняття з фізичної культури триває 80 хвилин та складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина традиційно починається з розминки. Розминка є невід'ємною частиною будь-якого тренування. Саме розминка налаштовує організм на подальшу роботу. Завдяки розминці підвищується температура

тіла, розширюються судини, відкриваються найдрібніші капіляри, мобілізуються всі функції організму, розігріваються суглоби та зв'язки, збільшується сердечний ритм, тонізуються м'язи і покращується психологічний настрій.

Таблиця 3

Методи та засоби розвитку рухових якостей на практичних та самостійних заняттях

Рухові якості	Методи розвитку	Засоби	Вид занять
Сила	метод повторних та динамічних зусиль	вправи для певної групи м'язів з обтяженням та з використанням маси власного тіла; колове тренування; спліти для занять на тренажерах	практичні та самостійні заняття
Координаційні якості	змінний метод	гімнастичні та акробатичні вправи; вправи з подоланням перешкод; вправи з виключенням зорового аналізатора; вправи зі зміною положення тіла	
Гнучкість	повторний метод	пружинисті, махові вправи; вправи з партнером та з використанням маси власного тіла	
Витривалість	рівномірний безперервний метод; змінний безперервний метод	біг на довгі дистанції; спортивна ходьба; стрибки через скакалку; силові вправи: танці; кросфіт	самостійні заняття
Швидкість	повторний метод; ігровий метод: метод інтервальної та комбінованої вправи	вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку, напрямку руху; прискорення; біг на короткі дистанції; спортивні ігри	

Як відомо, для розминки потрібно 1/3 часу від загального часу тренування, тому саме 15 хвилин розминки достатньо для того щоб підготувати організм для основного тренування. Розминку може проводити як викладач, так і студент. Також використання мультимедійних засобів допоможе урізноманітнити підготовчу частину.

Тривалість *основної частини* 55 хвилин. Цього часу достатньо для опрацювання певної групи м'язів, виконання координаційних вправ та підготовки організму для завершення заняття.

Таблиця 4

Структура практичного заняття при дистанційному навчанні

Навчальне заняття (80 хвилин)				
підготовча частина (15 хвилин)	основна частина (55 хвилин)			заклучна частина (10 хвилин)
розминка	силові вправи на певну групу м'язів	заминка; вправи на розтяжку м'язів, що працювали	координаційні вправи	заклучна заминка, завдання для самостійного опрацювання

Основну частину можна поділити на три блоки:

- Силові вправи на певну групу м'язів.

У цьому розділі доцільно використовувати вправи на ті групи м'язів, які будуть задіяні при виконанні контрольних нормативів. Інші групи м'язів можна опрацювати на самостійних заняттях. Для більш ефективного впливу на організм студента рекомендуємо використовувати як окремі силові комплекси, так і фітнес-марафони де поєднуються силові вправи з кардіо-навантаженням та розвитком координаційних здібностей. Вправи з навантаженнями розвивають силу, а тренування на витривалість – зміцнює серцево-судинну систему.

Також найкращім вибором для занять буде багатофункціональний вид тренування, що об'єднує в собі різноманітні вправи – це, так зване, колове

тренування. Виконуючи вправи по колу з невеликим навантаженням і з обмеженим часом відпочинку між ними, можна опрацювати не тільки певні м'язи, а і розвинути силову витривалість.

– Заминка; вправи на розтяжку м'яз, що працювали.

Якщо розминка на початку заняття потрібна для поступового запуску організму і підготовки до подальших навантажень, то заключна частина або заминка, після основної частини не менш важлива і не менш корисна. Вона необхідна, щоб привести свій організм до нормального, спокійного стану. Тому після навантаження та гарного розігріву доцільно і необхідно виконувати вправи на розтягування всіх груп м'язів. В кінці занять м'язи мають підвищений тонус і збуджену нервову систему. Примусове розтягування знімає напруження і заспокоює нервову систему, знижується серцебиття, відновлюється тиск, підвищується м'язова пластичність та покращується рухливість суглобів. В процесі розтягування суглоби працюють на повну амплітуду і стають менш вразливими до травмування. Ще одна перевага – м'язи вдвічі швидше відновлюються, нормалізується кровообіг. За рахунок цього знижується біль м'язів після навантажень. Якщо дотримуватися цих нескладних правил, то фізичні вправи принесуть чимало користі молодому організму і зміцнять здоров'я.

– Координаційні вправи.

Спритність розвивається під час виконання складно-координаційних вправ. Для виконання таких вправ можна використовувати вправи з поступовим ускладненням техніки, у змінному темпі, без зорового аналізатора. Якщо дозволяють домашні умови рекомендується використання різноманітного інвентаря.

Заключна частина є традиційною, вона включає вправи на відновлення дихання, приведення частоти серцевих скорочень до норми та отримання студентами завдання для самостійного опрацювання.

Наступним кроком простежимо за контролем за навантаженням при

виконанні фізичних вправ та оцінювання.

Питання як запобігти перенавантаженню під час практичних занять в онлайн-режимі та на самостійних заняттях є відповідальністю викладачів [5].

По-перше, викладачі повинні проводити оперативний та поточний контроль за навантаженням та відновленням організму студентів на кожному занятті більш ретельно. В процесі занять викладачами контролюється освоєння методів самоконтролю студентів за такими показниками як частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, вагу та ін. Отримані відповідні знання та навички на обов'язкових заняттях, дозволять здобувачеві використовувати їх під час самостійних занять.

По-друге, студенти повинні оволодіти навичками самоконтролю як у повсякденні так і займаючись фізичними вправами. Пропонуємо під час занять фізичними вправами використовувати табл. 5 для самоконтролю над навантаженням.

Таблиця 5

Зовнішні ознаки втоми під час занять фізичними вправами
(Філіппова С.О., 2007)

Спостережувані ознаки	Ступінь вираженості втоми	
	Невелика	Середня
Забарвлення шкіри обличчя, шиї	невелике почервоніння обличчя	значне почервоніння обличчя
Пітливість	незначна	виражена пітливість обличчя
Характер дихання	трохи прискорене, рівне	різко прискорене
Самопочуття	добре, скарг немає	скарги на втому, відмова від подальшого виконання завдань
Міміка	спокійний вираз обличчя	напружений вираз обличчя
Увага	чітке, безпомилкове виконання вказівок	розсіяне, завдання виконуються неточно
Пульс, уд/хв	110-150	160-180

По-третє, обов'язкове ведення щоденнику самоконтролю (рис. 3) для обліку занять фізкультурою і спортом, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес: визначити, ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремих заняттях. Щоденник. включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо).

Щоденник самоконтролю студента								
ПІБ _____								
Вік _____								
Вага _____								
Зріст _____								
Дата заняття	Бажання займатися	Самопочуття і настрої до та після заняття	Сон	Настрій	Частота дихання	ЧСС до заняття	ЧСС у середині заняття	ЧСС наприкінці заняття

Рис. 3. Приклад щоденника самоконтролю студента для самостійних занять

Щоб не допускати перевтоми організму, необхідно регулярно контролювати частоту серцевих скорочень (ЧСС). Пульс вимірюють на початку заняття і потім співвідносять ці значення з величинами, які визначають у ході виконання фізичних вправ. Щоб отримати значення пульсу під час навантаження, необхідно його виміряти відразу після закінчення виконання вправи в перші 10 с. Це значення множать на шість і набувають кількість ударів серця за 1 хв. Порівнюючи отримані значення з показниками спеціальних таблиць, визначають інтенсивність навантаження: режиму помірної інтенсивності ЧСС становить 130-140 уд/хв, режиму високої інтенсивності – 140-150 уд/хв. Визначивши ЧСС у перші 10 с після

виконання вправи, вимір продовжують від 30-ї до 40-ї з і від 60-ї до 70-ї с. Якщо частота серцевих скорочень відновлюється за 30 с до рівня, який був на початку уроку, це свідчить, що навантаження переноситься організмом відносно легко. Якщо відновлюється до 60-ї, то навантаження досить велике, але її можна повторювати. Якщо ЧСС не відновлюється аж до 90 с, це говорить про те, що навантаження надмірне і його треба зменшити, а час відпочинку збільшити.

Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності та адекватності засобів рухової активності, що використовуються;
- ефективності практичних та самостійних занять.

По-четверте, щотижнева обов'язкова підзвітність викладачеві.

Також для контролю за навантаженням та покращення фізичного стану рекомендуємо використовувати сучасні фітнес-гаджети (фітнес-браслети, смарт-часи). Вони нагадують про час занять, показують спалені калорії, спонукають збільшенню рухової активності. Фітнес-браслети можна застосовувати впродовж всього дня. Такі види фітнес-браслетів як Apple Watch, Xiaomi Mi Band, Sigma Activo, Polar поєднують у собі фітнес-трекер та різноманітні функції для стеження за здоров'ям. Фітнес-трекер – пристрій або мобільний застосунок, призначений для моніторингу показників пов'язаних з фітнесом: пройдена відстань, споживання калорій, показники серцевого ритму та якості сну. Є одним з видів носимого комп'ютера. Також існують мобільні додатки для відстеження фітнес активності [18].

Зазначимо, що на початку екстреного дистанційного навчання, одним із серйозних недоліків стало оцінювання. Ця проблема є однією із головних, що слід усунути при дистанційному навчанні з дисципліни «Фізична культура». Для оцінки знань студентів найчастіше використовується тестування, але

фізична культура є більш практичною дисципліною. Фахівці зауважили [14], що оцінювання фізичної підготовленості студентів не може бути виконано без вимірювання, якщо не має точних результатів. Тому, на такий період, нами запропоновано використання силових нормативів на різні групи м'язів, Прийом таких нормативів за допомогою відеозв'язку, дає можливість викладачу особисто порахувати кількість виконаних разів студентом того чи іншого нормативу, а також ідентифікувати особистість студента.

Студенту можна запропонувати на вибір один норматив на кожен групу м'язів (табл. 6).

Таблиця 6

Таблиця силових нормативів для дистанційного оцінювання

Норматив	Бал				
	1	2	3	4	5
На м'язи рук					
Згинання та розгинання рук ззаду, (кіл-ть)	3	7	10	15	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	15	25	35	40	45
На м'язи ніг					
Присід на одній нозі (на кол.), сума двох ніг (кіл-ть)	15	20	25	30	35
Присіди з положення стоячи ноги нарізно, п'яти не відриваючи від підлоги (к-сть за 1 хв.)	20	35	40	45	50
На м'язи пресу					
Піднімання тулуба в сід, 1 хв. (кіл-ть)	20	34	40	45	50
Піднімання прямих ніг до кута 90 градусів (з в.п. лежачи на спині) (кіл-ть)	20	30	35	40	45
На м'язи спини					
Піднімання тулуба, лежачи на животі, (кіл-ть за 1 хв)	10	20	30	35	40
Лежачи на животі, одночасне піднімання рук і ніг (кіл-ть)	10	20	25	30	35

Також для оцінювання можна використовувати такі завдання, як складання та проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ, силових комплексів на певну групу м'язів. Такі завдання студент може виконати через відеозв'язок, таким чином, той хто проводить комплекс отримує бали за виконане завдання, а інші студенти, виконуючи комплекси, мають рухову активність на занятті, отримують бали за неї, а також набувають теоретичні знання та досвід проведення комплексів, які можна використовувати на самостійних заняттях. Предметом оцінювання також можуть бути тематичні презентації, участь у студентських конференціях тощо.

Методичне забезпечення до самостійних занять студентів

У Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року наголошено, що у закладах освіти заняття з фізичної культури спрямовані на розвиток здоров'язбережувальної компетентності, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом. Інші види занять спрямовані на підвищення рівня рухової активності, удосконаленню життєво необхідних умінь та навичок, розширення функціональних можливостей організму студентів [10]. Отже, обов'язкові заняття не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, адже не в усіх закладах вищої освіти у програмі з дисципліни «Фізична культура» заняття проводяться двічі на тиждень. Зауважимо, що і цих годин не достатньо для підтримання організму у фізичній формі та отримання здоров'язбережувального ефекту. Тому, стратегія мотивування студентів до збільшення рухової активності за рахунок самостійних занять, вважаємо доцільною та корисною.

Фахівцями було визначено найбільш вагомі перепони, що перешкоджають студентам самостійно займатися фізичними вправами:

- недостатній рівень теоретичних знань,
- відсутність успіху,
- низький рівень сформованих навичок,

- відсутність умов і можливостей,
- лінощі заважають самостійним заняттям [12].

Отже, при дистанційному навчанні використання мультимедійних ресурсів на занятті частково усуває деякі перепони, адже студенти мають можливість паралельно з тренувальним досвідом придбати теоретичні знання; мотиваційні ролики можуть змінити їх ставлення до особистого здоров'я та знаходити можливість там, де нібито відсутні умови. Тому вважаємо, використання ІТ-технологій має позитивно впливати на мотивацію студентів щодо організації самостійних занять.

Поширеними видами самостійних занять є:

- щоденна ранкова гімнастика,
- оздоровчій біг та ходьба,
- їзда на велосипеді,
- спортивні ігри,
- силові вправи на спортивних майданчиках та в домашніх умовах.

Для самостійного опрацювання були розроблені програми силових тренувань у тренажерному залі та в домашніх умовах.

Програма для самостійних занять у тренажерному залі

Дуже важливо розпочинати будь яке тренування з розминки. Кожна вправа виконується 4 підходи по 12 разів. Після кожного підходу треба відпочивати 1 хвилину 20 секунд. Три тренування на тиждень для опрацювання різних м'язів. На кожному тренуванні по 3 вправи на одну групу м'язів, опрацьовується по дві групи за тренування.

1 день – день для м'язів грудей та трицепсу.

1. Для опрацювання м'язів верхньої та нижньої частини грудної клітини можна використовувати *жим лежачи на похилій лаві*.

Переваги похилого положення: вважається, що звичайний класичний жим рівномірно прокачує всі груди. Однак, основне навантаження при його виконанні припадає на її центральну частину. Якщо верх або низ грудей

виглядають значно менше, ніж хотілося б, на допомогу приходять різні варіанти жиму під кутом. Отже, коли виконується жим лежачи на горизонтальній лаві, працюють:

- великі і малі грудні (середня частина) – здійснюють основну роботу;
- передні пучки дельтоподібних м'язів;
- трицепс.

Коли тіло переводиться в похиле положення, основні робочі групи м'язів не змінюються, але навантаження розподіляється по-іншому. Перерозподіл навантаження в залежності від кута:

- жим під кутом 30° навантажує переважно середню частину грудей і трохи верх.
- 45° навантаження переноситься на верхню частину;
- 60° вже переносять всю тяжкість штанги на передні дельтоїди і трицепси, залишаючи частину навантаження самій верхівці грудних м'язів.
- Жим на похилій лаві можна виконувати і вниз головою. Це перевірений спосіб накачати нижню частину грудей.
- Таким чином, варіюючи техніку жиму, можна побудувати потрібний рельєф грудей.

2. Для опрацювання трицепсу виконується *французький жим*.

Механіка вправи полягає в повільному піднятті ваги з-за голови за рахунок усвідомленого залучення трицепса. Вправа зазвичай виконується з вигнутою EZштангою, оскільки вона допомагає тримати лікті паралельно один одному. Однак французький жим може виконуватися і з гантелями.

Розгинання на трицепс в нахилі.

Вправа для прокачування довгої і латеральної голівок трицепса. При відведенні руки назад стежте за тим, щоб лікоть не міняв положення (тобто, не розгойдуйте руку вперед-назад або вліво-вправо). Також стежте за

прогином спини – для цього тримайте прес злегка напруженим.

Розгинання рук через голову.

Сидячи на лаві, спина пряма. Однією рукою опустіти гантель за голову (лікоть зафіксований і досить близько до голови), потім повільно поверніться у вихідне положення. Під час виконання вправи прес тримати напруженим.

2 день – день біцепса та м'язів спини.

Підйом штанги на біцепс.

Лікті повинні залишатися на місці, як це показано у відео вище. В такому випадку навантаження припадає тільки на двоголові м'язи плеча, і немає моменту їх розслаблення в піковій позиції. Природно, про пікове скорочення не йде й мови. У такому положенні його зробити неможливо. Штанга береться приблизно на ширині плечей, щоб кисті не згиналися в горизонтальній площині. Піднявши штангу в верхню позицію, зробіть затримку в піковому скороченні. Опускаючи снаряд вниз, руки не розслабляйте і повністю не розгинайте. Також рекомендую використовувати вигнутий гриф, що дозволить кистям перебувати в природному положенні розгорнутими всередину приблизно на 45°. Така практика виключить їх перенапруження з ростом ваги обтяження.

Підйом гантелей на біцепс хватом «Молот».

Вправа спрямована на розвиток невеликого м'яза брахіаліса. Він надає руці більш ефектну, спортивну форму та впливає на розвиток загальної сили плеча і передпліччя. Вправа виконується стоячи, лікті знаходяться в природному положенні на рівні тіла. Можна піднімати обидві руки відразу або по черзі, не розгинаючи їх повністю вниз.

Підйом гантелей на біцепс стоячи.

Техніка виконання вправи нагадує таку в підйомі гантелей на біцепс хватом «Молот», але є супінація кисті в верхньому положенні.

Тяга вертикального блоку до грудей.

Сидячи на лаві тренажера, зігнути коліна під прямим кутом,

притиснути їх до подушки, а п'яти – до підлоги. Витягнути руки вгору і взятися за рукоятку прямим хватом в 1,5 рази ширше плечей. Опустити лопатки і трохи прогнути верх спини, щоб груди дивилася вгору. На видиху зігнути лікті і потягнути рукоятку до грудей. Коли рукоятка торкнеться грудей, з вдихом повільно випрямити руки до повного розгинання в ліктях.

Горизонтальна тяга в тренажері.

Використовувати V-подібну рукоять на нижнім блоці. Сидячи на лавці, притиснути ноги до платформ для стоп. Взятися за рукоять, на видиху зігнути руки в ліктях і підтягнути рукоять до живота за рахунок сили м'язів. На вдиху плавно і під контролем повернути руки в початкове положення.

Горизонтальна тяга в тренажері.

При виконанні важливо тримати спину рівною, зберігати стабільність корпусу і не піднімати плечі.

Шраги: підйом гантелей на трапецію стоячи.

Вправа направлена на формування верхньої та середньої частини трапецій. Стоячи ноги нарізно, гантелі в долонях. Трохи посунути гантелі вперед і злегка розгорнути долоні всередину, до передньої частини стегон. Випрямити тулуб, підняти голову до горизонтального положення, випрямити грудну клітку і відвести плечі назад. Хребет рівний, трохи прогнутий в попереку, руки і плечі майже розслаблені. Зробити вдих і, затримавши дихання, напружити трапеції, піднімаючи плечі строго вгору якомога вище. Піднявши плечі, максимально видихнути і ще сильніше напружити трапеції. Зупинитися в такому положенні на 2 секунди.

Плавно опустити плечі і повернутися у вихідну позицію.

3 день – день м'язів ніг та плечей.

Анатомія ніг-це переплетення десятків великих, середніх і дрібних м'язових груп. Мускулатура ніг є найбільш складною і взаємопов'язаною системою в організмі, переплітаючись з пресом і низом попереку. Навіть відносно невеликі ікри складаються з ряду дрібних м'язів, що залягають на

різній глибині. Найбільшими в цій групі мускулатури є чотириголові м'язи стегна (квадрицепси), сідничні м'язи і м'язи задньої поверхні стегон (включаючи двоголовий м'яз). Також існують м'язи зовнішньої і внутрішньої поверхні ніг, що працюють при відомостях і розведеннях.

Жим ногами в тренажері, 4 підходи 12 разів. Варіація присідань, що виконується в тренажері – збільшує залучення задньої поверхні стегон. Навантаження на м'язи варіюється в залежності від постановки ніг на платформі – зокрема, від ширини розстановки і від кута нахилу ступні.

Згинання ніг в тренажері лежачи, 4 підходи 12 разів. Ізолююче вправу для тренування задньої поверхні стегон і нижньої частини сідниць. Новачкам рекомендується починати з невеликої ваги – виконуючи вправу по черзі кожною ногою і домагаючись максимального залучення м'язів в роботу.

Згинання ніг в тренажері лежачи, 4 підходи 12 разів. Ізолююче вправу для тренування задньої поверхні стегон і нижньої частини сідниць. Новачкам рекомендується починати з невеликої ваги – виконуючи вправу по черзі кожною ногою і домагаючись максимального залучення м'язів в роботу.

Дельта складається з трьох пучків. Передній, середній і задній. Передній відповідає за штовхають руху, задній – за тягнуть. Середня дельта частково задіюється в обох випадках, плюс при відведенні рук в сторони. Фактично для ефективного розвитку дельт досить двох базових вправ – жимового і тягового. Жимових рухів в силовому тренуванні будь – якої людини вистачає-всі хлопці люблять жати лежачи, пристойно навантажуючи передню дельту. А ось з тяговими рухами шлангують. А якщо і роблять тягу штанги до підборіддя, то в більшості випадків неправильно, навантажуючи трапецію і травмуючи плечовий суглоб. В результаті бачимо ситуацію, коли передня дельта більш-менш розвинена, а задня відсутня взагалі. Давайте виправляти ситуацію.

Армійський жим (жим штанги стоячи), 4 підходи 12 разів. Відмінне базова вправа для розвитку передньої дельти, яке частково задіє і середній

пучок теж. Ширина хвата Середня, тобто беретеся за гриф трохи ширше плечей. Візьметесь занадто широко – частина навантаження буде красти грудна, занадто вузько-перевантажите трицепс, який відмовить раніше, ніж добре попрацює дельта. Моя особиста порада – не рекомендую опускати штангу нижче рівня підборіддя, щоб не давати ламає навантаження на суглоб. Навіть якщо гнучкість дозволяє опустити штангу на груди, не варто випробовувати долю. Ризик травми абсолютно не виправдовує додаткове розтягнення м'язи для її нібито кращого зростання. Зверніть увагу, що армійський жим також непогано тренує м'язи кора.

Тяга штанги до підборіддя (до грудей), 4 підходи 12 разів. Друге базове рух на розвиток дельт, зокрема середнього і заднього пучків. Головна помилка-робити це рух, взявшись за гриф вузьким хватом, після чого тягнути його вище, задираючи лікті мало не над головою. В такому випадку ви травмуєте плечовий суглоб і змушуєте працювати трапецію, але ніяк не дельти. Найбільш ефективний варіант виконання вправи показаний в відео нижче (широкий хват, невеликий нахил вперед, тягнемо до грудей, лікті не піднімаються вище рівня дельт)

Відведення назад в тренажері «Метелик», 4 підходи 12 разів. Вправ для опрацювання задніх пучків дельт не завадить, так як ця група найчастіше відстає в розвитку. У відведенні назад в тренажері «Метелик» важливо подати плечі вперед і працювати всередині амплітуди (вона дуже коротка), щоб не задіяти м'язи спини.

Програма для самостійних занять в домашніх умовах

Силовий комплекс 1

Вправи виконується по 40 секунд, 20 секунд відпочинок. Виконувати п'ять кіл. Загальний час тренування – 25 хвилин. Вправи побудовані таким чином, щоб ви встигли відновити дихання. Якщо складно виконувати вправи у форматі 40/20, переходьте на формат 30/30: півхвилини працюєте, півхвилини відпочиваєте.

1 день

- Стрибки через скакалку. Стрибки на двох ногах з обертанням скакалки вперед.
- Віджимання з торканням ліктя коліном. Після розгинання рук, однією рукою торкнутися протилежного коліна.
- Випади та присідання зі стрибком. В.п. – одна нога попереду. Стрибком зміна положення ніг з наступним присіданням.
- Підйом рук і ніг у планці. Стоячи у планці піднімати одночасно протилежні руку та ногу.

2 день

- Сідничний L – місток. Лежачи на спині, ноги зігнуті під прямим кутом, стопи на підлозі на ширині стегон, руки схрещені на грудях. Підняти таз від підлоги до розігнання в тазостегновому суглобі. Зберігати нейтральний стан без прогину.
- Діагональна складка. Лежачи на спині, одночасне піднімання протилежних руки та ноги.
- Підйом у бічній планці. Стоячи в бічній планці, одночасно підніміть руку і ногу. Повторити на іншому боці.
- Зворотня планка на двох лавках. Із в. п. – упор ззаду, Підняти таз, тіло повинно нагадувати одну пряму лінію.

3 день

- Скручування на прес. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі. Підняти плечі на 10-15 см, округляючи спину і скручуючись у напрямку колін та повернутися у в. п.
- • Зворотні віджимання. З в. п. – о. с. кроком назад однієї ноги – випад, присідаючи на обох ногах.
- Присідання з вистрибуванням. Із в. п. – стоячи ноги нарізно, присісти та вистрибнути в гору.
- Супермен. В.п. – лежачи на животі, руки вгору, ноги злегка

розставлені на ширині плечей. Одночасно підняти прямі руки та ноги. Затриматися на 2-3 с. повернутися у в.п.

Силовий комплекс 2

Програма тренінгу побудована по спліт-системі. Знадобиться килимок або рушник на підлогу. Виконувати інтервальні вправи вдома потрібно з хвилинною перервою по 4 підходи. Додатковий інвентар домашнє тренування не вимагатиме.

Гантелі, гриф або штангу, обтяження для присідань. Проте на початковому етапі можна уникнути цього набору.

1 день

- Зворотні випади. З в.п. – о.с. кроком назад однієї ноги – випад, присідаючи на обох ногах. Опрацьовуються м'язи стегон. Виконується 12 разів.

- Присідання сумо. Присідання з в.п. – стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні. Доречно використовувати штангу, гриф або іншу вагу на руках, наприклад, пляшки з водою. Вправа розвиває сідничні м'язи та зміцнює поперек. Виконується 15 разів.

- Пожежний гідрант. З в.п. – упор, стоячи на колінах, по черзі піднімати кожную ногу, зігнуту в коліні. Впливає на сідничну мускулатуру, покращує тонус м'язів рук. Виконується 12 разів.

- Butt Kicks. Біг на місці з захлестом гомілки, прагнути дістати п'ятами до задньої поверхні стегон. Виконується 50 разів.

- Присідання із вистрибуванням. Із в.п. – стоячи ноги нарізно, присісти та вистрибнути в гору. Вправа, спрямована на розвиток комплексу м'язів. Виконується безперервно протягом 10 повторень.

2 день

- Віджимання. В.п. – упор лежачи, долоні поставити ширше за плечі. Згинати та розгинати руки в упорі лежачи на підлозі. Це хороше тренування на все тіло, оскільки у віджиманнях задіяна ціла група м'язів. 10 повторів.

- Скелелаз. В.п. – упор лежачи. Підтягувати кожну ногу почерзі до рук. Поступово збільшувати темп, переходячи на біг. Основне навантаження спрямовано на м'язи пресу. Повторити 50 разів.

- Велосипед. В.п. – лежачи на спині, ноги підняті вгору на 45 градусів і виконувати у повітрі характерні для їзди на велосипеді рухи. Основне навантаження спрямовано на м'язи пресу. Повторити 50 разів.

- Підйоми лежачи на спині. В.п. – лежачи на спині, піднімання прямих ніг на 60 градусів. Зміцнюється нижній прес. Повторити 20 разів.

3 день

- Бурпі. Сісти навпочіпки, опуститися на руки, як при віджиманні (планка), а потім знову повернутися в положення стоячи. У роботі беруть участь усі м'язи тіла. Повторити 10 разів.

- Альпініст. В.п. – упор лежачи. По черзі згинати ноги, підтягуючи коліна до грудей. 50 повторів.

- Присідання із вистрибуванням. Техніка виконання вправи: Із в.п. – стоячи ноги нарізно, присісти та вистрибнути в гору. Вправа, спрямована на розвиток комплексу м'язів. Виконується безперервно протягом 10 повторень.

- Butt Kicks. 50 повторів.

- Скейтер. Встати прямо, потім зміститися праворуч, зігнувшись, торкнувшись підлоги рукою, протилежною руху. Ця жироспалювальна вправа відмінно зарекомендувала себе для схуднення. Повторити 50 разів.

Колове тренування (8 вправ)

Колове тренування – це комплекс вправ, який опрацьовує усі групи м'язів. М'язи всього тіла опрацьовуються по колу – саме тому тренування називається коловим. Зазвичай, для одного тренування підбирається 10-15 вправ, які задіяють різні частини тіла. Потрібно зробити 2-3 підходи (кола) кожної вправи. Відпочинок між повтореннями не повинен тривати довше 30-ти секунд, а між підходами (колами) – 1-її хвилини. Найефективнішими ці вправи є тоді, коли їх виконувати з мінімальними перервами та у відносно

швидкому темпі, тому що тоді пульс залишається швидким і калорії спалюються швидше. При коловому тренуванні необхідно контролювати самопочуття та частоту серцевих скорочень. Для тренувального ефекту пульс має бути в діапазоні 110-120 уд/хв – для початківців і 120-140 уд/хв – для більш підготовлених.

Найкращі вправи для колових тренувань вдома з вагою власного тіла. Кожна вправа виконується 40 секунд, відпочинок 20 секунд Повторити коло 3-5 разів.

1 день

- Випади назад. В. п. – о. с. Кроком правої ноги випад назад, повернутися у в.п. Вправу повторити з лівої ноги.

- Динамічна планка. З положення упор лежачи на прямих руках виконати почергові скручування корпусу за годинниковою стрілкою і проти.

- Віджимання класичні. З положення упор лежачи на прямих руках згинати та розгинати руки.

- Баланс на одній нозі. Стоячи на одній нозі, інша попереду. Опускаючи ногу перевести її назад, протилежною рукою торкнутися підлоги. Також саме повернутися у в.п. Повторити на іншій нозі.

- Із присіда перехід в планку. В.п. – упор у присіді. Перебираючи руками по підлозі перейти в положення планки, вернутися у в.п.

- Краб з розгинанням ноги;

- Бічний присід, зміна положення через планку;

- Човник. Лежачи на животі одночасне піднімання рук та ніг угору.

2 день

- Біг з високим підніманням колін.

- Розведення рук в нахилі. В.п. – широка стійка ноги нарізно, нахил прогнувшись, в кожній руці гантель, руки злегка зігнені в ліктях, долоні направлені одна до одної. Розвести руки в сторони та повернутися у в.п.

- Піднімання ніг до кута 90° лежачи на спині, руки впродовж тулуба.

- Випади кроком вперед.
- Гіперекстензія. Лежачи на животі, руки вгору, піднімати тулуба до кута 45°.
- Відведення ніг в планці. Стоячи у планці одну ногу відвести у сторону та повернути у в.п. Також зробити іншою ногою.
- Махи ногами вгору. В.п. – стоячи біля стінки правим боком, ліва рука на поясі. Виконувати махи по черзі вперед, сторону, назад. Потім змінити в.п. та виконати вправу іншою ногою.

- Стрибки з поворотом на 180°.

3 день

- Стрибок у широкий присід. В.п. – о.с. Вистрибнути вгору та повернутися у положення широкий присід.
- Ходьба в планці. Приставним кроком праворуч, ліворуч.
- Вправа «Бурпи». Сісти навпочіпки, опуститися на руки, як при віджиманні (планка), а потім знову повернутися в положення стоячи.
- Вправа «Пловець». В.п. – лежачи на животі, руки та ноги витягнуті. Підняти одночасно праву руку і ліву ногу. Вернутися у в.п. Повторити вправу на лівою рукою та правою ногою. Рухи поперемінні, наче ви пливете у воді.
- Присідання на одній нозі. В.п. – одна нога піднята до кута 90°, руки в сторони. Присідати на опорній нозі. Потім на іншій.
- Вправа «Альпініст». В.п. – упор лежачи, одна нога підтягнута вперед, стрибком зміна положення ніг.
- Зворотні віджимання. Дві лавки поставити паралельно одна одній. В.п. – на одній лавці прийняти упор ззаду, поклавши долоні на край лавки. Пальці повинні бути попереду, хват на ширині плечей. П'яти ніг поставити на другу лаву. Спина пряма. Згинати руки в ліктях до утворення прямого кута. У процесі руху передпліччя повинні бути перпендикулярно підлозі, лікті не розходяться в сторони.

- Піднімання на носки.

Вправи для розвитку витривалості

Будь-яке тренування допомагає розвинути витривалість. Чим частіше займатися, тим витривалішими стає організм. Але найкращими вправами для розвитку витривалості є такі, які тренують серцево-судинну, дихальну та м'язову системи. Для цього підходять:

- тривалі кардіо тренування: біг, ходьба, велосипедний спорт, плавання. Спочатку можна почати з 20-30 хвилин 1 раз в тиждень, а потім, у міру прогресу, додавати ще одне тренування.

- роуп-скіппінг. Виконувати прості стрибки через скакалку з одним оборотом. Використовуючи дані таблиці 7 можна поступово збільшити кількості стрибків та їх інтенсивність [4].

Таблиця 7

Таблиця використання роуп-скіппінгу на самостійних заняттях

Тижні	Час, хв	Кількість стрибків за 1 хв	Частота занять на тиждень
1	5	70–90	3
2	7	70–90	3
3	10	70–90	3
4	10	70–90	3
5	15	70–90	3
6	15	70–90	3
7	2+13	(90–110)+(70–90)	3
8	4+11	(90–110)+(70–90)	3
9	6+9	(90–110)+(70–90)	3
10	8+7	(90–110)+(70–90)	3
11	10+5	(90–110)+(70–90)	3
12	12+3	(90–110)+(70–90)	3
13	14+1	(90–110)+(70–90)	3
14	15	90–110	3

- танцювальна аеробіка у високому темпі. Якщо не має можливості відвідувати фітнес-клуби, можна використовувати відео-ролики тренувань на YouTube-каналі та виконувати вправи у домашніх умовах;

- колові тренування (*складаються з декількох кіл з певними вправами, які потрібно постійно повторювати*);

- швидкісні тренування (*повторення вправ з максимально високою швидкістю*);

- НІТ-тренування, або високо-інтенсивні інтервальні тренування. Під час занять безперервно виконуються кардіо і силові вправи. Через те, що вони чергуються між собою, таке тренування є інтервальним, а безперервне виконання вправ робить його високоінтенсивним. Початківцям між підходами можна робити невелику перерву. Вона повинна тривати не більше 10-20 секунд. Всі заняття діляться на цикли. Наприклад, 60 секунд бігу на місці, 60 секунд присідань і 40 секунд планки. І так по колу. Всього за одне тренування виконується від 6 до 12 циклів в залежності від рівня фізичної підготовленості. Заняття триває 20-30 хвилин;

- табата-тренування. Це високо-інтенсивні інтервальні тренування, що полягають у виконанні максимальної кількості вправ за мінімальний проміжок часу. Протягом 20 секунд виконується вправа з максимальним зусиллям, 10 секунд відпочинок. Зазвичай, заняття включає 8 різних вправ. Це можуть бути випади, присідання, бурпі, віджимання тощо. Такі тренування розвивають витривалість; дозволяють опрацювати практично всі групи м'язів; висока витрата калорій під час тренувань, що сприяє схудненню; покращують координаційні здібності; стимулюють організм до прискореної адаптації, допомагають подолати ефект плато (щодо ваги і прогресу тренувань); не вимагають багато часу для виконання;

- спортивні ігри: теніс, бадмінтон, футбол.

Вправи на розтягування м'язів після тренування

Вправи на розтягування м'язів допомагають прискорити процес

відновлення після навантаження та знижують ризик травм. Стретчинг покращує кровообіг. Завдяки цьому зменшується біль у м'язах після рухової активності.

Розтяжка виконується статично, після основних тренувань. Зусилля, що розтягують м'язи, повинні бути плавними, рівними. Стретчинг повинен викликати приємні відчуття та задоволення від процесу. Не рекомендується виконувати ці вправи за допомогою партнера. Дихання вільне, тіло має бути розслабленим, м'язи не напружуються. Після силового тренування виконується легкий стретчинг тільки для м'язового розслаблення, але не для розвитку гнучкості.

1. *Для розтягування м'язів спини.* Лежачи на підлозі, спина розслаблена, руками взятися під колінами. Підтягніть стегна до грудей та помістіть підборіддя між колінами. Затриматись на 3-5 секунд і повторити 5-6 разів.

2. *Розтягування задньої поверхні стегна лежачи.* Лежачи на підлозі, ноги зігнуті. Підніміть праву ногу, підтримуючи задню частину ноги руками. Пружинні рухи, розтягуючи задню частину стегна. Виконати на кожну ногу 15-20 рухів. Повторити 2-3 рази.

3. *Розслаблення та праця спинних м'язів.* Перекати на спині. Виконати 10-15 разів.

4. *Для еластичності хребта.* В.п. – лежачи на спині, права рука в сторону, права стопа у коліна лівої ноги. Опустити коліно у лівий бік до підлоги, голову повернути в протилежну сторону. Затриматись на 5 секунд і повторити по 5 разів, в різні сторони.

5. *Прогин в спині.* В.п. – о.с., ноги нарізно, руки на поясі. Нахили назад. Амплітуда максимальна. Затриматись на 5 секунд і повторити 5 разів.

6. *Для литкових м'язів.* В.п. – права нога попереду на п'яті, руки на поясі. Пружинні нахили прогнувшись. Потім змінити ногу.

7. *Для розтягування передніх м'язів стегна.* В.п. – стоячи на одній нозі,

іншу зігнути, п'яту притягнути до сідниці. Відводити коліно зігнутої ноги назад. Повторити з іншої ноги.

8. *Для розтягування біцепсу.* Для цієї вправи знадобиться будь-яка вертикальна опора. Потрібно стати правою стороною до опори, упираючись розкритою долонею правої руки у стійку. Рука пряма, трохи відведена назад. Починати повільно розворот корпусу вліво. Розвертатися потрібно так, щоб відчувати розтягнення м'язових волокон правого плеча та біцепса.

9. *Для розтягування трицепсу.* Підняти одну руку вгору, зігнути її у лікті, іншою рукою захопити лікоть та потягнути у сторону руки, яка не розтягує. Потім поміняти положення та зробити вправу на іншу руку.

10. *Для бокових м'язів тулуба.* В.п. – стійка ноги нарізно. Руки вгору, кисті в замок. Нахили тулуба в сторони, по черзі вправо, потім вліво.

11. *Для м'язів спини та ніг.* В.п. – широка стійка ноги нарізно. Нахил, руками торкнутися підлоги.

12. *Для м'язів спини та ніг.* В.п. – випад, руки вгору. Пружинні рухи ногами, відводячи руки назад прогнутися.

13. *Для м'язів ніг.* Поза «Метелик».

Список використаної літератури

1. Добровольська Н., Середенко Л., Жбанков О. та ін. Сучасні підходи формування рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у студентів вузів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 193-195.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3809-ХІІ (із змінами).

3. Кіщак Т., Качмарчик С. Covid-19 та дистанційне навчання у закладах вищої освіти: аналітичний огляд наукових публікацій з міжнародних видань. 2020. URL : <https://nubip.edu.ua/node/79877>

4. Мартинова Н. П. Сучасні технології розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти/ *Інформаційне-методичне забезпечення*

функціонування соціально-економічних систем різного рівня: колективна монографія / за заг. ред. д-ра економ наук, проф.. О. К. Єлісєєвої. Д. : ЛІРА, 2018. С. 98-129.

5. Мартинова Н.П., Могильний І.М. Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВО під час дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: зб. наук. праць. Педагогічні науки: № 2 (340) квітень 2021. Ч.ІІ. С. 45–53. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-45-53*

6. Москалюк М., Москалюк Н. Особливості використання технологій дистанційного навчання у процесі підготовки майбутніх учителів біології. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 56. С. 192–202. DOI 10.31909/26168812.2021-(56)-22*

URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/505/489>

7. Наказ МОН України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» від 21.03.2004 р. № 40. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0464-04#Text>

8. Наказ МОН України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» від 2.04.2013 р. № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>

9. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах 11.01.2006 р.

10. Постанова КМУ від 23.09.2003 р. № 1494. «Про затвердження Програми розвитку системи дистанційного навчання на 2004-2006 роки». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1494-2003-п#Text> .

11. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. URL: <file:///C:/Users/HP-work/Downloads/602e6adb3ed95324184309.pdf>.

12. Ткаченко Л.В., Хмельницька О.С. Особливості впровадження

дистанційного навчання в освітній процес закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2021 р., № 75, Т. 3. С. 91-96. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.18>. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_3/20.pdf

13. Чопик Р.В., Корпош О. Дослідження готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2022. С. 207–214. URL: <https://dspu.edu.ua/sites/ffv/wp-content/uploads/2022/05/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97.pdf>.

14. Штихно Л.В. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти. *Молодий вчений*. № 6 (33)червень, 2016. С. 489-493. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/6/121.pdf>.

15. Can E. (2020). Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(2), pp. 11–53. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>.

16. Martynova N.P., Kuzko E.O. Problems of distance learning of applicants of higher education in “Physical Culture. *Науковий Часопис Нац. пед. ун-т ім. Драгоманова*. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 3К(131)21. С. 13–17. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.3К(131).01.

17. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of

Distance Learning ISSN 2717-7564 (Online) *Journal of Positive School Psychology*<http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031.

18. Wei Zheng, Yu-Yu Ma, Hung-Lung Lin. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open* October-December 2021: pp. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440211058196>.

19. Матеріали сайту «Вікіпедія». [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фітнес-трекер>.

20. Матеріали інформаційно-аналітичного порталу про вищу освіту в Україні та за кордоном «Вища освіта». Дистанційна освіта. URL: <http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro>.

21. Матеріали сайту «Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського». Розвиток дистанційної освіти (1998–2021 рр.). URL: <http://nbuv.gov.ua/node/5652>.

22. Матеріали сайту «Українська школа майбутнього». Особливості синхронного та асинхронного онлайн-навчання. URL: <https://www.futureschool.online/post/%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D>.

23. Матеріали сайту «HiTech Expert». Види та форми дистанційного навчання в Україні. URL: <https://expert.com.ua/147680-vidi-ta-formi-distancijnogo-navchannya-v-ukra%D1%97ni.html>.

24. Матеріали сайту «mind». Навчатись завжди: як зміниться українська освіта після війни. URL: <https://mind.ua/openmind/20242872-navchatis-zavzhdi-yak-zminitsya-ukrayinska-osvita-pislya-vijni>.

Анотації

Розділ 1. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Олена Отравенко Інноваційні підходи до фізичного виховання учнівської молоді в умовах сучасних змін. Згідно стратегії реформування освіти в Україні визначені стратегічні напрямки подальшого розвитку освітньої діяльності педагогічних працівників на основі компетентнісного підходу. У ході дослідження теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови застосування інноваційних підходів до фізичного виховання учнів в закладах загальної середньої освіти, які спрямовані на творчий розвиток особистості, здоров'язбереження, запровадження досвіду кращих учителів України. А саме: навчальна робота на уроці побудована на основі системного формування теоретичних знань інноваційних технологій фізичної культури та здорового способу життя; впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей розвитку учнів; застосування інтерактивних методик навчання, міжпредметних зв'язків та гендерного підходу; сприйняття швидкому розумінню поставлених задач та засвоєнню навчального матеріалу із застосуванням інформаційно-комунікативних технологій. Отже, впровадження новітніх технологій та їх елементів до уроків фізичної культури дозволили більш ефективно вирішити завдання фізичного виховання, підвищити інтерес до уроків фізичної культури, задовольнити учнів в руховій активності, підвищити рівень здоров'я та розвитку фізичних якостей.

1.2. Олександр Ливацький, Світлана Ливацька Педагогічні аспекти виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти на сучасному етапі. На основі аналізу літературних джерел було визначено основну мету та завдання виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти, що спрямовані на зміцнення здоров'я, удосконалення тілобудови, гармонійний фізичний розвиток, сприяння вихованню правильної постави та тілесної краси, а також формування в школярів потреби й інтересу до занять фізичними вправами, позитивного ставлення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій бути здоровим та фізично досконалим. Визначення змісту й методики виховання фізичних якостей є найбільш оптимальним на основі застосування таких методологічних підходів: комплексного, цілісного, особистісно орієнтованого, гендерного, що забезпечує кожному здобувачеві середньої освіти найкращі умови для виховання фізичних якостей, урахуваючи не тільки фізіологічні особливості й закономірності, а перш за все, індивідуальні потреби, мотиви та спонукання до активної рухової діяльності. Основними засобами виховання фізичних якостей є заняття фізичними вправами та різними видами спорту, що мають оздоровчий ефект, позитивно впливають на стан здоров'я та рівень фізичної

підготовки, набувають для кожного здобувача середньої освіти особистісної цінності як складника образу «Я» в контексті виконання важливих соціальних та професійних функцій.

Розділ II. ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ТА НАВЧАННЯ

2.1. Людмила Зубченко Педагогічні умови формування готовності студентів до педагогічної творчості. У процесі дослідження були визначені наступні педагогічні умови: забезпечення вмотивованості студентів до педагогічної творчості в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін; здійснення використання інтерактивних методів навчання та методів активізації творчої діяльності на заняттях з фахових дисциплін; створення організації самостійної творчої діяльності студентів під час педагогічної практики, яка спрямована на професійно-творчий саморозвиток і самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури. На підставі аналізу літературних джерел було визначено, що готовність майбутнього вчителя фізичної культури до педагогічної творчості становить сукупність мотиваційного, когнітивного й креативно-діяльнісного компонентів, які є взаємозумовленими та взаємопов'язаними та виділено чотири рівні сформованості готовності до педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури: низький, середній, достатній та високий. Ефективність розроблених педагогічних умов формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури перевірялася в процесі педагогічного експерименту. До експерименту було залучено 250 студентів факультетів фізичного виховання Харківської академії фізичної культури, Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Лисичанського педагогічного коледжу, Слов'янського державного педагогічного університету. За результатами впровадження педагогічних умов виявлено тенденцію до поліпшення фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури з формування готовності до педагогічної творчості.

2.2. Олена Соколенко Творчі педагогічні вміння як складова професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. На основі аналізу літературних джерел автором систематизовано низку понять: «творчість», «творчі уміння», «педагогічна творчість», надано сутнісну характеристику професійної компетентності педагога, професійної компетентності, сутність творчої діяльності вчителя. Таким чином, структуру феномена «творчі педагогічні вміння майбутніх учителів фізичної культури» представлено як сукупність взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-аксіологічний, когнітивний, діялісно-конативний, особистісно-рефлексивний. Авторка вважає, що творчі педагогічні вміння майбутніх учителів фізичної культури включають систему знань, умінь, навичок, здібностей та особистісних якостей, необхідних їм для творчого вирішення професійних завдань. Таким чином, дані констатувального експерименту

дозволили визначити орієнтири щодо проведення формувального експерименту зі здобувачами експериментальної групи. Припускаємо, що успішність формування творчих педагогічних умінь як складової професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури залежатиме від доцільності визначення конкретних педагогічних умов та ефективності їхньої реалізації в освітньому процесі закладу вищої освіти.

2.3. Олена Шинкарьова, Сергій Шинкарьов. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Сучасний стан вищої освіти у межах європейського освітнього простору ставить нові вимоги до якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах професійної мобільності та конкурентоспроможності. Орієнтація вищої педагогічної освіти України на досягнення відповідності стандартам Європи вимагає пошуків оновлення змісту, форм і методів підготовки здобувачів вищої освіти. На основі аналізу науково-педагогічних досліджень нами визначено критерії, показники та рівні, які сприяють об'єктивній оцінці сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності; проведена діагностика стану готовності. Використання цих критеріїв в освітньому процесі закладів вищої освіти дасть змогу підвищити ефективність формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності. Проведена діагностика стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності за виділеними критеріями показала переважно низький та середній рівень її сформованості за всіма показниками. Причиною цього є недостатня сформованість навчального та професійного мотивів до організації професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, усвідомлення потреби бути готовим до організації професійної діяльності; володіння певними вміннями та навичками організації професійної діяльності, і, як наслідок, недостатня готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації професійної діяльності.

2.4. Наталія Мартинова Теоретико-методичні аспекти організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти. Сьогодні в Україні інтенсивними темпами відбувається становлення нової системи освіти. Карантинні заходи, що пов'язані з пандемією з 2020 року, воєнний стан з 24 лютого 2022 року, який на жаль продовжується сьогодні, дали поштовх на масове використання інформаційних технологій у освітньому процесі. Автором визначено режими дистанційного навчання та їх складову, надано приблизний розподіл навчальних годин за семестр при одноразових заняттях, приблизний розподіл навчальних годин за семестр при дворазових заняттях, подано структурну схему організації дисципліни «Фізична культура» при екстремому дистанційному навчанні студентів ЗВО, визначені методи та

засоби розвитку рухових якостей на практичних та самостійних заняттях. А також значну увагу приділено практичному компоненту (визначена структура практичного заняття при дистанційному навчанні, наведено приклад щоденника самоконтролю студента для самостійних занять, приклади використання стрибків на скакалці, які записувалися студентами у таблицю використання роуп-скіппінгу на самостійних заняттях. Студентам також було запропоновано на вибір один норматив на кожен групу м'язів. Для самостійного опрацювання були розроблені програми силових тренувань у тренажерному залі та в домашніх умовах, таким чином було удосконалено зміст навчальної програми з фізичного виховання.

Abstracts

Chapter 1. MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

1.1. *Olena Otravenko Innovative Approaches to Physical Education in Student Youth in the Context of Modern Changes.* According to the strategy for reforming education in Ukraine, strategic directions for further development of educational activities of teachers have been identified based on a competency-based approach. The study theoretically substantiated and experimentally tested the pedagogical conditions for the application of innovative approaches to physical education of students in general secondary education institutions aimed at creative development of the individual, health protection, and implementation of experience of the best teachers of Ukraine. This includes the following: educational work at the lesson is based on the systemic development of theoretical knowledge in innovative technologies of physical education and healthy lifestyle; introduction of modern physical education and health technologies, taking into account the physiological and psychological characteristics of students' development; application of interactive teaching methods, interdisciplinary links and gender approach; perception of quick understanding of tasks and mastering of educational material using information and communication technologies. Thus, the introduction of the latest technologies and their elements into physical education classes has made it possible to more effectively solve the problems of physical education, enhance interest in physical education classes, satisfy physical activity in students, and improve their health and physical development.

1.2. *Oleksandr Livatskyi, Svitlana Livatska Pedagogical Aspects of Physical Education of Secondary Education Students at the Present Stage.* Based on the analysis of references, the main goal and tasks of educating physical qualities in secondary education students have been identified, which were aimed at strengthening health, enhancing body composition, harmonious physical development, advancing correct posture and bodily beauty, as well as forming students' needs and interest in physical exercises, positive attitude to physical

education, and developing value preferences to be healthy and physically perfect. Specifying the content and methodology of physical education is most optimal through the use of the following methodological approaches: comprehensive, holistic, personality-oriented, gender-based, which provides each secondary education student with the best conditions for physical education, taking into account not only physiological characteristics and patterns, but above all, individual needs, motives and motivations for active physical activity. The main means of educating physical qualities are physical exercises and various sports that have a health-improving effect, positive impact on health and fitness, and gain personal value for each secondary education student as a component of the self-image in the context of performing of essential social and professional functions.

Section II. PROFESSIONAL EDUCATION AND TRAINING

2.1. *Liudmyla Zubchenko* Pedagogical Conditions for Forming Students' Readiness for Pedagogical Creativity. The study defined the following pedagogical conditions: ensuring students' motivation to pedagogical creativity during studying of sports and pedagogical disciplines; implementation of interactive teaching methods and methods of activating creative activities in classes in majoring disciplines; establishing an organization of students' independent creative activity during pedagogical practice aimed at professional and creative self-development and self-improvement of future physical education teachers. Based on the analysis of references, it has been determined that the readiness of future physical education teachers for pedagogical creativity is a combination of motivational, cognitive, creative and activity components that are interrelated and interconnected. Besides, four levels of readiness for pedagogical creativity of future physical education teachers have been identified: low, medium, sufficient and high respectively. The efficiency of the developed pedagogical conditions for the formation of future physical education teachers' pedagogical creativity was tested in the course of a pedagogical experiment. The experiment involved 250 students from the faculties of physical education of Kharkiv Academy of Physical Education, Institute of Physical Education and Sports of Luhansk Taras Shevchenko National University, Lysychansk Pedagogical College, and Slavic State Pedagogical University. The results of the implementation of pedagogical conditions revealed a tendency of improvement of future physical education teachers' professional training in the development of readiness for pedagogical creativity.

2.2. *Olena Sokolenko* Creative Pedagogical Skills as a Component of Professional Competence in Future Physical Education Teachers. Based on the analysis of references, the author systematizes a number of concepts: "creativity", "creative skills", "pedagogical creativity". Besides, the essential characteristics of professional competence of a teacher, professional competence, and the essence of creative activity of teacher are given. Thus, the structure of the phenomenon of "creative pedagogical skills of future physical education teachers" is presented as a

set of interrelated components: motivational and axiological, cognitive, activity-conative, personal and reflective. The author believes that creative pedagogical skills of future physical education teachers include a system of knowledge, skills, abilities and personal qualities necessary to creatively solve professional problems. Thus, the data of the ascertaining experiment allowed us to determine the guidelines for conducting a formative experiment with the applicants of the experimental group. The author assumes that successful formation of creative pedagogical skills as a component of the professional competence in future physical education teachers will depend on the feasibility of defining specific pedagogical conditions and the effectiveness of their implementation in the educational process of a higher education institution.

2.3 Olena Shynkariova, Serhii Shynkariov. Readiness of Future Specialists in Physical Education and Sports for Professional Activity. The current state of higher education within the European educational area sets new requirements for the quality of professional training of future specialists in physical culture and sports on the basis of professional mobility and competitiveness. The focus of higher pedagogical education in Ukraine on achieving compliance with European standards requires a search for updating the content, forms, and methods of training higher education students. Based on the analysis of scientific and pedagogical research, we have identified criteria, indicators and levels that contribute to an objective assessment of readiness of future physical education and sports specialists for the organization of professional activities; we have diagnosed the state of readiness. The use of these criteria in the educational process of higher education institutions will increase the effectiveness of development of readiness of future physical education and sports specialists for the organization of professional activity. The diagnostics of the state of readiness of future specialists in physical education and sports for the organization of professional activity according to the selected criteria showed a predominantly low and average level of its formation by all indicators. The reason for this is the insufficient development of educational and professional motives for the organization of professional activity of future specialists in physical education and sports, awareness of the need to be prepared for the organization of professional activity; mastering certain skills and abilities to organize professional activity, and, as a result, insufficient readiness of future specialists in physical education and sports to organize professional activity.

2.4. Nataliia Martynova Theoretical and Methodological Aspects of Organization of Distance Learning in the Discipline "Physical Education" in Higher Education Institutions. Currently, a new education system in Ukraine is being developed at an rapid pace. Quarantine measures related to the pandemic since 2020, martial law since February 24, 2022, which, unfortunately, continues today, have given rise to the massive use of information technology in the educational process. The author defines the modes of distance learning and their

components, provides an approximate distribution of teaching hours per semester for one-time classes, an approximate distribution of teaching hours per semester for two-time classes, presents a structural scheme of the organization of the discipline "Physical Education" in emergency distance learning of university students, identifies methods and means of developing motor skills in practical classes and individual work. Considerable attention is also paid to the practical component (the structure of a practical lesson in distance learning is defined, an example of a student's self-control diary for independent study is given, examples of the use of jumping rope, which were recorded by students in a table during independent study. Students were also offered a choice of one standard for each muscle group. For self-study, strength training programs were developed in the gym and at home, thus improving the content of the physical education curriculum

Відомості про авторів

Розділ 1.: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Отравенко Олена Вікторівна, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна, yelenot@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

1.2. Ливацький Олександр Васильович, кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна. slonik50a@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>. **Ливацька Світлана Юріївна**, викладачка ВСП «Фаховий коледж» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Iana.livatskaya.70@gmail.com

Розділ 2.: ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ТА НАВЧАННЯ

2.1. Зубченко Людмила Вікторівна, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кривий Ріг, Україна. lyzubchenko@i.ua <https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

2.2. Мартинова Наталія Петрівна, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна. natalyamartinoval412@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-8234-3968>

2.3. Соколенко Олена Іванівна, кандидатка педагогічних наук, доцентка, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна. kafedratmfv19@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-9374-4548>.

2.4. Шинкарьова Олена Дмитрівна, докторка філософії, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна. lenashin1962@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>. **Шинкарьов Сергій Іванович**, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна. sid1958sid@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-1994-3087>.

Наукове видання

Колектив авторів:

Отравенко Олена Вікторівна (гол. редактор)

Зубченко Людмила Вікторівна

Ливацький Олександр Васильович

Ливацька Світлана Юріївна

Мартинова Наталія Петрівна

Соколенко Олена Іванівна

Шинкарьова Олена Дмитріївна

Шинкарьов Сергій Іванович

Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту

У колективній монографії представлено наукове дослідження різних теоретичних, методичних та практичних аспектів, що спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах освіти та якісну підготовку й професійний розвиток майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Колективна монографія присвячена 102-річчю засвоєння ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Рекомендується для здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів закладів вищої освіти, учителів фізичної культури та тренерів.

Колективна монографія

Комп'ютерне макетування – О. В. Отравенко

Коректор – О. В. Отравенко

Полтава – 2023

Державний заклад

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»