

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра педагогіки**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Т. О. Дороніна  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**ДО РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ**  
**ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Магістерська робота

студента групи: ЗОПНМ-22  
(шифр групи)

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки  
(шифр і назва спеціальності)

Боднаря Дениса Романовича  
(прізвище, ім'я, по-батькові)

Керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Іванова В. В.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Боднар Денис Романович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	7
1.1. Проблема підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в науковому висвітленні.....	7
1.2. Методологічні підходи до підготовки вчителя фізичної культури.....	14
1.3. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнів.....	21
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	29
2.1. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді в Криворізькому державному педагогічному університеті .....	29
2.2. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді в умовах дистанційного навчання.....	41
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	50
<b>РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	52
3.1. Моніторинг готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів.....	52
3.2. Формування досвіду роботи з попередження шкідливих звичок учнівської молоді під час виробничої педагогічної практики.....	61
<b>Висновки до третього розділу</b> .....	69
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	71
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	74
<b>ДОДАТКИ</b> .....	83

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Реалізація нової парадигми вищої освіти вимагає нових підходів до наукових розробок сучасної педагогічної науки: залучення інформаційно-комп'ютерних технологій та інтерактивних методів навчання, індивідуалізацію навчання та посилення значимості самостійної роботи студентів. У закладах вищої освіти підготовка студентів за спеціальністю «Фізична культура» має здійснюватися в проєкції на загальну мету – з «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» [77, с. 2]. Адже вчитель під час професійної діяльності, реалізуючи комплекс навчально-виховних та оздоровчих завдань, повинен формувати в учнів ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя, а отже, високі моральні якості, які виключають шкідливі звички. На цьому зроблено основний акцент і в нормативних документах: Законах України «Про освіту» [37], «Про фізичну культуру і спорт» [38], а також Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [56].

Оскільки на сьогодні постала проблема поширення шкідливих для здоров'я звичок серед учнів закладів загальної середньої освіти, то вирішення цієї проблеми значною мірою залежить і від учителя фізичної культури. У зв'язку з цим пріоритетним для закладів вищої освіти стає завдання формувати професіоналізм такого спеціаліста задля досягнення мети – оздоровлення нації.

Зауважимо, що проблемі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді

була об'єктом вивчення багатьох учених, однак, на думку П. Джуринського, «на сьогодні не визначені педагогічні умови ефективного формування підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності; не дістали ґрунтовного розкриття і обґрунтування, зміст, форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної професійної діяльності» [32, с. 147]. Через те постало завдання підвищити рівень підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до профілактичної роботи серед учнів з урахуванням сучасних викликів.

Виходячи з актуальності даної проблеми, ми обрали тему магістерської роботи: **«Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді»**.

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 27 жовтня 2022 року) та вченою радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 3 листопада 2022 року).

**Мета дослідження** полягає в розкритті особливостей системи підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді.

Для досягнення зазначеної мети ставили перед собою **такі завдання**:

1. в результаті аналітичного огляду праць розкрити зміст базових понять;
2. окреслити сучасні підходи та педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
3. зробити аналітичний опис особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Криворізькому державному педагогічному університеті;
4. схарактеризувати особливості підготовки студентів в умовах дистанційного навчання;
5. описати реалізацію підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів.

**Об'єктом дослідження** є процес підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

**Предметом дослідження** є вивчення та аналіз системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з профілактики шкідливих звичок серед учнівської молоді.

**Методи дослідження.** Із загальнонаукових послуговувалися методами аналізу й синтезу, які уможливили окреслення теоретичної бази дослідження та інтерпретацію результатів аналізу сучасних педагогічних концепцій. Застосовували також конкретно-наукові методи: проблемно-пошуковий метод; емпіричні методи сприяли вивченню досвіду роботи у цьому напрямку в педагогічному університеті; індуктивний метод застосовували, щоб підсумувати результати дослідження.

**Практична цінність** дослідження визначається тим, що одержані результати можуть бути використані при розробці окремих тем з фізичної культури, спецкурсів, а також виховних заходів щодо профілактики шкідливих звичок учнів.

**Джерельною базою** дослідження послужили нормативні документи, що визначають принципи, зміст, форми і методи викладання фізичної культури; науково-педагогічні видання, які містять публікації, що висвітлюють проблему дослідження.

**Результати наукового дослідження** було апробовано у статті: Прядко С. Г. Здоров'язберезувальна діяльність вчителя фізичної культури. *Педагогічне Криворіжжя : педагогічний альманах* : зб. наук.-метод. праць. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. Вип. 9. С. 83–85

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який нараховує 88 позицій. Повний обсяг дослідження – 90 сторінок, з яких 73 сторінки основного тексту.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

#### **1.1. Проблема підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в науковому висвітленні**

Фізична культура є необхідною є однією із засад гармонійного становлення особистості і, відповідно, одним із способів оздоровлення нації, утвердження культу здоров'я. Особливу місію виконує фізичне виховання в умовах воєнного стану, коли стресова ситуація і, відповідно, психологічна напруга спричиняє зниження рівня здоров'я населення і небезпечне поширення серед молоді, зокрема серед учнів закладів загальної середньої освіти негативних тенденцій: паління, вживання алкоголю і навіть наркотиків. Тому сьогодні перед закладами вищої освіти, які готують учителів фізичної культури, постає завдання формування таких компетентностей, які дозволяють організувати профілактичні заходи на попередження поширення згубних звичок у школярів та розвитку фізично здорових та соціально адаптованих особистостей.

За своєю сутністю фізичне виховання – це «система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь» [80, с. 297]. Основою теорії і практики фізичної культури є наукові досягнення фізіології, яка визначила функційні закономірності організму людини та вплив різноманітних факторів на його розвиток і таслідки цього впливу. Слід урахувувати також соціально і професійно обумовлені функції сучасного вчителя, а саме: самоосвітню, власне професійну, виховну, агітаційно-пропагандистську і просвітницьку.

С. Омельченко, дослідник взаємодії різних чинників та організацій

у формуванні здорового способу життя школярів, зазначив, що практика ринкової економіки сприяє вирішенню завдань підготовки вчителів фізичної культури, ставлячи їх в умови природного соціального відбору, які потребують конкурентоспроможних фахівців, що прагнуть безперервного підвищення професійної майстерності та мають високу адаптаційну і професійну мобільність [59, с. 352].

Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури та роль педагогів у процесі формування всебічно розвиненої особистості завжди цікавила науковців. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх учителів у різних аспектах розроблялися в дисертаційних дослідженнях М. Данилка [28], О. Ажиппо [1], Я. Бельського [11]; у монографіях С. Карасевича [44], Л. Сущенко [74] та в працях інших учених.

С. Карасевич зазначає, що підготовка таких фахівців – це «спеціально спрямований процес вибіркового використання засобів фізичної культури і спорту для формування у майбутніх фахівців системи професійних знань, оволодіння необхідним комплексом педагогічних умінь, орієнтованих на фізкультурно-спортивну роботу та спрямованих на відновлення психофізіологічної працездатності учнів, вдосконалення їх особистості в процесі самодіяльних ініціатив» [44, с. 163–164].

Дослідники наголошують, що фізичне виховання учнівської та студентської молоді створює оптимальні умови для профілактики шкідливих звичок, а відповідно – для оздоровлення нації. Тому професійно-педагогічна підготовка вчителя фізичної культури до роботи в школі має бути спрямована на пошук нових методів і прийомів, які послугують формуванню в учнів культу здорового способу життя. Це питання порушували у своїх працях С. Омельченко [58], В. Пристинський, Н. Крутогорська, І. Пастернак [66], Т. Єрмакова [36] та інші.

Теоретичні, методичні та педагогічні засади формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження оздоровчих фітнес-технологій окреслено в кандидатській дисертації О. Атамась [5]; систему



підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі розроблено в докторській дисертації О. Безкопильного [7], кандидатській дисертації І. Щербини [86]. Слід також зазначити, що науковці розробили підготовку майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій з урахуванням вікових особливостей учнів: П. Джуринський – у роботі з учнями середньої школи [32] та В. Дручик – зі старшокласниками [33].

Оскільки на сьогодні особливо гостро постає проблема поширення серед окремих груп молоді шкідливих звичок, то перед педагогікою постає конкретне завдання: розробка науково виваженої стратегії запобігання цим звичкам. Методологію такої роботи запропонував А. Турчак у дисертаційному дослідженні «Попередження шкідливих звичок у старших підлітків засобами фізичної культури», а пізніше – в інших працях, зокрема в монографії «Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до попередження шкідливих звичок учнів» [76]. Учений зазначає, що підготовка до професійної педагогічної діяльності містить у собі комплекс індивідуально-психологічних якостей особистості й систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок. Серед структурних компонентів означеного виду готовності виділяється конструктивний, організаційний, комунікативний, що трактує конструктивну діяльність учителя як таку, що пов'язана з відбором, композицією, проектуванням навчально-виховного матеріалу, складання планів, тобто це основа, на якій будується організаційна й комунікативна діяльність учителя. Конструктивна діяльність педагога повинна включати проектування змісту майбутньої активності, структури та послідовності власних вчинків, а також систему й послідовності дій тих, хто навчається [76, с. 164].

Тема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до профілактики шкідливих звичок у школярів розробляється кафедрою педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (КДПУ). Так, у 2022 році здобувачем вищої освіти Д. Каніним була успішно захищена

магістерська робота «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнів» (керівник: кандидат педагогічних наук, доцент В. Іванова). У цій праці розглядаються напрями та педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до профілактики шкідливих звичок у школярів. Важливими є висновки, зроблені на основі вивчення досвіду підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах навчання в педагогічному університеті. Також проаналізовано систему підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності в контексті навчання у КДПУ [42].

Однак, ця робота не могла охопити все коло питань, що стосуються зазначеної проблеми, тому пропонуємо свої методико-педагогічні розробки для її вирішення.

Оскільки поняття: *підготовка майбутніх учителів фізичної культури, шкідливі звички, робота з попередження шкідливих звичок* – базові поняття нашого дослідження, вважаємо доцільним окреслити їх значення.

Підготовка студентів до майбутньої професії учителя фізичної культури має здійснюватися з урахуванням унікальних особливостей цієї професії: учитель фізичної культури є відповідальним не тільки за проведення уроків, але й за фізичне виховання учнів узагалі. Так, П. Джуринської вважає, що «учитель фізичної культури – особа в школі помітна, найбільш активна та діяльна. Він є «генератором» руху як у прямому, так і переносному значенні, і тому до його професійної підготовки потрібно висувати особливі вимоги» [32, с. 94]. Лише якісна освіта може сприяти формуванню конкурентоспроможного фахівця із високим рівнем професійних спеціалізованих знань, навичок та компетенцій, що відповідає вимогам сучасності, тому перед закладами вищої освіти стоїть завдання вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

На думку Л. Сущенко, «головним завданням вищого навчального закладу, який готує майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, стає

формування суб'єкта професійної діяльності, здатного підвищити свій фізичний потенціал, засвоїти знання з організації власної фізичної активності та суспільної фізкультурної практики» [74, с. 408].

Педагоги зазначають, що професійна діяльність учителів фізкультури вирізняється своєю унікальністю: уроки відбуваються у специфічних умовах емоційного та фізичного навантаження учнів і спрямовані на розвиток в них моторики та формування відповідних навичок, мотивації до гармонійного розвитку духу й тіла, орієнтацію на здоровий спосіб життя. Крім того, робота вчителя фізичної культури спрямована не лише на проведення навчально-пізнавального процесу, а й на організацію позакласної фізкультурно-оздоровчої, освітньої та виховної діяльності. А. Турчак наголошує, що «головним завданням учителя є не тільки якісне проведення уроків й передача учням необхідних знань, умінь і навичок зі свого навчального предмету, а й формування культури здоров'я, активне пропагування здорового способу життя серед учнів, їх батьків, виховання фізично, психічно і духовно здорових громадян української держави» [76, с. 162].

Якісна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури для профілактики шкідливих звичок серед учнів вимагає високого рівня педагогічної майстерності та професійної компетентності, а крім того, особистісні спортивні показники самого вчителя – його імідж поборника здорового способу життя. Повністю поділяємо думку, що «вчитель фізичної культури повинен бути одним із найбільш компетентних фахівців, які проводять і координують дії щодо плану роботи школи з фізичного виховання, спорту, рекреації й туризму, організації роботи учнів на уроках фізичної культури та позаурочних заняттях, взаємодії з педагогічним колективом, батьками задля створення оптимальних умов для фізичного виховання й ведення здорового способу життя» [9, с. 24].

Так як у психолого-педагогічній літературі для характеристики здатності людини до певної діяльності використовують поняття «готовність», то й кінцевим результатом навчального процесу в університеті на

спеціальності «Фізична культура» є готовність випускника до професійної діяльності. У психолого-педагогічній літературі поняття *готовність до професійної педагогічної діяльності* тлумачиться, як складне соціально-психологічне явище, яке містить у собі комплекс індивідуально-психологічних якостей особистості й систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок.

Базовим для нашого дослідження також є поняття *шкідливі звички*. За «Словником із соціальної роботи», *шкідливі звички* – це «небажані форми поведінки, що виникають внаслідок закріплення психофізіологічних механізмів – динамічних стереотипів; розрізняються за ступенем негативного впливу на загальний розвиток особистості, на її здоров'я; найбільш обтяжливі: аморальні, кримінальні, вживання наркогенних засобів [72]. Найбільш поширеними факторами, що підвищують ризик поширення серед дітей згубних звичок, є особливості стилю та способу життя, психологічний та емоційний мікроклімат у сім'ї, характер взаємовідносин між батьками та дітьми.

У «Вікіпедії» визначено, що серед тяжких за наслідками звичок виділяють декілька найбільш шкідливих: наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок спричинює залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає [19].

Таким чином, звичка – це усталений спосіб поведінки, який стає необхідним і навіть робить людину залежною від його виконання.

Залежність – це періодичний або хронічний стан звикання, викликаний повторним вживанням природних або синтетичних речовин.

Уживання психоактивних речовин становить небезпеку не лише для окремої людини (незалежно від віку), а й для суспільства загалом, оскільки спричиняє залежність від цих речовин. Залежність буває соціальна, психічна та фізична [19].

Соціальна залежність виникає внаслідок впливу оточення – кола друзів, родини.

Психічна залежність – це стан, коли людина отримує емоційне задоволення від уживання психоактивної речовини. Наприклад, у стані тривалого вживання наркотик стає необхідністю для підтримки психічного стану. Фізична залежність – це непереборна фізична потреба у вживанні наркотичних речовин, відсутність якої призводить до фізичних розладів (наприклад, головний біль, біль у суглобах, розлад шлунку). Така залежність виникає за наявності психологічної залежності. В умовах тривалого вживання, наприклад, наркотик стає необхідністю для підтримки психічного стану [61].

Через залежність від психоактивних речовин змінюється поведінка та емоційний стан людини, які включають:

- нереалістичну або погану оцінку плюсів і мінусів при вживанні тих чи тих речовин;
- звинувачення інших факторів або людей у своїх проблемах;
- підвищений рівень тривоги, депресії та смутку;
- підвищену чутливість і гостріші реакції на стрес;
- проблеми з визначенням почуттів;
- труднощі з визначенням різниці між почуттями та фізичними відчуттями своїх емоцій.

Відмова від згубних звичок, а ще краще – їх запобігання є необхідною умовою збереження здоров'я учнівської молоді. Тому просвітницька робота з попередження шкідливих звичок має бути систематичною та цілеспрямованою.

У нашому розумінні *робота з попередження шкідливих звичок* – це комплекс заходів, націлених на формування усвідомленості про шкідливі наслідки певних звичок. Ця робота має плануватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей кожної дитини.

А. Турчак виокремлює такі етапи роботи з попередження шкідливих звичок учнів:

1) етап усвідомлення проблеми стрімкого погіршення здоров'я, низького рівня культури здоров'я учнів та значущості особи вчителя фізичної культури як безумовного персоніфікованого зразка культури зокрема, фізичної;

2) оволодіння необхідними оздоровчими технологіями та навичками повсякденної роботи з метою виявлення, правильної оцінки фізичних і творчих здібностей школярів, пошуку найбільш раціональних та ефективних методів оздоровлення;

3) реалізація майбутніми фахівцями отриманої підготовки на практиці у співпраці з медиками (для допомоги контролювання процесу оздоровлення), із самими учнями (здійснення оздоровлення та навчання технологіям оздоровлення) і їхніми батьками (підвищення валеологічних знань щодо оздоровлення їх дітей) [74, с. 167].

Отже, найважливіше завдання педагогічного процесу підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – формування умінь вирішувати складні педагогічні проблеми, пов'язані з навчанням, вихованням і оздоровленням учнів.

Професійна готовність характеризується досить складним змістом та структурою і включає такі складові: психологічну (мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до праці вчителя), науково-теоретичну (наявність певного обсягу соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних знань), практичну (сформованість професійних умінь і навичок), фізичну (особиста фізична підготовка).

## **1.2. Методологічні підходи до підготовки вчителя фізичної культури**

Сучасні школи потребують таких учителів фізичної культури, які усвідомлюють свою соціальну відповідальність за здоров'я своїх учнів, постійно дбають про свій особистісний та професійний розвиток і володіють високим рівнем особистої фізичної культури уміють заохотити учнів до

систематичних занять фізичними вправами та спортом. Відповідно, дидактика перебуває у пошуку оптимальних методів підготовки таких спеціалістів.

У науковій літературі виділяють такі методологічні підходи до підготовки вчителя фізичної культури: системний, діяльнісний, аксіологічний, культурологічний, компетентнісний, особистісно-орієнтований та модульний [27, с. 69]; акмеологічний та контекстний [9, с. 232, 252].

*Системний підхід* (англ. Systems thinking – системне мислення) це напрям методології досліджень, який полягає у вивченні об'єкта як цілісної множини елементів в сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи [82, с. 30]. Методологія зазначеного підходу дозволила нам розглядати роботу серед учнів із запобігання поширення шкідливих звичок як цілісну динамічну систему, елементи якої перебувають у взаємозумовленості та взаємодії. Застосовуючи системний підхід, підготовку майбутніх учителів фізичної культури можна розглядати як складну, багатофакторну систему структурного утворення, що включає освітню діяльність учителів та учнів.

*Діяльнісний підхід* спрямований на опис, пояснення і проектування предметів, що підлягають науковому розгляду з позиції категорії «діяльність». Цей методологічний підхід дозволяє дослідити процес, за допомогою якого майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту набувають теоретичних знань і практичних навичок через взаємодію між викладачем і студентом. На думку М. Данилевич, діяльнісний підхід дозволяє розглянути основні компоненти діяльності викладачів і студентів з єдиних методологічних позицій і тим самим розкрити природу їхньої взаємодії; вивчити функційні особливості всіх учасників навчального процесу через проєкцію загальних концептуальних положень теорії діяльності на педагогічну галузь; визначити основні чинники розвитку особистості майбутніх учителів фізичної культури; визначити процес навчання майбутніх

фахівців як неперервну зміну різних видів роботи; побудувати педагогічний процес відповідно до оволодіння структурними компонентами (мета, мотиви, дії, аналіз досягнутих результатів тощо) [27, с. 70].

Ю. Войнар, Д. Наварецький та І. Глазиріна, вважають, що «модернізація освіти в галузі фізичної культури пов'язана перш за все з реалізацією культурологічного та аксіологічного підходів» [21, с. 32]. *Культурологічний підхід* – це вивчення особистості в контексті її культурологічного існування. Цей підхід сприяє розумінню важливості врахування культурних та соціальних аспектів у процесі навчання і підготовки студентів, підкреслює вплив культурного соціального досвіду на формування особистості і сприяє розвитку професійно-педагогічної культури вчителів фізичної культури. У контексті культурологічного підходу студенти і викладачі розглядають фізичну культуру як важливий аспект загальної культури та усвідомлювати її роль у житті суспільства. Він також підкреслює важливість передачі культурних цінностей та культурного спадку в контексті фізичної культури.

*Аксіологічний підхід* до підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, на думку М. Данилевич, має декілька граней, які розкриваються через актуальну дослідницьку проблематику: проблеми орієнтації студентів у світі цінностей, проблеми становлення і розвитку ціннісних орієнтацій; питання взаємозв'язку загальноприйнятих аксіологічних ідей та інноватики; взаємозв'язок розвитку ціннісних орієнтирів та педагогічної компетентності [27, с. 74]. Іншими словами, реалізація аксіологічного підходу визначає змістовні та процесуальні аспекти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, а також допомагає вибрати ефективні форми, методи і засоби педагогічної взаємодії. Він створює основу для побудови навчального процесу на ціннісних принципах, сприяючи розвитку особистості через прийняття і внесення цінностей в навчання і життя.

Суть компетентнісного підходу полягає у зміщенні акценту з процесу формування сукупності знань, умінь і навичок на розвиток індивідуальних



компетенцій. О. Безкопильний вважає, що компетентнісний підхід займає провідне місце в процесі модернізації системи вищої освіти [9, с. 220]. Учений стверджує, що «компетентнісний підхід інтегрує внутрішні і зовнішні компоненти поведінки, акцентує увагу на предметно-дієвому компоненті, який, на відміну від традиційного, знаннєвого, передбачає не засвоєння окремих знань і умінь, а оволодіння комплексною процедурою їх застосування для розв'язання актуальних проблем» [9, с. 19].

Педагогіка виокремлює базові принципи компетентнісного підходу:

а) зміст освітньої програми полягає не в оволодінні конкретною професією, а в набутті важливих і базових спеціальних навичок, які дозволять їм швидко реагувати на зміни на ринку праці.;

б) неперервність професійної освіти;

в) для забезпечення гнучкості професійної освіти перейти від предметного навчання до компетентнісного, міждисциплінарно-модульного [26, с. 220].

Поняття компетентнісного підходу тісно пов'язане з поняттями *компетентний, компетенція та компетентність*.

«Великий тлумачний словник сучасної української мови» подає таку дефініцію цих термінів:

Компетентний, -а, -є. 1. Який має достатні знання в якій-небудь галузі; який з чим-небудь добре обізнаний; тямущий. // Який ґрунтується на знанні; кваліфікований (у 2 знач.). 2. Який має певні повноваження; повноправний, повновладний.

Компетентність, -ності, ж. Властивість за знач, компетентний. // Поінформованість, обізнаність, авторитетність.

Компетенція – 1. Добра обізнаність із чим-небудь. 2. Коло повноважень якої-небудь організації, установи або особи [18, с. 560].

Отже, упровадження компетентнісного підходу до підготовки вчителів фізичної культури передбачає насамперед формування професійних компетентностей, які дозволять випускнику працювати в умовах сучасного

соціально-політичного, ринково-економічного простору. За О. Безкопильним, *професійна компетентність* – «комплексна характеристика особистості, що включає гармонійне сполучення професійних, комунікативних і особистісних властивостей, які дозволяють досягати якісних результатів у процесі вирішення типових завдань в основних видах професійної діяльності сфери фізичної культури» [9, с. 227].

Пріоритетним є також *особистісно-орієнтований* підхід до вдосконалення вищої фізкультурної освіти, який передбачає чітку орієнтацію на особистість як на мету, об'єкт, суб'єкт, результат і головний критерій ефективності педагогічного процесу. При такому підході студент перестає бути пасивним виконавцем чи спостерігачем, а займає активну позицію, стає головним фігурантом у навчальному процесі.

«Особистісно-орієнтоване навчання у вищій школі має ґрунтуватися на певних принципах, а саме: пріоритет індивідуальності, самоцінності студента, який є суб'єктом навчального процесу; співвіднесення освітніх технологій із закономірностями професійного становлення особистості; визначення змісту освіти рівнем розвитку сучасних соціальних, інформаційних технологій і майбутньої професійної діяльності; випереджувальний характер освіти, що забезпечує формування професійної компетентності майбутнього фахівця; врахування індивідуального досвіду студента, його потреби в самореалізації, самовизначенні, саморозвитку» [36, с. 105].

Отже, особистісно-орієнтований підхід до підготовки вчителя фізкультури дозволяє спрямувати навчальний процес з професійно-орієнтованих дисциплін на розвиток особистості майбутнього фахівця та створення умов для самореалізації цієї особистості.

Широко використовується в сучасній вищій школі *модульний підхід*, який передбачає розподіл навчальні завдання з дисциплін на певні складові: модуль як пакет навчального матеріалу, як навчальна одиниця, як блок інформації, як набір навчальних дисциплін, як програма професійного

навчання конкретної професії. «Модульне навчання – це технологія навчання, сутність якого полягає в тому, щоб той, хто навчається, міг самостійно працювати із запропонованими йому індивідуальними програмами, що містять банк інформації та методичні рекомендації щодо виконання завдань» [35, с. 83].

Сутність модульного підходу полягає в тому, що студент самостійно при підтримці викладача досягає конкретних результатів у процесі роботи з модулем – програмою навчання, індивідуалізованою за змістом, методами навчання, рівнем самостійності та темпом навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури. Таким чином, модульний підхід до навчання створює можливість поетапного оволодіння матеріалом, дозволяє когнітивні та особистісні характеристики студентів спрямувати на вироблення орієнтовної основи й алгоритму виконання професійних дій відповідно до фаху.

У професійній підготовці студентів спеціальності «Фізична культура» О. Безкопильний виділяє *акмеологічний та контекстний підходи*.

*Акмеологічний* підхід орієнтований на досягнення вершини майстерності в професії, творчу самореалізацію спеціаліста. Акмеологія (від д.-грецьк. ακμή (акме) – вершина, д.-грецьк. λόγος (logos) – учення) розглядає закономірності, умови, фактори, стимули самореалізації творчих потенціалів зрілих людей на шляху до професіоналізму [19].

Акмеологічна спрямованість особистості – це орієнтація людини на максимальну творчу самореалізацію як у професійній сфері, так і в життєдіяльності загалом. На думку О. Безкопильного, головною акмеологічною проблемою є аналіз процесів самовдосконалення, формування професійної направленості, розвитку здібностей до діяльності, стимулювання розвитку професійної компетентності. Акмеологічний підхід у педагогіці синтезує досягнення психолого-педагогічної та акмеологічної науки і спрямований на забезпечення якості освіти [9, с. 234]. В основі акмеологічного підходу до організації освітньої діяльності – знання вчителем

психологічних закономірностей пізнання і розвитку особистості в процесі навчання. Таким чином, акмеологічний підхід до підготовки вчителя фізичної культури є дієвим чинником, який мотивує на досягнення професійного успіху.

*Контекстний підхід* «передбачає моделювання предметного та соціального змісту професійної діяльності, що забезпечує умови для трансформації навчальної діяльності студента в професійну діяльність спеціаліста. Важливою ознакою освіти за умов контекстного підходу є проблемна ситуація. Система таких ситуацій створює передумови для інтеграції знань із різноманітних дисциплін, необхідних для її вирішення. Діяльність студента полягає у виконанні предметних дій відповідно до професійних вимог та норм, прийнятих у відповідному професійному середовищі. Це дозволяє вирішити проблему єдності навчання й виховання» [9, с. 254].

На нашу думку, контекстний підхід означає врахування обставин, у яких учителям фізкультури доведеться готуватися до роботи щодо запобігання поширенню шкідливих звичок в учнів. Важливим інструментом цього методичного підходу є «квазіпрофесійна» діяльність студента, тобто відтворення в аудиторних умовах предметного та соціального змісту майбутньої професії (реальні професійні ситуації, фрагменти виробництва, стосунки між колегами, керівництвом, підлеглими, учнями, батьками, тощо) [9, с. 257].

О. Безкопильний доводить, що моделювання предметного та соціального змісту є визначальним для реалізації контекстного підходу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури, а це передбачає:

- забезпечення змістовного контексту заходів зі зміцнення здоров'я в різних формах навчальної діяльності;
- дотримання всієї сукупності загально-педагогічних та специфічних принципів фізичного виховання;

– адаптованість системи підготовки до конкретних умов навчання та контингенту студентів, які обрали фах учителя фізичної культури;

– взаємозв'язок між формами навчання та методами контекстного навчання;

– поступове зростання складності навчання через упровадження проблемного навчання та його варіацій, якими є кейс-технології, технологія case-study, аналіз проблемних ситуацій, аналіз конкретних виробничих ситуацій тощо [9, с. 258].

Такий контекстний підхід відкриває широкі можливості для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до профілактики шкідливих звичок у школярів.

Моделювання навчального процесу зі створенням проблемних ситуацій з можливими методичними варіаціями роботи із запобігання тютюнопаління чи вживання учнями алкогольних, наркотичних речовин сприяє розвитку рефлексії та формуванню професійної позиції. На основі системи проблемних ситуацій, педагогічних питань і завдань у межах контекстного підходу можна розробити логіку педагогічного становлення студентів і їх готовності до найважливіших аспектів їхньої майбутньої фахової роботи

Здійснений аналіз методологічних підходів дозволяє вказати на їх комплексний взаємозв'язок: кожен із них певною мірою знаходить своє відображення у вирішенні проблеми якісної підготовки студентів спеціальності «Фізична культура».

### **1.3. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнів**

Для успішної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які мають сформувати в учнів неприйняття шкідливих звичок, перед сучасною дидактикою постає завдання: визначити, обґрунтувати та перевірити педагогічні умови, що забезпечують успішність цієї підготовки. Майбутні

вчителі повинні усвідомлювати, що профілактична діяльність з превентивного виховання є комплексом заходів, спрямованих на виховання в учнів бережливого ставлення до власного здоров'я, яке вони усвідомлюють як найвищу цінність.

Зауважимо, що в сучасній науково-педагогічній літературі немає одностайного тлумачення поняття *педагогічні умови*. Умови – це «обставини, особливості реальної дійсності, при яких відбувається або здійснюється щонебудь» [2], відповідно, в дидактиці умови – це необхідні обставини, що забезпечують можливість здійснення освіти.

Так, наприклад, С. Гончаренко визначає педагогічні умови як систему об'єктивних можливостей, які забезпечують успішну реалізацію будь-якої форми навчання. «Педагогічні умови – це заємопов'язаний і взаємодіючий комплекс заходів навчально-виховного процесу, який забезпечує розвиток особистісних мотивів навчання студента, наближення характеру його навчально-пізнавальної діяльності до характеру майбутньої діяльності [26, с. 46].

За «Словником-довідником з професійної педагогіки» за редакцією А. Семенової, «умови педагогічні *Pedagogical conditions* – обставини за яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей [71, с. 193].

Згідно з О. Бражнич, педагогічні умови – це комбінація об'єктивних можливостей, що включає в себе зміст, методи, організаційні форми і матеріальні ресурси навчально-виховного процесу, які забезпечують успішне досягнення його цілей [15]. О. Пехота розглядає педагогічні умови як категорію, що визначає систему конкретних форм, методів, матеріальних факторів і певних реалій, об'єктивно сформованих або суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети [12].

Т. Шмоніна та І. Глухов, визначаючи педагогічні умови, вказують на заємопов'язані та взаємозумовлені об'єктивні та суб'єктивні складові

елементи педагогічного процесу. Об'єктивні складові – раціональне використання способів та різновидів навчання і самонавчання. До суб'єктивних умов відносять знання, уміння, навички, психічні процеси, стани та якості особистості [85, с. 67].

За способом впливу на освітній процес педагогічні умови можуть бути зовнішніми та внутрішніми. Зовнішні умови – результат функціонування політичної, соціально-економічної, освітньої та інших систем зовнішнього середовища. Вони реалізуються через відповідні соціальні інститути. Внутрішні педагогічні умови є частиною завдання конкретного педагогічного процесу.

Ми розглядаємо освітні умови як складову освітньої системи, що впливає на інформаційні, особистісні, психологічні та педагогічні аспекти навчання. Це результат відбору та застосування різних компонентів, таких як зміст, методи (прийоми) та організаційні форми навчання.

У науковій літературі традиційно виділяють такі педагогічних умови:

- дотримання принципу органічного поєднання різних форм діяльності;
- створення ситуацій успіху на уроках, проблемних виробничих ситуацій, що моделюють елементи майбутньої професійної діяльності;
- використання особистісного підходу у формулюванні завдань;
- складання диференційованих за рівнем складності завдань залежно від індивідуального рівня підготовки учнів тощо.

Ю. Ковальова вважає, що одним із основних факторів успішної підготовки у закладах вищої освіти вчителів фізичної культури є розвиток професійного інтересу, активізація пізнавальної діяльності, удосконалення спортивно-мистецької майстерності, стимуляція до розвитку творчого потенціалу. На думку вченої, ефективну фахову підготовку студентів забезпечать такі педагогічні умови:

1. Спрямування професійної підготовки вчителя фізичної культури на розвиток позитивної мотивації до формування морально-вольових якостей у старшокласників.

2. Забезпечення міждисциплінарної взаємодії в межах циклу фундаментальної, спеціальної та практичної підготовки.

3. Постійний самоаналіз, самоконтроль і самокорекція майбутніх учителів фізичної культури у процесі підготовки їх до формування морально-вольових якостей старшокласників під час проходження педагогічної практики [46].

Вважаємо, що визначені Ю. Ковальновою педагогічні умови є ефективними у підготовці студентів спеціальності «Фізичне виховання» до різноаспектної роботи, а зокрема й профілактичної. Так, на нашу думку, мотивація учнів до заняття фізичними вправами може зміцнити їх дух, моральні принципи і вберегти від згубних звичок. Здійснюючи пошук, студент знаходить ті або ті шляхи вирішення поставленої перед ним проблеми, що забезпечує виникнення мотивації до діяльності, направленої на використання цих шляхів.

Важливою педагогічною умовою успішної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є міждисциплінарні зв'язки, адже знання з інших предметів поглиблюють і доповнюють знання фізичної культури, розширюють світогляд учня, забезпечують можливість сприймати цілісну картину світу, розвивають пізнавальну діяльність. Міжпредметні зв'язки дають можливість отримати відповідні знання, що відносяться до різних навчальних дисциплін, отримати корисні для самого студента результати і самостійно спроектувати окремі методики роботи з попередження шкідливих звичок в учнів. Відповідна діяльність носить для її суб'єкта інноваційний характер, тож студент має змогу створити відповідні авторські розробки.

Педагогічна умова постійного самоаналізу, самоконтролю та самокорекції є актуальною не лише в період проходження студентами практики в школі, а й упродовж усього періоду навчання в університеті.



Педагогічна практика, здійснювана на базі закладів загальної середньої освіти виступає як метод розуміння студентами суті професійної діяльності педагога. Однією з головних умов посилення пізнавальної діяльності студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «фізична культура», є забезпечення професійної спрямованості їхнього навчання. Однак, під час виробничої практики студенти мають змогу закріпити та реалізувати теоретичні знання й набуті практичні уміння в роботі з попередження шкідливих звичок в учнів. Крім того, майбутні вчителі фізкультури мають можливість розвинути здатність до самоаналізу своєї професійної діяльності на основі формування аналітичних та асоціативних здібностей, самостійності та логіки.

С. Карасевич так окреслює педагогічні умови, необхідні для якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах:

– стимулювання стійкого інтересу, позитивної мотивації і ціннісних уявлень шляхом добору оптимально продуктивних засобів навчання, використання інноваційних підходів;

– оволодіння студентами теоретичними знаннями про сутність, зміст фізкультурної та спортивної діяльності, а також методики її проведення в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти за допомогою інтерактивних методів навчання;

– активізація процесу фізичного самовдосконалення студентів під час виконання самостійної роботи [44, с. 126].

Основними чинниками ефективної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання О. Шевченко та А. Мельнік вважають такі педагогічні умови: розвиток професійного інтересу, активізація пізнавальної діяльності, удосконалення спортивно-мистецької майстерності [83, с. 216].

Системою організації педагогічних умов, які забезпечують управління навчальною діяльністю студентів, є самостійна робота. Це така дидактична форма навчання, яка відбувається проходить при відсутності викладача і без

його безпосередньої участі та допомоги, виступає як пізнавальна діяльність, у процесі якої вони активно сприймають, осмислюють знання, набувають професійно-педагогічних умінь, опановують культуру розумової праці, переробляючи одержану інформацію на лекціях і семінарських заняття. Важливу роль відіграє ступінь розвитку пізнавального інтересу. Суть самостійної роботи визначається активними формами та методами навчання, індивідуальними завданнями, роботою з літературою. Самостійна робота виступає найважливішим засобом здобуття гнучкого досвіду самоосвіти. Таким чином, педагогічно правильно організована самостійна робота студентів сприяє становленню вищезгаданих аспектів мотиваційної і діяльнісної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнів.

Підсумовуючи вище наведене, зазначимо, що педагогічні умови є якісною характеристикою основних факторів, процесів і явищ освітнього середовища і для них притаманні такі характеристики: створюються цілеспрямовано й реалізуються в освітньому середовищі; забезпечують виконання того чи того педагогічного завдання; сприяють планомірності наукового пошуку та надають можливість перевірки його результатів; позитивно впливають на ефективність і результативність навчально-виховного процесу.

Педагогічні умови включають до своєї структури такі компоненти: нормативна база, зміст освіти, матеріально-технічна база, технології навчання, навчально-методичне забезпечення, міжособистісна взаємодія та психологічний мікроклімат учасників освітнього процесу. Ефективність освітнього процесу в досягненні його цілей залежить від вибору конкретних компонентів та характеру їх взаємодії. Іншими словами, педагогічні умови можна кваліфікувати як чинники, від яких залежить ефективність педагогічної системи, результативність її функціонування.

Отже, необхідно здійснити переорієнтацію свідомості, уявлень молоді про фізичну культуру таким чином, щоб цінності здоров'я й фізичної

культури були такими ж важливими, як цінності інтелектуальні, психологічні й моральні. Тому підготовка майбутніх учителів фізичної культури має бути спрямована на формування професійно-важливих особистісних здібностей та якостей, базових компетентностей.

### **Висновки до першого розділу**

Фізичне виховання в умовах воєнного стану має велике значення для пропаганди здорового способу життя та формування у школярів стійкого несприйняття шкідливих звичок. При підготовці майбутнього вчителя фізичної культури слід урахувати соціально і професійно обумовлені функції такого фахівця: самоосвітню, власне професійну, агітаційно-пропагандистську і просвітницьку.

Якісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів передбачає насамперед набуття педагогічних навичок та професійної компетентності

У психолого-педагогічній літературі поняття готовність до професійної педагогічної діяльності тлумачиться, як складне соціально-психологічне явище, яке містить у собі комплекс індивідуально-психологічних якостей особистості й систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок.

Основою, на якій будується організаційна й комунікативна діяльність учителя, є конструктивна діяльність учителя, яка пов'язана з відбором, композицією, проектуванням навчально-виховного матеріалу, складання планів.

Шкідливі звички – це небажані форми поведінки, що виникають внаслідок закріплення психофізіологічних механізмів – динамічних стереотипів; розрізняються за ступенем негативного впливу на загальний розвиток особистості, на її здоров'я. Найбільш шкідливими є наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та паління .

Робота з профілактики шкідливих звичок – це комплекс заходів, спрямованих на формування свідомого ставлення до власного здоров'я відповідно до вікових та індивідуальних особливостей кожної дитини.

У підготовці вчителя фізичної культури виділяють такі взаємопов'язані методологічні підходи: системний, діяльнісний, аксіологічний, культурологічний, компетентнісний, особистісно-орієнтований, та модульний, акмеологічний та контекстний.

Сучасна педагогіка визначає педагогічні умови, які забезпечують успішність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до профілактики шкідливих звичок. Педагогічні умови як системний конструкт координують взаємозалежність когнітивних, особистісних, психолого-педагогічних і дидактичних чинників інформації та навчання і є результатом цілеспрямованого відбору та застосування методів, прийомів і форм організації навчання.

Сучасною педагогікою визначено педагогічні умови, що забезпечують успішність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок. Педагогічні умови як системний компонент регулюють взаємозумовленість інформаційно-пізнавальних, особистісних, психологічних, виховних і дидактичних чинників навчання; це результат цілеспрямованого відбору та застосування методів, прийомів, а також організаційних форм навчання.

Педагогічні умови включають до своєї структури такі компоненти: нормативна база, зміст освіти, матеріально-технічна база, технології навчання, навчально-методичне забезпечення, взаємодія учасників навчального процесу і психологічний мікроклімат.

**РОЗДІЛ 2.**  
**СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ**  
**КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ**  
**ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

**2.1. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з**  
**попередження шкідливих звичок в учнівській молоді в Криворізькому**  
**державному педагогічному університеті**

Підготовка фахівців із фізичного виховання в Криворізькому педагогічному університеті є цілісним педагогічним процесом, під час якого відбуваються становлення його особистості, розвиток загальної і професійної культури, формується професійна компетентність. І рівень бакалаврату передбачає формування базових загальнонаукових, соціально-особистісних, загальнокультурних, а також професійних компетенцій з огляду на відповідну предметну галузь і профіль. Програма II магістерського рівня спрямована на розширення, поглиблення, доповнення всього спектру професійних компетенцій, набутих на етапі бакалаврату, адже мета вищої педагогічної освіти в галузі фізичного виховання в Україні – підготовка висококваліфікованих фахівців для всіх ланок системи фізкультурно-спортивної освіти дітей і молоді, формування їх здатності забезпечити якісну реалізацію спортивно-розвивальних та фізкультурно-оздоровчих програм в освітніх установах й інших організаційних структурах.

Підготовка студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня, які в цьому році навчаються на четвертому курсі і є нашими респондентами щодо готовності проводити роботу з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді, здійснюється за Освітньо-професійною програмою підготовки здобувачів вищої освіти, затвердженою Вченою радою університету 13 квітня 2017 року, а зі змінами – 12 вересня 2019 року.

Програмою передбачені педагогічні умови упровадження міждисциплінарних зв'язків та наступності в навчально-виховному процесі, що аргументовано загальновідомими науковими результатами із врахуванням сьогоденного стану фізичної культури, педагогіки та психології. Важливо, що Програма орієнтує на актуальні спеціалізації з перспективою професійної та наукової кар'єри магістра середньої освіти, (фізичне виховання – теоретичне і прикладне, учителя та вихователя).

Зауважимо, що в Програмі закладено великий освітньо-виховний потенціал з формування професійної готовності студентів до виховної роботи, зокрема до пропаганди здорового способу життя, адже передбачено вивчення дисциплін циклу загальної підготовки, циклу професійної підготовки, варіативні дисципліни, проходження педагогічної практики, організацію та проведення позааудиторної роботи.

Цикл професійної підготовки передбачає вивчення таких дисциплін:

- 1. Основи медичних знань і охорони здоров'я.*
- 2. Біохімія*
- 3. Анатомія людини з основами морфології*
- 4. Фізіологія людини.*
- 5. Спортивна фізіологія.*
- 6. Теорія і методика спорту.*

Цикл професійної науково-предметної підготовки містить такі дисципліни:

- 1. Теорія і методика фізичного виховання.*
- 2. Вступ до спеціальності.*
- 3. Характеристика сфери фізичної культури.*
- 4. Організація спортивно-масової роботи.*
- 5. Фізичне виховання з учнями спецмедгрупи.*
- 6. Спортивні споруди та обладнання.*
- 7. Нові технології у фізичному вихованні.*
- 8. Музично-ритмічне виховання.*

9. Рухливі ігри з методикою викладання.
10. Легка атлетика з методикою викладання.
11. Волейбол з методикою викладання.
12. Баскетбол з методикою викладання.
13. Футбол з методикою викладання.
14. Гімнастика з методикою викладання.
15. Плавання з методикою викладання.

Студентоцентризований підхід до навчання пропонує здобувачам освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) такі дисципліни на вибір:

4 семестр (денна та заочна форми навчання)

*Підвищення спортивної майстерності (за видами спорту за вибором).*

5 семестр (денна та заочна форми навчання)

*Історія фізичної культури.*

*Історія олімпійського руху.*

*Олімпійська освіта і традиції фізичної культури в Україні.*

7 семестр (денна форми навчання)

*Організація спортивно-масової роботи.*

*Методи дослідження у фізичному вихованні та спорті.*

*Сучасні інформаційні технології у сфері фізичного виховання.*

*Спортивна метрологія.*

7 семестр (заочна форми навчання)

*Музично-ритмічне виховання.*

*Сучасні фітнес-технології.*

*Історія фізичної культури.*

*Історія олімпійського руху.*

*Сучасні інформаційні технології у сфері фізичного виховання.*

8 семестр (денна форми навчання)

*Музично-ритмічне виховання.*

*Сучасні фітнес-технології.*

*Новітні технології у фізичному вихованні.*

*Управління у сфері фізичного виховання.*

*Теорія і методика спорту.*

*Рекреаційні ігри.*

8 семестр (заочна форми навчання)

*Новітні технології у фізичному вихованні.*

*Управління у сфері фізичного виховання.*

*Теорія і методика спорту.*

*Рекреаційні ігри.*

Як бачимо, завдяки зазначеному вище циклу дисциплін, програма досягає таких цілей: надання доступної освіти в галузі середньої освіти (фізична культура), сприяння працевлаштуванню, підготовка зацікавлених студентів до різних аспектів фізичної культури, спорту, спортивного туризму, педагогіки та психології. Усе це дає перспективу для подальшого навчання. Крім того, програма формує особистість фахівця, здатного розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми у сфері фізичної культури та методики її навчання [60, с. 2].

Дисципліни циклу загальної, професійної підготовки (у тому числі дисципліни психолого-педагогічної, професійної науково-предметної підготовки), варіативні дисципліни, дисципліни на вибір, проходження педагогічної практики – це та основа, на яких базується формування висококваліфікованого спеціаліста. Сама сутність професії вчителя фізичної культури є утвердженням здорового способу життя, адже спорт і шкідливі звички – несумісні. Тому в майбутній професійній діяльності такий фахівець усю свою роботу має спрямувати на залучення учнів до занять спортом і попередження поширення серед них шкідливих звичок. Той широкий спектр знань, який отримує в університеті випускник першого (бакалаврського) рівня має змогу апробувати під час проходження виробничої педагогічної практики в дитячому оздоровчому таборі та виробничої педагогічної практики в школі.



Так, наприклад, опанування дисциплінами «Основи медичних знань і охорона здоров'я», «Фізіологія людини» дають змогу студентам не лише усвідомлено сприймати основні фактори, які формують здоров'я та визначають такий спосіб життя, у якому не може бути місця шкідливим звичкам, а й у майбутньому донести ці знання учням, аргументовано вести просвітницьку роботу про причини виникнення хвороб, про те, які фактори ризику мають шкідливі звички, а отже, мотивувати учнів до активності у фізичній культурі та ведення здорового способу життя.

Робоча програма дисципліни «Методика виховної роботи» для студентів заочної форми навчання передбачає опанування теми «Організація виховної роботи закладів освіти щодо збереження здоров'я учнівської молоді» (2 год.), у контексті якої можна планувати і проводити заходи з профілактики шкідливих звичок. Важливо, що студенти здобудуть уміння й навички, які допоможуть організувати відповідні заходи.

У підготовці до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді важливу роль відіграє ще одна дисципліна цього ж циклу – «Вікова та педагогічна психологія», яка забезпечує студентів уміннями виявляти прояви загальних закономірностей вікового розвитку в особливостях поведінки конкретної дитини, знаходити шлях до порозуміння і впливу, правильно вибирати форми і методи виховання.

Під час вивчення навчальної дисципліни циклу професійної підготовки «Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання» студенти набувають навички використання мотиваційної та емоційної сфери, а також самосвідомості школярів для створення в них інтересу до фізичних вправ, спонукаючи їх до бережливого ставлення до власного здоров'я та, відповідно, відмови від шкідливих звичок.

Задля визначення організаційних та змістових аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді розкриємо зміст та особливості вивчення таких дисциплін циклу професійної підготовки, як «Теорія та методика фізичного

виховання», «Нові технології у фізичному вихованні», «Організація спортивно-масової роботи». Зауважимо, що всі робочі програми розміщені у вільному доступі на сайті Криворізького державного педагогічного університету (URL: <https://kdpu.edu.ua/>).

Робоча програма «Теорія та методика фізичного виховання» розроблена для підготовки студентів до здобуття ступеня бакалавра в рамках освітньої програми «Фізична культура». Вона ґрунтується на структурній та логічній організації навчання, де враховуються принципи поєднання теоретичної та практичної підготовки, встановлення міждисциплінарних зв'язків та послідовності в навчально-виховному процесі.

*Метою* цієї дисципліни є створення системи знань, необхідних для успішної професійної діяльності в царині фізичної культури в сучасних загальноосвітніх школах.

*Основні завдання* під час вивчення дисципліни: ознайомити майбутніх вчителів фізичного виховання із загальними закономірностями фізичного виховання, як педагогічного процесу; ознайомити з передовим досвідом роботи з відповідного фаху; формувати в студентів необхідних умінь і навичок для успішної практичної діяльності в галузі фізичного виховання; сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь; узагальнювати досвід передової педагогічної практики; самостійно розробляти нові педагогічні технології; пропагувати здоровий спосіб життя і раціональну організацію вільного часу.

Навчальну дисципліну «Теорія та методика фізичного виховання» студенти вивчають упродовж 3–4 та 5–6 семестрів в обсязі 12 кредитів ECTS, що відповідає 360 годинам, із яких: 86 години лекційних занять, 68 годин практичних занять та 120 години самостійної роботи (денна форма навчання); 18 години лекційних занять, 28 годин практичних занять та 314 години самостійної роботи (заочна форма навчання). Формою семестрового контролю знань студентів у третьому семестрі є залік, у четвертому та

шостому семестрах студенти складають іспит (для денної і заочної форм навчання).

Таблиця 2.1

**Опис нормативної навчальної дисципліни  
«Теорія та методика фізичного виховання»**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг (кредити / години)	Розподіл годин							Форма семестрового контролю
				Аудиторні заняття						Самостійна робота	
				Разом	Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Індивідуальні заняття		
Денна	2	3–4	7/210	90	54	36				120	залік (3с), екзамен (4с)
	3	5–6	5/150	64	32	32				86	
Разом			12/360	154	86	68				206	
Заочна	2	03–4	7/210	22	14	8				188	залік (3с), екзамен (4с)
	3	05–6	5/150	24	4	20				126	екзамен (6с)
Разом			12/360	46	18	28				314	

У змістовому модулі 1 «Загальні основи теорії й методики фізичного виховання» передбачені такі питання: теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна; фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес, система фізичного виховання; ієрархія принципів в системі фізичного виховання; засоби фізичного виховання; загальні основи теорії тренування організму; методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

Змістовий модуль 2 «Особливості методики розвитку рухових якостей та навчання руховим діям» об'єднує такі питання: основи теорії і методики

навчання руховим діям; поняття про фізичні якості людини та їх розвиток; силові здібності та методика їх виховання; швидкісні здібності та методика їх виховання; витривалість та методика її виховання; гнучкість як рухова якість; спритність як фізична якість людини, основи методики розвитку спритності.

У модулі 3 «Організаційні форми фізичного виховання» вивчаються такі питання: форми організації занять фізичними вправами в школі; організація та методичні засади проведення уроку фізичної культури; технологія розробки конспекту з фізичної культури; позакласна робота з фізичного виховання та позаурочні форми занять фізичними вправами в школі; фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.

Модуль 4 «Загальні основи організації фізичного виховання в школі» об'єднує теми: планування уроків фізичної культури; контроль в процесі фізичного виховання; теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку; основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення; загальна характеристика спорту.

Нормативна навчальна дисципліна «Теорія та методика фізичного виховання» пов'язана з такими дисциплінами «Історія фізичної культури», «Вступ до спеціальності», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Фізіологія людини», «Психологія», «Педагогіка», «Теорія і методика спорту».

Освітньо-професійною програмою підготовки здобувачів вищої освіти для студентів четвертого курсу в циклі професійної підготовки передбачена нормативна дисципліна «Нові технології у фізичному вихованні» (8 семестр) у такому обсязі:

– для денної форми навчання: 2 кредити ECTS, що відповідає 60 годинам, із яких 10 годин лекційних занять, 10 годин практичних занять та 40 годин самостійної роботи;

– для заочної форми навчання: 3 кредити ECTS, що відповідає 90 годинам, із яких 4 години лекційних занять, 4 години практичних занять та 82 години самостійної роботи.

Формою підсумкового контролю знань студентів у восьмому семестрі є залік.

Таблиця 2.3

**Опис нормативної навчальної дисципліни  
«Нові технології у фізичному вихованні»**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг (кредити / години)	Розподіл годин							Форма семестрового контролю
				Аудиторні заняття						Самостійна робота	
				Разом	Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Індивідуальні заняття		
Денна	4	8	2/60	90	10		10			40	залік (2с)
Заочна	4	8	3/90	24	4		20			82	залік (2с)

Основною *метою* вивчення дисципліни є ознайомлення студентів з організацією фізичного виховання та спорту за допомогою нових фізкультурно-оздоровчих, спортивних та інформаційних технологій, визначити та ознайомити студентів зі структурою та принципами їх реалізації в навчальному процесі різних закладів освіти, а також в спортивному тренуванні та змагальній діяльності.

*Завданнями* дисципліни є ознайомлення студентів з новими технологіями у фізичному вихованні школярів та студентів, а також з інноваціями в галузі спорту, включаючи інформаційні технології, спортивне тренування та організацію змагань. Також передбачено ознайомлення із телекомунікаційними технологіями, які використовуються у фізичному вихованні та спорті, актуалізацію знань з теорії та методики фізичного виховання, спортивної фізіології, теорії та методики того чи того виду спорту, психології спорту.

Після вивчення цієї дисципліни, студенти повинні мати здатність використовувати нові педагогічні методи і прийоми у фізичному вихованні школярів, а також у галузі спорту і застосовувати їх у своїй майбутній практичній роботі в загальноосвітніх закладах на посаді учителя фізичної культури. Міждисциплінарні зв'язки забезпечено узгодженістю змісту з програмами таких навчальних дисциплін, як педагогіка, біомеханіка, спортивні дисципліни, теорія та методика фізичного виховання, організація спортивно-масової роботи, спортивні споруди та обладнання, музично-ритмічне виховання, спортивна фізіологія, методика викладання різних спортивних дисциплін.

Робоча програма дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні» містить три змістових блоки. У змістовому блоці 1 зосереджено увагу студентів на таких темах: «Організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання з застосуванням комп'ютерних програм в підготовці різних видів тестувань здоров'я та самопочуття, використання гаджетів у навчально-тренувальній діяльності»; «Новітні технології у фізичному вихованні як навчальна дисципліна: зміст, завдання»; «Нові технології у фізичному вихованні школярів».

*Блок 2* об'єднує дві теми: «Нові технології у фізичному вихованні студентів» та «Нові технології в ациклічних видах спорту».

*Змістовий блок 3* передбачає вивчення таких тем: «Інформаційні технології в спортивному тренуванні»; «Інформаційні технології в організації змагань»; «Використання телекомунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті».

У процесі опанування «Нові технології у фізичному вихованні» у студентів набувають професійних компетентностей: формуються організаційні, мовні, інформаційні, комунікативні, дослідницькі навички; навички групової роботи, ерудованість у сфері фізичної культури.

Для аналізу ми взяли робочу програму ще однієї дисципліни – «Організація спортивно-масової роботи», яку вивчають студенти четвертого

курсу в 7 семестрі. Для студентів денної форми навчання передбачено 4 кредити ECTS, що відповідає 120 годинам, із яких 14 годин лекційних занять, 28 годин семінарських занять та 78 годин самостійної роботи; для студентів заочної форми навчання – 5 кредитів ECTS, що відповідає 150 годинам, із яких 8 годин лекційних занять, 8 годин семінарських занять та 132 години самостійної роботи. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить 42/78 (денна форма навчання), 18/132 (заочна форма навчання). Формою підсумкового контролю знань студентів є екзамен (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Опис нормативної навчальної дисципліни  
«Організація спортивно-масової роботи»**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг (кредити / години)	Розподіл годин						Форма семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		
				Разом	Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття			Індивідуальні заняття
Денна	4	7	4/120	42	14	28				78	екзамен (7с)
Заочна	4	7	5/150	18	8	10				132	екзамен (7с)

У програмі окреслено *мету* навчальної діяльності студентів: формування сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань і отримання практичних умінь, навичок у сфері оптимізації процесів планування та проведення спортивно-масових заходів.

Визначено такі *завдання*: оволодіння системою педагогічних знань про організацію спортивно-масової роботи; сформувані цілісне уявлення про цей вид діяльності; набувати практичних навичок з проведення масових

фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; спонукати студентів до дослідницької, творчої та самостійної діяльності.

У процесі опанування дисципліною «Організація спортивно-масової роботи» студент повинен *знати* мету, завдання, психолого-педагогічні особливості дисципліни; суть, способи організації та методика проведення масових фізкультурних і спортивних заходів у режимі дня; особливості комунікативної культури під час проведення згаданих заходів у позаурочний час; гендерні особливості різних вікових груп. Програма передбачає формування в студентів *умінь* творчо застосовувати на практиці здобуті знання фізкультурної та спортивно-масової роботи; підготувати план роботи фізкультурно-спортивних заходів; вивчати і застосовувати передовий досвід з організації цього виду роботи; використовувати гуманістичний підхід до організації та проведення відповідних заходів; підготувати положення про проведення змагань.

Робоча програма дисципліни «Організація спортивно-масової роботи» охоплює 18 тем: «Загальні основи організації спортивно-масової роботи»; «Теоретичні основи організації спортивно-масової роботи в навчальних закладах»; «Загальні основи методики організаційно-масової роботи з фізичної культури»; «Фізкультурні та спортивно-масові заходи, принципи їх Проведення»; «Особливості організації та планування спортивно-масової роботи в фізкультурно-спортивних товариств і відомств»; «Пропаганда масової фізкультурно-спортивної роботи»; «Вимоги медичного забезпечення. Правила поведінки та техніки безпеки при проведенні фізкультурно-спортивних заходів»; «Методологія та методи проблем організаційно-масової роботи з фізичної культури та спорту»; «Структура та зміст спортивно-масових заходів»; «Загальні основи організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи»; «Особливості підготовки положення про спортивні змагання»; «Загальне положення про змагання»; «Суддівська колегія змагань»; «Форми та види спортивно-масових заходів у фізкультурних колективах»; «Сучасні олімпійські ігри»; «Організація та



методика проведення сучасних олімпійських ігор»; «Пропаганда масової фізкультурно-спортивної роботи»; «Організація спортивно-масової роботи в навчальних закладах».

Аналіз робочих програм зазначених вище дисциплін циклу професійної підготовки дає підстави стверджувати, що, безсумнівно, вони є важливими й фундаментальними в цьому процесі, однак у них не передбачено організаційних та змістових аспектів роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді. Разом з тим, усі дисципліни Освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) формують фундаментальні знання, які дозволяють студентам виявити творчу ініціативу щодо організації профілактичної роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді.

## **2.2. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді в умовах дистанційного навчання**

Останнім часом перед освітою в Україні постали нові виклики: спочатку пандемія Covid-2019, а з 24 лютого 2022 року російсько-українська війна переводять навчання у формат дистанційний. Можливість навчання за дистанційною формою регулюється положеннями Закону України «Про освіту» [37] і є реалізацією права на освіту, передбаченого ст. 53 Конституції України [47].

Дистанційне навчання має численні переваги, включаючи гнучкість, можливість одночасного залучення багатьох здобувачів освіти, а також використання широкого спектру сучасних технологій навчання та викладання.

Вікіпедія подає таке визначення: «Дистанційне навчання – сукупність інформаційних технологій та методик викладання, які передбачають здобуття

освіти без фізичної присутності здобувачів у навчальному закладі» [19]. У нашому розумінні термін *дистанційне навчання* – це навчання у форматі онлайн з використанням сучасних електронно-комунікаційних засобів і технологій.

Однак і така форма може мати обмеження через відсутність доступу до мережі Інтернет або його нестабільність, особливо в умовах війни. Більшість перейшли на користування телефоном та Інтернет-зв'язком мобільного оператора, що також суттєво вплинуло на його якість. Слід зазначити, що не всі завдання можна виконати за допомогою технічних можливостей мобільного телефону, що також стало перешкодою для студентів закладів вищої освіти.

Для реалізації дистанційного навчання використовуються різноманітні засоби, які забезпечують можливість взаємодії між усіма суб'єктами в синхронному чи асинхронному режимах. На освітніх платформах, які мають відповідну ліцензію та програмне забезпечення, можна розмістити широкий спектр навчальних матеріалів: навчальні програми та методичні рекомендації, лекції (їх відео та аудіозаписи) та презентації до них, термінологічні словники, завдання для практичних занять, тестові завдання для оцінювання рівня знань студентів, посилання на корисні веб-ресурси та бібліографічні джерела, призначені для навчання.

Дистанційне навчання надає студентам доступ до альтернативних джерел інформації, заохочує до ефективного самостійного навчання, відкриває нові можливості для творчості, зміцнює різні професійні навички та дозволяє викладачам упроваджувати нові форми та методи навчання (чат-класи, веб-класи, веб-форуми, веб-конференції).

На освітньому порталі [54] розміщено інформацію про найпопулярніші освітні платформи для організації дистанційного навчання:

MOODLE – це навчальна платформа, яка дозволяє викладачам представляти матеріал у різних форматах (текст, презентації, відео, веб-сторінки), тестувати та опитувати студентів за допомогою закритих і

відкритих питань, а також надсилати їм відповідні файли для виконання завдань. Ця система вважається найпоширенішою освітньою платформою у світі і може використовуватися під такими назвами, як Open Source Course Management System (CMS), Learning Management System (LMS) або Virtual Learning Environment (VLE). Перевагою модульного, предметно-орієнтованого динамічного навчального середовища є те, що платформа дозволяє визначати всіх учасників навчального процесу під час онлайн-занять та за виконаними завданнями. Відповідно, доступ до навчально-методичного матеріалу мають лише ті студенти, які синхронізовані з відповідним навчальним курсом.

Ця платформа використовується і в Криворізькому державному педагогічному університеті.

Оскільки студенти четвертого курсу виходять на виробничу педагогічну практику в школі, то вони мають бути обізнаними з найбільш поширеними онлайн-платформами, які розміщені на порталі «НУШ» [54]. Кожна з цих платформ під час дистанційного навчання є зручною для того чи того виду навчальної діяльності.

Найбільш поширеною є *Google classroom* – безкоштовний веб-сервіс, який дозволяє вчителям завдавати та перевіряти завдання, супроводжуючи їх коментарями. Усе це може зберігатися і постійно оновлюватися в індивідуальних папках учнів на Google-диску.

*HUMAN* – це безкоштовна система для проведення уроків у форматі онлайн, для подання та перевірки домашніх завдань. Передбачений зворотній зв'язок для спілкування з учнями чи студентами. Викладачі можуть створювати власні уроки для подальшого використання.

*Prosvita* – це платформа, яка надає вільний доступ до щоденників, навчально-методичних матеріалів, онлайн-уроків тощо з будь-якого пристрою. Батьки можуть переглядати стан успішності своїх дітей та контролювати виконання ними домашніх завдань. Учні мають можливість переглядати та завантажувати завдання зі свого мобільного телефону.

*Нові знання* – безкоштовна платформа, яка надається закладам-членам системи «КУРС Школа». На цій платформі розміщуються електронні журнали та щоденники, розклад уроків, надається доступ до інтерактивних підручників.

*Єдина школа* – це також безкоштовна онлайн-платформа, до якої можна увійти через додаток для смартфонів. Ця платформа також дає можливість батькам переглядати електронні журнали та щоденники, відвідувати уроки та відстежувати перебіг навчання своєї дитини. Учителі можуть вивантажувати домашні завдання, тести, аудіо- та відеофайли.

*Мій Клас* – безкоштовна платформа, яка має ще й платний варіант з розширеними функціями «Мій+». На цій платформі розміщені завдання та тести різного рівня складності, відповіді на які система автоматично перевіряє та оцінює. Учителі можуть створювати власні навчальні програми. Батьки отримують щотижневі звіти про успіхи в навчанні своєї дитини. Доступ до профілів учнів мають лише визначені вчителі.

*Всеукраїнська школа онлайн* – це також безкоштовна платформа з відеоуроками, тестами та матеріалами для самостійного навчання. Призначена для учнів 5–11 класів.

*LearningApps* – безкоштовна платформа для створення інтерактивних ігор, завдань та вправ з різних дисциплін. Є можливість додавати фото, зображення, аудіо та відео, а також редагувати вивантажені завдання чи вправи.

*Classtime* – онлайн-платформа з безкоштовною та преміум-версією. Учителі мають можливість створювати інтерактивні уроки, додавати відео, формули, питання.

*Padlet* – безкоштовний ресурс, який дозволяє створювати, редагувати та зберігати інформацію, прикріплювати фотографії, файли, покликання на веб-сайти та нотатки.

*Easy test maker* – своєрідний генератор тестів, у яких можна вибрати відповідь «так» або «ні». Передбачено змішування питань та варіантів

відповідей, щоб запобігти шахрайству збоку студентів. Безкоштовна версія дозволяє користувачам створювати 25 тестів, а платна – у необмеженій кількості [54].

Зауважимо, що в школах Кривого Рогу використовуються платформи *Google Classroom*, *ZOOM*, а також для спілкування в групах мережі *Viber*, *Telegram*, *Онлайн-роки*, *відеоуроки*, *аудіоуроки*, *YouTube-відео*, уроки *Всеукраїнської школи* тощо. На заняттях у дистанційному форматі використовуються такі ж основні види діяльності, як і на заняттях у класі.

Оптимальними для проведення дистанційних занять з фізичної культури є *YouTube* та *Google Drive* – корисні платформи для розміщення відеоуроків і навчальних матеріалів. Якщо умови не дозволяють публікувати уроки для великої аудиторії, можна скористатися *Google Drive* (завантажувати відзнятий матеріал і ділитися з учнями покликанням).

*Viber*, *Direct* в *Instagram*, *Messenger* у *Facebook* – месенджери, які підходять для зручної комунікації в навчальному процесі. *Messenger* можна використовувати для індивідуального або групового навчання. Якщо в учнів або батьків виникають питання щодо вправи, вони можуть поставити їх через *Messenger* та отримати відповіді на них у вигляді відео.

*Skype*, *Zoom* та *Google meet* – це відеочати, які призначені для проведення дистанційних занять з фізичної культури в режимі онлайн.

З метою популяризації здорового способу життя серед школярів та впровадження нових видів спорту на уроках фізичної культури, був запроваджений Всеукраїнський проєкт «Junior» для вчителів фізичної культури, який включає онлайн-уроки з різних видів спорту. Ці уроки включають вправи, які відповідають різним модулям навчальних програм з фізичної культури. Цей проєкт надає вчителям можливість моделювати процес фізичного виховання відповідно до їхніх календарних планів [76].

Міністерство цифрової трансформації розробило освітній серіал з фізичної культури для школярів, який складається з 12 відеоуроків тривалістю від 3 до 6 хвилин. Тематика уроків охоплює різні аспекти

фізичної активності, включаючи вправи на присідання та випади, планку, згинання-розгинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес-вправи, набивання м'яча і багато інших [30].

Мотивованим учням учитель може порекомендувати десять безкоштовних додатків для домашніх тренувань [75]:

*Freeletics – Workout & Fitness. Body Weight App* – це досить популярний фітнес-додаток із великою кількістю вправ, до яких прикріплено відео-інструкцію щодо їх правильного виконання. За бажанням можна увімкнути таймер та лічильник. Користувачі можуть створювати свої власні програми тренувань, а через платну підписку – індивідуальні фітнес-плани.

*Fitbit Coach* – це додаток, який надає користувачам відеоролики з виконанням вправ під енергійну музику. Теж є платна підписка, яка надає можливість отримати доступ до персональної чи закритої інформації.

Додаток *Thenx* пропонує програми та відповідні вправи для калістеніки, різні за складністю відповідно до рівня підготовки користувача. Для виконання деяких вправ потрібне спеціальне обладнання, а техніку їх виконання демонструють на відео професійні тренери. На додаток можна завантажувати свої відео із тренуваннями, також можна використовувати відео, створені іншими користувачами.

*Кардіо, ВИТ і аеробіка* – додаток інтервальними тренуваннями, під час яких можна вибрати вправи і налаштувати тривалість фізичного навантаження та відновлення. Користувач має змогу поступово переходити від легких кардіотренувань до більш інтенсивних вправ. Додаток має таку популярну опцію, як вираховування кількості спалених калорій із врахуванням параметрів тіла кожного користувача.

Додаток *Спортсмен PRO* – це простий і зручний персональний фітнес-тренер, який пропонує готові тренувальні вправи, що автоматично адаптуються до рівня користувача. У базі додатку є також відеоуроки, опція для створення власної системи тренувань та інші корисні функції

*Пілатес-тренування і вправи Особистий тренер вдома* – це додаток, який містить 60 пілатес-вправ і надає до них докладні відео-, аудіо- та текстові інструкції. Пропоновані в додатку вправи розвивають всі групи м'язів, сприяють гнучкості суглобів, а також допомагають виправити поставу. Крім того, користувач може вибрати одну з 6 програм з різними рівнями складності або створити власну.

Додаток *Fitplan: #1 Personal Training App* безкоштовний лише протягом тижня. Його переваги в тому, що містить 100 програм, розроблених популярними тренерами, з покроковими відео-інструкціями та професійними порадами. Додаток підтримує як Android, так і iOS.

Додаток *Тренування для дому* – ніякого обладнання містить програми, що супроводжуються анімацією та навчальними відеороликами тренувань для всіх основних груп м'язів. Характерно, що для виконання цих вправ не потрібні жодні спеціальні обладнання. У додатку також є програми розминки та розтяжки, і він автоматично відстежує ваші дані по тренуваннях.

Додаток *Тренування для дому* – *Планувальник їжі* пропонує кардіо та силові тренування, а також має голосові підказки, анімації і плани харчування для вас [75].

Електронні та цифрові технології підвищують актуальність та автентичність навчання під час занять з практико-орієнтованих дисциплін, певною мірою компенсують брак живого спілкування.

Для успішної реалізації дистанційного навчання необхідно, щоб у освітньому закладі було вирішено низку організаційних питань: складений оптимальний розклад, створення умов для самостійного опрацювання матеріалу з можливістю відтермінованої звітності (в разі відміни заняття через загрозу обстрілів), заплановано не більше трьох контрольних робіт на тиждень з чітко визначеними критеріями оцінювання. Домашні завдання мають бути супроводжені чіткими порадами та інструкціями, які дозволяють дітям самостійно виконувати їх.

Результативним, на нашу думку, буде розміщення на сайті закладу освіти записів відеоуроків, презентацій, відеоконференцій, інформфоруму для всіх причетних про перебіг навчання, освітні ресурси тощо. Важливо, щоб в учнів був вільний доступ до всіх навчальних матеріалів. У сукупності все це утворює нову модель отримання знань, в основі якої лежить діяльнісний підхід до навчання.

Для ефективного перебуту уроків фізичної культури у форматі онлайн важливо викликати зацікавленість учнів. Сприятимуть цьому, на нашу думку, такі види роботи:

1. інтерактивні завдання, такі як визначення виду спорту за картинкою, складання кросвордів, проходження тестів за обмежений час і багато інших цікавих завдань;
2. фізичні завдання: створення та виконання індивідуальних наборів вправ для загального фізичного розвитку, таких як ранкова гімнастика, розминки та руханки; цікавими для учнів та учениць, на нашу думку, буде виконання спеціальних комплексів вправ за різними методиками, такими як кругові тренування, інтервальні тренування, парні тренування і тренування за методикою табата. За потреби є можливість додавати відеозвіти про тренування та досягнення.
3. активність у відеочатах: залучати учнів до співпраці з учителем у відеочаті і відповідно до старань поставити оцінки; така форма роботи надає кожному учаснику відеочату можливість виявити себе;
4. виконання завдання самостійної роботи;
5. для виконання певних завдань використовувати фітнес-додатки.

Подібні завдання сприятимуть підтримці рухової активності дітей, спілкуванню, залученню до спільних фізичних вправ. Ефективним прийомом під час дистанційного навчання є залучення учнів до створення відеоконтенту, такого як відео з руханкою або пропозиції власних вправ для всієї групи. Цей контент може бути використаний під час Zoom-конференцій для спільного виконання вправ. Адже орієнтація на особистість дитини дасть



їй змогу проявити себе, запропонувати власні варіанти вправ, сформувавши особисте бачення руху – усе це допоможе тому чи тому учневі (учениці) посилити самооцінку і відчувати себе активним учасником навчального процесу.

Також можуть проводитися спільні заняття, на яких учні, переглядаючи відеоматеріал, підготовлений особисто вчителем або запозичений з мережі Інтернет, аналізують допущені помилки та вказують на них. Так само вчитель, ставлячи завдання і згодом переглядаючи відеозапис самостійного виконання учнями фізичних вправ, може усно або через аудіозапис підкреслити допущені помилки і тим самим виправити техніку виконання учнями окремих елементів вправи. Усі ці процеси є трудомісткими та вимагають від учителя великої кількості часу на перевірку виконання учнями завдань, але пріоритетним є дотримання безпечних умов самостійної роботи учнів.

Викладання фізичної культури в сучасних умовах (дистанційна форма навчання, змішана, індивідуальна) спонукають учителя проявляти креативність, що є виявом професійного розвитку педагога. Використання інтернет-ресурсів дають можливість учителю фізичної культури переконати учнів про неприйнятність вживання будь-яких психоактивних речовин, допомагати учням позбутися стресу та тривожності, а також спонукати до занять фізичною культурою. По суті, роботу з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді вчитель може проводити на кожному онлайн-уроці

Отже, в умовах дистанційного навчання учитель та учні мають змогу послуговуватися різними освітніми платформами, соціальними мережами, додатками, застосовуючи відповідні цифрові інструменти. Використання платформ для впровадження ефективного, цікавого та продуктивного навчання в такому режимі потребує ретельної підготовки від вчителя, на допомогу якому створено такий освітній ресурс, як Всеукраїнська школа онлайн для 5–11 класів.

На онлайн-уроках учні, співпрацюючи з учителем і перебуваючи в безпечних умовах, можуть вивчати і практично засвоювати навчальний матеріал у гнучкому форматі. Учитель може обрати зручний для нього та вихованців формат подачі нового матеріалу, заздалегідь спланувати його форму та зміст.

### **Висновки до другого розділу**

Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання в Криворізькому педагогічному університеті є дворівневою: I рівень бакалаврату передбачає формування базових соціально-особистісних, загальнокультурних, загальнонаукових, а також професійних компетенцій з огляду на відповідну предметну галузь і профіль; II магістерський рівень спрямований на розширення, поглиблення, доповнення всього спектру професійних компетенцій, набутих на етапі бакалаврату,

Об'єктом нашого дослідження щодо готовності проводити роботу з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді є студенти четвертого курсу, Освітньо-професійна програма підготовки яких передбачає педагогічну практику в дитячому оздоровчому таборі та виробничу педагогічну практику в школі.

У Програмі задекларовано формування професійної готовності студентів до впровадження під час виховної роботи здоров'язбережувальних технологій, що забезпечено вивченням дисциплін циклу загальної підготовки, циклу професійної підготовки, варіативні дисципліни, організацію та проведення позааудиторної роботи.

Аналіз робочих програм дисциплін циклу професійної підготовки засвідчив, що вони є важливими й необхідними для підготовки вчителів фізичної культури, однак у них не передбачено організаційних та змістових аспектів роботи з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді. Разом з тим, усі дисципліни формують фундаментальні знання, які дозволяють

студентам виявити творчу ініціативу щодо організації такої профілактичної роботи.

В умовах російсько-української війни дистанційне навчання надає можливість здобувати освіту і студентам, і учням закладів середньої освіти. Найбільш популярними для використання в освітньому процесі є платформи Skype, Zoom та Google meet.

Для організації дистанційних занять з фізичної культури оптимальними можуть бути платформи, такі як *YouTube та Google Drive*, для розміщення відеоуроків та інших матеріалів. Індивідуальний та груповий підхід у навчанні можна втілити за допомогою месенджерів *Viber, Direct в Instagram, Messenger у Facebook*. Для проведення онлайн-заняття фізичної культури (заняття в реальному часі) використовуються також відеочати *Skype, Zoom та Google meet*.

Ефективним методом онлайн-навчання є також розміщення на сайті закладу освіти відеоуроків, презентацій, відеоконференцій, інформації для учнів та батьків про освітні ресурси.

Отже, під час навчального процесу в дистанційному форматі учитель та учні мають змогу послуговуватися різними освітніми платформами, соціальними мережами, додатками, застосовуючи відповідні цифрові інструменти.

### РОЗДІЛ 3.

## РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

### 3.1. Моніторинг готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів

У сучасних умовах учитель фізичного виховання має бути не лише висококваліфікованим спеціалістом-професіоналом, а й людиною, яка своїм особистим прикладом утворює культуру здоров'язбереження.

Сучасна освіта робить акцент на посилення її практичної орієнтації, на вміннях вирішувати професійні завдання. Учені-педагоги підкреслюють, що в основі нової моделі професійної освіти повинно бути посилення її практичної орієнтації, ролі досвіду, умінь практично реалізувати знання та вирішувати професійні завдання [9, с. 298].

Аналіз робочих програм дисциплін засвідчив, що студенти четвертого курсу перед виходом на практику вже оволоділи сукупністю загальних та спеціальних знань світоглядного, мотиваційного характеру, що дозволяють осмислювати громадське й особисте значення популяризації фізичної культури. Знання з анатомії, фізіології, біохімії, теорії і методики фізичного виховання, психології тощо формують наукове підґрунтя для реалізації навчального процесу з фізичної культури та майбутньої виховної роботи з попередження шкідливих звичок учнів.

Професійну готовність майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівській молоді розглядаємо як сукупність психологічних і фізичних якостей студентів, їхніх спеціальних фахових компетентностей, необхідних не лише для успішного навчання і фізичного виховання школярів, а й формування правильної життєвої позиції – ідеології здорового способу життя.

Метою професійної підготовки фахівця є сформована готовність його до професійної діяльності, яка характеризується певним рівнем спеціальних теоретичних, практичних, мотиваційних цінностей, набутих у результаті навчання. «Структуру готовності до професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури складають мотиваційний (позитивні установки, мотиви й засвоєні цінності фізичної культури й вчительської професії), теоретичний (система педагогічних, психологічних, валеологічних, фізіологічних, фахових знань) та практично-творчий (комплекс загальнопедагогічних умінь та вміння здійснювати реабілітаційну, репродуктивну, спортивну, профілактичну, освітньо-пропагандистську діяльність) компоненти, кожен з яких має специфічні цільові функції і в цьому сенсі – відносно самостійні [1, с. 30].

Для оцінки готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередженням шкідливих звичок учнів було проведено опитування студентів четвертого курсу під час проходження ними виробничої педагогічної практики в школі.

*Таблиця 3.1*

**Стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередженням шкідливих звичок учнів**

<b>Чи готові проводити роботу з попередження шкідливих звичок учнів?</b>	<b>Відсотки</b>
Так, готовий	63 %
Швидше так, ніж ні	21 %
Не готовий	4 %
Важко відповісти	12 %

Як засвідчує аналіз відповідей, більшість опитаних (63 %) відчують впевненість у своїй підготовці до роботи з попередження шкідливих звичок учнів; частково готові – 21 % опитаних; не готові – 4 %; важко відповісти – 12 %.

Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня визначає такі компетентності, якими повинні оволодіти студенти під час виробничої педагогічної практики: здатність до навчання; здатність до аналізу і синтезу; організаційні навички; мовні навички; навички групової роботи; комунікативні навички; навички оцінювання; глибокі знання та розуміння; практичні навички; ерудованість у царині фізичної культури; дослідницькі навички; інформаційні навички; методичні навички.

Окреслено такі програмні результати:

- поглиблені і закріплені теоретичні знання і практичні навички, необхідні для всебічного застосування в процесі педагогічної діяльності;
- сформований комплекс вмінь і навичок, необхідних для виконання функцій вчителя фізичної культури та вихователя, для здійснення навчальної та виховної роботи з учнями в закладах освіти.

Безпосередньо Програма виробничої педагогічної практики передбачає самостійне проведення 10 уроків фізичної культури, проведення виховного заходу та фізкультурно-оздоровчого заходу з позакласної роботи. Отже, студенти-практиканти мають можливість проявити креативність й організувати роботу в учнівському колективі з попередження шкідливих звичок. Під час практики студенти четвертого курсу продовжують формувати фахові компетенції, удосконалюють ефективність у використанні педагогічних методів для профілактичної роботи з метою запобігання шкідливих звичок серед учнівської молоді, забезпечуючи таким чином охорону життя і здоров'я дітей.

Програма практики окреслює низку завдань, які студенти мають виконати у процесі проходження практики:

1. Поглиблення та закріплення набутих знань, умінь та навичок, поглиблене формування професійно значущих компетенцій, розвиток потреби студентів у педагогічній самоосвіті і постійному самовдосконаленні.

2. Продовжувати формування у студентів основних професійно-педагогічних умінь і набуття ними досвіду здійснення педагогічної діяльності відповідно до вимог стандарту освіти України і кваліфікаційної характеристики фахівця.

3. Розвиток у майбутніх учителів педагогічного свідомості і професійно важливих особистісних якостей, формування професійної культури, творчості та ініціативи.

4. Оволодіння студентами методами, прийомами і методами проведення уроків фізичної культури відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, ознайомлення з досвідом роботи провідних вчителів фізичної культури.

5. Оволодіння студентами навичками управління дитячим колективом. Подальше ознайомлення з функціями класного керівника та їх практичне виконання.

6. Оволодіння методами і прийомами наукового дослідження в процесі здійснення науково-дослідницької роботи в ході педпрактики.

7. Створення умов для практичного використання студентами сучасних педагогічних технологій в царині фізичної культури та можливостей їх творчого та варіативного застосування.

8. Формування творчого мислення студентів, індивідуального стилю професійної діяльності, дослідницького підходу до неї.

Саме під час виробничої педагогічної практики майбутні учителі фізичної культури можуть оцінити свою готовність до професійної діяльності, до реалізації здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти. Вирішальне значення має зміст практики і його відповідність майбутній професійній діяльності. Тому ми вважали за необхідне вивчити думку випускників бакалаврату щодо необхідності

формувати в майбутніх учителів фізичної культури знання та практичні навички планування та проведення роботи з попередження шкідливих звичок учнів в процесі проходження практик (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати опитування студентів щодо необхідності формування навичок профілактики згубних звичок**

	<i>Відсотки</i>
Так, потрібно	68 %
Швидше так, ніж ні	18,5 %
Немає потреби	6 %
Важко відповісти	7,5 %

Ми поставили таке запитання студентам четвертого курсу: «Чи необхідно формувати навички планування та проведення роботи з попередження шкідливих звичок учнів в процесі проходження практик?» і отримали такі результати: 68 % опитаних вважають, що в процесі проведення практик потрібно формувати у випускників бакалаврату знання та практичні навички планування та впровадження відповідної профілактичної роботи; частково висловлюються про необхідність формування навичок планування та проведення такої роботи 18,5 %; немає потреби – 46 %; важко відповісти – 7,5 %.

Під час педагогічної практики майбутні вчителі фізичної культури демонструють готовність до реалізації комплексного підходу в усіх його аспектах, уміння застосувати цілої низки прийомів і операцій, спрямованих на створення необхідних умов для проведення навчання учнів та виховної роботи з ними. «Передбачати систематичність дій – вся профілактична робота з превентивного виховання – це комплекс заходів, спрямованих на



формування свідомого ставлення до власного здоров'я, основою якого повинно бути врахування вікових та індивідуальних особливостей кожної дитини» [77, с. 167].

У ході нашого дослідження з'ясували, які дисципліни, на думку студентів, є пріоритетними в підготовці до роботи з попередження згубних звичок в учнівській молоді, і одержали такі результати:

*Таблиця 3.3*

**Оцінка студентами пріоритетності циклів дисциплін**

<b>Які дисципліни є пріоритетними в підготовці до роботи з попередження шкідливих звичок ?</b>	<b>Відсотки</b>
гуманітарної та соціально-економічної підготовки	14,6 %
природничо-наукової підготовки	25 %
професійної та практичної підготовки	60,4 %

На питання: «Які дисципліни є пріоритетними в підготовці до роботи з попередження шкідливих звичок?» відповіді розподілилися так: гуманітарної та соціально-економічної підготовки – 14,36 % респондентів; природничо-наукової підготовки – 25 % опитаних; професійної та практичної підготовки – 60,4 % респондентів.

Таким чином, на підставі аналізу опитування студентів четвертого курсу під час їхньої практики в школі можемо прийти до висновку, що студенти надають перевагу предметам, пов'язаним з професійною та практичною підготовкою. Зауважимо, що наші респонденти мали можливість на практиці апробувати отримані знання та здатність їх застосовувати.

На думку О. Безкопильного, сучасне суспільство вимагає розширення компетенцій учителя фізичної культури, і ці компетенції базуються на комплексі таких складників, як цілісне бачення світу, здатність до творчого пошуку, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, полідисциплінарні знання, здатність до перенесення знань і закономірностей з однієї сфери в іншу для генерації нових ідей» [14, с. 305]. Тому важливою умовою підготовки студентів спеціальності «Фізична культура» до профілактичної роботи щодо запобігання поширенню серед учнів згубних звичок є упровадження міждисциплінарних зв'язків у навчально-виховний процес.

Міждисциплінарні зв'язки під час проведення занять з фізичної культури ми розглядаємо як шлях оволодіння сукупністю загальних та спеціальних знань світоглядного, мотиваційного характеру задля попередження шкідливих звичок учнів. За нашим переконанням, знання з анатомії, фізіології, біохімії, психології, основ здоров'я у поєднанні з теорією і методикою фізичного виховання формують наукове підґрунтя для фізичного виховання і, відповідно – стійке переконання в необхідності здорового способу життя.

Для нашого дослідження важливим було з'ясувати думку студентів про готовність використовувати міжпредметні зв'язки в роботі з профілактики шкідливих звичок учнів в основній школі.

*Таблиця 3.4*

**Рівень готовності студентів до використання  
міждисциплінарних зв'язків у майбутній роботі**

Рівень підготовленості	Відсотки
Так, готовий	31 %
Швидше так, ніж ні	50,6 %
Не готовий	5,4 %
Важко відповісти	13 %

Студентам ми поставили питання про те, як вони оцінюють їх підготовленість до використання міждисциплінарних зв'язків у майбутній роботі з попередження згубних звичок учнів. 31 % респондентів засвідчили про підготовленість до такого виду діяльності; 50,6 % – про середній рівень; 5,4 % – низький; 13 % студентів не змогли визначитись із варіантом відповіді на поставлене запитання.

Упровадження міждисциплінарних зв'язків зумовлене потребою у формуванні цілісної картини взаємопов'язаного і взаємозалежного світу, здібностей виконувати професійні функції [9, с. 308]. Міждисциплінарні зв'язки забезпечують наочний приклад застосування отриманих у процесі навчання знань і умінь до своєї професійної діяльності, дозволяють виявити творчий потенціал.

У процесі фахової підготовки студентів спеціальності «Фізична культура» важливо встановлювати тісні зв'язки між дисциплінами природничо-наукового і професійного циклу, оскільки це сприяє формуванню професійних компетенцій, спрямованих на профілактику поширення серед учнів тютюнопаління, уживання алкоголю, наркотичних та інших шкідливих речовин. Адже отримані знання в закладі вищої освіти мають цінність тільки тоді, коли майбутній учитель може застосувати їх у процесі успішної професійної діяльності. А міждисциплінарні зв'язки розвивають у студентів навички адаптації до різних сфер і вирішення проблем, які можуть вимагати знань і підходів з різних галузей.

Для нашого дослідження важливо було з'ясувати, чи достатньо сформовані у студентів четвертого курсу вміння застосовувати набуті знання для організації під час виробничої педагогічної практики роботи з профілактики згубних звичок серед учнів. Ми поставили студентам таке питання: «Чи доцільно, на вашу думку, додати в навчальний план спеціальний курс, який би готував до роботи з попередження шкідливих звичок учнівської молоді?». Результати опитування подаємо в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Результати опитування студентів про доцільність спецкурсу з підготовки до роботи з попередження шкідливих звичок учнів**

<b>Чи доцільний спецкурс з попередження шкідливих звичок учнівської молоді?</b>	<b>Відсотки</b>
Так, доцільно	58 %
Швидше так, ніж ні	21 %
Не доцільно	12 %
Важко відповісти	9 %

Отримали такі відповіді: 58 % респондентів вважають доцільним включення в навчальний план спеціального курсу з підготовки до роботи з попередження шкідливих звичок учнів; частково вважають доцільним – 21 % опитаних; не доцільним – 12 %; важко відповісти – 9 %.

Таким чином, на основі опитування студентів четвертого курсу під час виробничої педагогічної практики обґрунтовано значення важливих педагогічних умов, необхідних для успішної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до профілактичної роботи, яка б убезпечила учнів та учениць від вживання психоактивних речовин. Вважаємо, що для успішної підготовки фахівців у цій галузі необхідно здійснювати, дотримуючись певних педагогічних умов:

1) поєднання теоретичної та практичної підготовки: це дозволяє студентам отримувати не лише теоретичні знання, а й навички, необхідні для роботи на практиці;

2) міждисциплінарні зв'язки і наступність: установлення зв'язків між різними предметами та послідовність в навчально-виховному процесі сприяють систематичному набуттю знань та навичок;

3) застосування електронних освітніх ресурсів: використання електронних засобів під час дистанційного навчання робить навчання більш доступним та інтерактивним;

4) формування навичок роботи з попередження шкідливих звичок під час педагогічних практик.

Отже, професіоналізм учителя справді визначається його різнобічним розвитком як особистості. Сучасний учитель фізичної культури повинен бути творчим та ініціативним, здатним використовувати одержані знання в усіх аспектах майбутньої професійної діяльності, зокрема роз'яснювати учням наслідки шкідливих звичок і створювати сприятливу атмосферу для навчання і виховання школярів. Не викликає заперечення той факт, що вчителі повинні виступати в ролі прикладу для своїх учнів і внести вагомий внесок у формування позитивних життєвих цінностей та підтримувати ідеологію здорового способу життя в свідомості молодого покоління. Вони повинні бути не лише інструкторами, але й менторами, які надихають і стимулюють учнів до розвитку як особистостей та громадян. Своїм прикладом вчителі допомагають сформувати у дітей цінності, які сприяють позитивному розвитку та сприяють створенню здорового та гармонійного суспільства.

### **3.2. Формування досвіду роботи з попередження шкідливих звичок учнівської молоді під час виробничої педагогічної практики**

Усі заходи з попередження шкідливих звичок учнівської молоді будуть ефективними, коли вони проводяться систематично; важливо, щоб і батьки учнів брали в них участь. Учитель фізичної культури повинен так організувати навчально-виховну роботу, щоб учні відчували потребу в заняттях фізичною культурою, усвідомлювали пріоритет життя без шкідливих звичок як запоруки збереження та зміцнення здоров'я. Лише тоді можна досягти свідомого ставлення учнів до збереження свого здоров'я.

На думку А. Турчака, «...сьогодні необхідно говорити про реально

небезпечно поширення шкідливих для здоров'я звичок та негативних тенденцій серед окремих груп молоді, особливо серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Одним з негативних чинників, що впливають на стан здоров'я школярів є вживання ними наркотичних речовин, до яких належать не лише суто наркотики, а й нікотин і алкоголь» [76, с. 163]. Услід за А. Турчаком, визначаємо такі пріоритети в роботі з учнями для профілактики шкідливих звичок:

1. Важливо вірити в потенціал і можливості кожного учня, навіть тих, які можуть бути уразливими до шкідливих звичок. Позитивне сприйняття та віра в успіх дитини можуть підштовхнути її до позитивних змін.

2. Зберігання конфіденційності є важливим аспектом в роботі з учнями, особливо коли вони діляться особистою інформацією про свої звички чи проблеми. Це сприяє побудові довіри і співпраці.

3. Позитивний підхід та надання позитивної інформації можуть бути більш ефективними, ніж на'язування негативних аспектів.

4. Підкреслення позитивних аспектів може надихати учнів на здоровий спосіб життя.

5. Замість того, щоб виступати як мораліст, важливо відігравати роль порадики, який допомагає учням розуміти наслідки їхніх вчинків та приймати обдумані рішення.

6. Важливо враховувати погляди та думки учнів і розвивати діалог, а не нав'язувати власні погляди.

7. Спрямовувати увагу на позитивні сторони дитини, а це допомагає підтримати її самооцінку та впевненість, що може бути корисним у відмові від згубних звичок [76, с. 166].

Ці засади сприяють побудові відкритих та довірливих відносин між учителем й учнями та можуть бути ефективними у здоров'язбережувальній роботі з учнями.

Крім того, у дидактиці визначені загальноприйняті принципи навчання, які на нашу думку, є дієвими і для формування мотивації учнів до ведення

здорового способу життя:

1. *Принцип науковості і доступності знань* – заснований на науковому підґрунті та надає можливість передавати учням у доступній формі науково обґрунтовану інформацію про переваги життєву необхідність і обов'язок дбати про своє здоров'я.

2. *Принцип системності і наскрізності* – спрямований на комплексний розвиток особистості, враховуючи всі сфери її життя, що сприяє гармонійному і всебічному розвитку.

3. *Принцип неперервності та практичної цілеспрямованості* – передбачає послідовність заходів на різних освітніх рівнях і охоплює всі аспекти життя дітей.

4. *Принцип інтегративності* – сприяє синтезу теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісну картину здоров'я та здорового способу життя.

5. *Принцип відкритості* – передбачає систематичне поповнення, оновлення і вдосконалення знань про здоровий спосіб життя, враховуючи нові відкриття та технологічні зміни.

6. *Принцип плюралізму* – залучення різноманітних авторських розробок з урахуванням потреб, інтересів і нахилів кожної дитини.

7. *Принцип превентивності* – спрямований на запобігання виникненню негативної поведінки у дітей та створення у них стійкого усвідомлення небажаних впливів соціального середовища. Цей принцип сприяє зміцненню резилієнтності та психологічного здоров'я дітей, зменшуючи ймовірність негативних наслідків у їхньому майбутньому.

8. *Принцип гуманізму* – базується на підході, спрямованому на розуміння та врахування індивідуальних потреб та унікальних особливостей кожної дитини, приділяючи увагу її віковим та особистісним характеристикам. Він підтримує інклюзивний підхід, спрямований на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, незалежно від їхніх особистих характеристик чи обставин.

9. *Принцип цілеспрямованості* – фокусується на покращенні ефективності організму та створенні позитивного ставлення до нього, що в свою чергу сприяє збільшенню мотивації до прийняття здорового способу життя. Посилення усвідомлення важливості дбайливого ставлення до свого здоров'я спонукає до позитивних змін у поведінці та прийняття здорових звичок [25, с. 8].

Ці принципи допомагають створити комплексний та інноваційний підхід до досягнення загального підвищення якості життя та фізичного та психологічного самопочуття школярів.

Дистанційне навчання вносить певні обмеження в організацію навчально-виховної роботи, зокрема й заходів з попередження шкідливих звичок учнівської молоді. Відсутність безпосереднього контакту з учнями, можливості проводити масові спортивно-оздоровчі заходи й залучати до участі в них батьків – усе це вимагає нових підходів у викладання фізичної культури.

Можна використовувати мобільні фітнес-додатки, які є в сучасних мобільних телефонах. Такі додатки дозволяють за допомогою зображень, відео, аудіо та доповненої реальності навчати учнів правильному виконанню технік рухів. Кожен вид такої програми орієнтований на виконання певного завдання. Додаток містить плани уроків (тренінгів), контент з описом техніки виконання вправ та демонстраційні приклади. Такі мобільні фітнес-додатки дозволяють показати учневі правильну техніку вправ, а також вести облік тренувань і відстежувати їх прогрес. Ці мобільні інструменти інтегровані з CoachMyVideo, мобільними додатками Coach Eye, Ubersense візуально показують учню, що техніка виконання вправи виконується правильно.

*Онлайн-ігри – exergames* мають потужний потенціал у викладанні спортивних дисциплін. Такі типи інтерактивних відеоігор включають Xbox Ki-nect, Nintendo Wii; смартфони вимагають від учасників гри точного виконання певного кінестетичного руху, щоб перейти до наступного етапу гри. Точні пристрої дозволяють онлайн-вчителям швидко виправляти



помилки в техніці рухів і надавати учням персоналізований зворотний зв'язок за допомогою таблиць, діаграм і графіків, адаптованих до цілей його предмета.

Щоб профілактична робота була результативною, учитель повинен формувати в учнів мотивацію до занять фізичною культурою або ж одним із видів спорту. У цьому процесі педагог, згідно з «Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», має спиратися на чинники таких рівнів: фізичного здоров'я; психічного здоров'я; духовного здоров'я; соціального здоров'я.

Перший рівень – фізичного здоров'я – має особливий потенціал, оскільки учні 5-9 класів уже звертають увагу на свій зовнішній вигляд, у них з'являється прагнення до фізичної досконалості. Учителю важливо розставити акценти на позитивному впливові на організм занять фізичними вправами, спортом, раціонального планування часу тощо;

Рівень психічного здоров'я передбачає співвіднесеність учителем вікових особливостей дітей і їх пізнавальної діяльності, урахування психічних процесів задля формування в учнів саморегуляції та адекватної самооцінки.

На рівні духовного здоров'я, вчитель сприяє усвідомленню учнями гармонії загальнолюдських та національних моральних та духовних цінностей, розвитку позитивного ідеалу, працелюбності та розумінню прекрасного в житті, природі і мистецтві та інших аспектах.

На рівні соціального здоров'я вчитель сприяє вихованню в учнів громадянської відповідальності за наслідки нездорового способу життя та розвиває їхню здатність до самовиховання [48].

Ці чинники впливають на мотивацію і позитивне ставлення дітей та молоді до здорового способу життя, сприяють формуванню в них певних цінностей та відповідальності за власне здоров'я і благополуччя

Отже, мотивація до здорового способу життя – це система ціннісних орієнтацій учнів, запорука стійких моральних принципів і вироблення

своєрідного «імунітету» від згубних звичок. Якщо учні не мають усвідомленої мотивації до збереження здоров'я, то дбати про нього не змусять ніякі накази чи переконування. Така мотивація виникає на основі двох важливих принципів:

1. Вікового, який вказує на те, що формування мотивації до здорового способу життя потрібно розпочинати з раннього дитинства. Важливо, щоб вже у своєму віці діти розуміли важливість догляду за своїм здоров'ям і вчилися це робити.

2. Діяльнісного, за яким мотивацію до бережливого ставлення до свого здоров'я необхідно формувати через активну оздоровчу діяльність. Діти повинні брати участь у фізичних вправах та іграх, що сприяють зміцненню їхнього здоров'я. Ця практика допомагає їм розуміти, що здоровий спосіб життя може бути цікавим та приносити задоволення.

Зазначені принципи відіграють важливу роль у формуванні стійкого бажання дбати про власне здоров'я впродовж усього життя.

Під час виробничої педагогічної практики в Криворізькій гімназії № 126 Криворізької міської ради ми провели анонімне опитування учнів дев'ятих класів з метою виявлення причин тютюнопаління.

*Анкета 1.* Учні відповіли на питання:

Чи палиш ти? Якщо так, то які з перерахованих нижче причин спонукали вас до цього?

1. Усі мої друзі палять, отже не хочу виділятися.
2. Отримати задоволення, про яке розповідають друзі.
3. Цікавість.
4. Наслідую свого кумира.
5. Паління, на мою думку, додає мені авторитетності в очах однолітків.

Ще одна анкета стосувалася ставлення учнів до вживання алкогольних напоїв. Учні відповіли на таке питання:

*Анкета 2.* Чи доводилося тобі вживати алкогольні напої? Якщо так, то за яких обставин?

1. Під час свята з друзями для настрою.
2. Задля приємних відчуттів, про які чув від друзів.
3. Так роблять дорослі, я теж уже дорослий (а).
4. Уживаю слабоалкогольні напої і не вважаю їх шкідливими.
5. Щоб в компанії мене не вважали «слабаком».

Аналіз відповідей показав, що однією з ключових причин поширення серед підлітків шкідливих звичок є бажання наслідувати своїх друзів та відповідати вподобанням свого оточення. Потреба в самоствердженні в підлітковому віці настільки велика, що заради ровесників підліток готовий поступитися навіть своїми моральними принципами. Через це іноді підлітки порушують норми і правила поведінки, адже втратити авторитет у друзів – трагедія для підлітка. Важливо пам'ятати, що підлітки переживають складний період розвитку, і підходи до їхньої підтримки повинні бути адаптованими до цих вікових особливостей та спрямованими на розвиток позитивних цінностей та навичок.

Завдання учителя фізичної культури – поступово переконати учнів, що лише життя без згубних для здоров'я звичок дасть змогу кожному почуватися щасливим. Перед кожним онлайн-уроком фізичної культури варто, на нашу думку, вмикати невеликий відеоролик чи презентацію про згубний вплив шкідливих звичок на організм. Так, наприклад, для молодших школярів на одному зі занять можна запропонувати учням інтерактивну гру «Так чи ні? Шкідливі та корисні звички», яка розміщена за покликанням: [www.youtube.com/watch?v=oK-cW51Q-e8](http://www.youtube.com/watch?v=oK-cW51Q-e8).

На залікових уроках у старших класах проводили «хвилинки» з профілактики тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин з використанням заставок, розміщених у додатку 1.

На виховній годині в онлайн-режимі з учнями 9-А класу переглядали проект «Шкідливі звички, їх вплив на життя і здоров'я людини» за покликанням: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=rd8p9m6JIG8>.

Після цього учні виступали з короткими повідомленнями, які супроводжувалися презентаціями, на цю ж тему.

У роботі з попередження шкідливих звичок учнівської молоді спирались не лише на інформування про наслідки шкідливих звичок, а й на мотивацію до занять фізичними вправами, зміцнення впевненості самих школярів щодо їхньої спроможності підтримати власне здоров'я в задовільному стані, посилення симпатії до людей, які дотримуються здорового способу життя.

Ми переконалися, що питання ефективності методів виховання підлітків є складним та багатогранним. Важливо враховувати, що підлітки – це індивідуали з різними потребами, характерами та обставинами.

За переконаннями Р. Павелкова, найраціональнішими є методи пасивної педагогіки [62], які можуть включати принципи невтручання та надання підліткам вільності у вирішенні певних питань. Однак важливо пам'ятати, що пасивність не означає відсутність впливу або сприяння. Підлітки все ще потребують підтримки, навчання та керівництва для розвитку здорових цінностей та навичок.

Ефективний підхід до виховання підлітків може включати елементи активної комунікації, співпраці та розуміння їхніх потреб. Підлітки часто потребують підтримки у вирішенні складних життєвих питань, а також вихованців повинні бути наділені знаннями та навичками, які допоможуть їм у подоланні труднощів і уникненні шкідливих звичок. Отже, важливо знаходити баланс між наданням підліткам вільності та відповідальності за власний розвиток, а також наданням підтримки та керівництва, коли це необхідно.

Уроки фізичної культури формують переконання, що щоденна рухова активність – це органічна потреба людини, а в умовах стресового стану – засобом зняття емоційних напружень.

Онлайн-уроки з фізичної культури хоч і відрізнялися від повноцінних уроків у залі, але все ж стимулюють учнів до виконання фізичних вправ,

оскільки процес виконання домашнього завдання у зручній для себе час вони мають записати на відео і надіслати для перевірки. Важливим у виховному процесі є фактор довіри до підлітків: вони можуть самостійного прийняття рішення при розподілі навантаження протягом дня.

На онлайн-уроках з фізичної культури під час педагогічної практики були використані відеоконференції, давалися комплекси підготовчих і спеціальних вправ, а також проводилась теоретична і тактична підготовка у вигляді розгляду правил, наприклад, гри в баскетбол, відеоматеріалу з тактичними елементами гри команд, аналіз дій. Така форма роботи, хоч повністю не компенсує можливість спілкування з однокласниками, все ж виводить учнів із стресового стану замкнутості під час воєнного стану, а заняття фізичними вправами, відео-тренування зміцнюють дух, посилюють упевненість у собі, стимулюють вести здоровий спосіб життя.

### **Висновки до третього розділу**

Професійна готовність майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді акумулює такі компоненти: мотиваційний, теоретичний і практично-творчий – кожен з яких має специфічні цільові функції.

Аналіз опитування студентів четвертого курсу під час виробничої педагогічної практики в школі дає підставу зробити висновок, що студенти віддають перевагу дисциплінам професійної підготовки, хоча визнають необхідність у професійному становленні і дисциплін гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки.

Більшість студентів висловили думку, що під час практики вони переконалися в необхідності проводити роботу з попередження шкідливих звичок учнівської молоді, тому вважають, що варто було б у навчальний план їхньої підготовки в університеті додати відповідний спеціальний курс або модуль.

Під час виробничої педагогічної практики роботу на упередження вживання учнями психотропних речовин забезпечували за таких педагогічних умов: поєднання теоретичної та практичної підготовки, міждисциплінарних зв'язків і наступності в навчальному процесі та виховній роботі; застосування електронних освітніх ресурсів під час дистанційного навчання.

На залікових уроках у старших класах проводили «хвилинки» з профілактики шкідливих звичок з використанням заставок, на виховній годині в онлайн-режимі з учнями 9-А класу переглядали проект «Шкідливі звички, їх вплив на життя і здоров'я людини», виступи-презентації учнів на цю ж тему.

Онлайн-уроки з фізичної культури компенсують брак спілкування, стимулюють учнів до виконання фізичних вправ, утверджують здоровий спосіб життя.

Ми переконалися, що якісний розвиток й вдосконалення педагогічних умінь та навичок майбутніх фахівців з профілактично-виховної роботи можливо досягти, забезпечуючи творчий підхід, різноманітність, інноваційність у виборі форм та методів навчання і виховання.

## ВИСНОВКИ

Зростаючий вплив сучасних технологій, соціальних мереж, широкий доступ до інформації та реклами засобів, що сприяють шкідливим звичкам, робить завдання педагогів у цій галузі більш актуальним і складним. Майбутні вчителі фізичної культури повинні бути готові вирішувати цей виклик та надавати учням не лише знання, але і практичні навички, необхідні для утримання здорового способу життя.

У результаті дослідження ми зробили такі висновки:

1. Сучасна школа потребує таких учителів фізичної культури, які усвідомлюють свою соціальну відповідальність за здоров'я учнів, постійно дбають про свій спортивний і педагогічний імідж, уміють залучити учнів до заняття фізичною культурою, володіють методикою формування педагогічно доцільних відносин зі школярами, колегами та з батьками учнів, а також уміють застосовувати набуті в закладі вищої освіти знання в умовах різних форм навчання.

2. Фізичне виховання є компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості, одним із чинників оздоровлення нації, а в умовах воєнного стану – способом зняття психологічної напруги. Поширення серед молоді, негативних тенденцій: тютюнопаління, вживання алкоголю і навіть наркотиків – висуває перед педагогікою завдання розробити науково виваженої стратегії запобігання цим звичкам.

3. Підготовка фахівця в галузі фізичної культури має свою специфіку, оскільки такий фахівець відповідає не лише за рівень знань учнів зі своєї дисципліни, а й за фізичне здоров'я вихованців. У науковій літературі виділяють такі методологічні підходи до підготовки вчителя фізичної культури: системний, діяльнісний, аксіологічний, культурологічний, компетентнісний, особистісно-орієнтований та модульний, акмеологічний та контекстний. Усі ці підходи перебувають у комплексному взаємозв'язку.

4. Забезпечать ефективну підготовку студентів спеціальності «Фізична культура» до майбутньої професійної діяльності такі педагогічні умови:

- розвиток морально-вольових якостей учнів: важливо ставити перед майбутніми вчителями фізичної культури завдання формування позитивних моральних цінностей і розвитку вольових якостей учнів. Це допоможе не лише в навчальному процесі, а й у формуванні характеру та структуруванні особистості;
- реалізація міжпредметних зв'язків сприяє глибшому розумінню предметної області та її практичному застосуванню. Вчителі фізичної культури можуть співпрацювати з представниками інших дисциплін для розвитку гармонійної особистості учнів;
- Майбутні вчителі повинні навчитися аналізувати свою роботу, контролювати свій професійний ріст і здібність до самокорекції. Це важливо для постійного вдосконалення та адаптації до змін у навчальному середовищі.

Робота з попередження шкідливих звичок – це система заходів, спрямованих на формування бережливого ставлення учнів до свого здоров'я. Важливо в цій роботі враховувати вікові та індивідуальні особливості кожної дитини.

6. У Криворізькому державному педагогічному університеті основою підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнівської молоді є дисципліни циклу загальної підготовки, циклу професійної підготовки (у тому числі дисципліни психолого-педагогічної, професійної науково-предметної підготовки), варіативні дисципліни, дисципліни на вибір, проходження педагогічної практики.

7. Рівень кваліфікації учителів фізичної культури дав змогу в умовах російсько-української війни перевести навчання у дистанційний формат на різних освітніх платформах, зокрема найбільш популярних – Skype, Zoom та Google meet. Як показала практика, для організації дистанційних занять з



фізичної культури є *YouTube* та *Google Drive* – платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів. Індивідуальний та груповий підхід у навчанні можна втілити за допомогою месенджерів *Viber*, *Direct* в *Instagram*, *Messenger* у *Facebook*.

8. Під час виробничої педагогічної практики роботу з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді забезпечували за таких педагогічних умов: поєднання теоретичної та практичної підготовки, міждисциплінарних зв'язків і наступності в навчально-виховному процесі; застосування електронних освітніх ресурсів під час дистанційного навчання.

9. Формування мотивації до здорового способу життя у дітей та молоді базується на таких чинниках: прагненні до фізичної досконалості, адекватній самооцінці; узгодженості загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявності позитивного ідеалу, відчутті прекрасного; громадянській відповідальності за наслідки нездорового способу життя, здатності до самовиховання.

10. Під час виробничої педагогічної практики роботу з попередження шкідливих звичок в учнівської молоді забезпечували за таких педагогічних умов: поєднання теоретичної та практичної підготовки, міждисциплінарних зв'язків і наступності в навчально-виховному процесі; застосування електронних освітніх ресурсів під час дистанційного навчання.

11. На уроках у старших класах проводили «хвилинки» з профілактики шкідливих звичок з використанням заставок, на виховній годині в онлайн-режимі з учнями 9-А класу переглядали проект «Шкідливі звички, їх вплив на життя і здоров'я людини», виступи-презентації учнів на цю ж тему.

Сучасні виклики ставлять нові завдання в галузі освіти, зокрема щодо підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Саме зараз важливо надавати їм спеціалізовану підготовку, орієнтовану на засоби та методи попередження шкідливих звичок серед молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.
2. Академічний тлумачний словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/umova/>.
3. Атамась О. А. Європейський досвід у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Інноваційні технології в науці та освіті* : матеріали міжнар. конф. (21–24 листопада 2017). Дніпро, 2017. Т. 2. С. 17–24.
4. Атамась О. А., Безкопильний О. О. Інновації формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка* : зб. наук. ст. Суми, 2017. Ч. 1. С. 107–111.
5. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : дис. ... канд пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 247 с.
6. Басараба Н. Платформа дистанційного навчання Moodle та її використання в організації навчального процесу. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 2. С. 63–66.
7. Безкопильний О. О., Слаутіна Н. В., Поліщук О. Л. Аксіологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. *Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ, 2018. Вип. 10(104)18. С. 10–14.
8. Безкопильний О. О. Контекстний підхід як складова методології підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. *Актуальні питання*

- впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді* : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. (12–14 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 74–77.
9. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
  10. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. № 1–2. С. 44–47.
  11. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2000. 46 с.
  12. Биковська Л. Б., Бабінець О. О. Фізична культура – засіб формування мотивацій до підвищення рівня здоров'я та відмови від шкідливих звичок. *Проблеми освіти* : наук.-метод. зб. Київ : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 49. С. 182–187.
  13. Богатирьова Т. В. Проблема збереження здоров'я учнівської молоді в сучасному українському суспільстві. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 127–129.
  14. Бондар Т. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей та молоді. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 6. С. 5–10.
  15. Бражнич О. Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. канд. пед. наук. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
  16. Варзар Т. Електронні освітні ресурси ННДІУВІ. *Українознавство*. 2013. № 2. С. 31–35.
  17. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : навч. посіб. Київ : ІСДО, 1993. 152 с.
  18. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ–Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. 1140 с.

- 19.Вітвицька С. С., Андрейчук Н. М. Основи педагогіки вищої школи. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2019. 312 с.
- 20.Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 384 с.
- 21.Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції : монографія. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.
- 22.Войтович І. С. Трофименко Ю. С. Особливості використання Google Classroom для організації дистанційного навчання студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 2, Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання* : зб. наук. пр. Київ, 2018. № 20. С. 39–43.
- 23.Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Київ : Академвидав, 2007. 616 с.
- 24.Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
- 25.Говорун Р. Збереження здоров'я дітей – найважливіший аспект діяльності школи. *Початкова школа*. 2013. № 9. С. 8–9.
- 26.Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
- 27.Данилевич М. Д. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.
- 28.Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
- 29.Державний стандарт загальної освіти. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/http://www.mon.gov.ua>.
- 30.Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту. URL: [https://osvita.diia.gov.ua/courses/digitalfizra?fbclid=iwar08iqbhaqv7\\_wrbwt](https://osvita.diia.gov.ua/courses/digitalfizra?fbclid=iwar08iqbhaqv7_wrbwt).

31. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховному процесі : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2011. 549 с.
32. Джуринський П. Б. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної роботи з учнями середнього шкільного віку. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13745/1/Djurinskii.pdf>.
33. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігаючих технологій у старшій школі : дис. ... канд. пед. наук. URL: [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/dicer/D\\_26.053.01/dis\\_Druchik.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Druchik.pdf).
34. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. *Бібліотека шкільного світу. Здоров'я та фізична культура. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини*. Київ, 2006. 145 с.
35. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н. П. Наволокова. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 176 с.
36. Єрмакова Т. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09ytstep.pdf>.
37. Закон України «Про освіту» : URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.
38. Закон України Про фізичну культуру і спорт : URL: [https://urst.com.ua/act/pro\\_fizychnu\\_kulturu\\_i\\_sport](https://urst.com.ua/act/pro_fizychnu_kulturu_i_sport).
39. Зубков С. А. Шляхи удосконалення управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах. *Проблеми освіти*. Київ. 2009. Вип. 61. С. 104–110.
40. Зубченко Л. В. Формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання через організацію науково-дослідної роботи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія :

- Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(2). С. 160–163.
41. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. URL: [https://mmk.edu.vn.ua/images/articles/fizichna\\_cultura](https://mmk.edu.vn.ua/images/articles/fizichna_cultura).
42. Канін Д. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок в учнів : магістерська робота. КДПУ, 2022. 90 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6806>.
43. Канішевська Л. В. Теоретико-методичні аспекти профілактики шкідливих звичок в учнів 5-6 класів шкіл-інтернатів : монографія. Київ : [б.в.], 2017. 401 с.
44. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
45. Кладікова І. І, Жиденко А. О. Роль вчителя фізичної культури у формуванні і підтримці здоров'я учнів. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/uploads/2021/11>.
46. Ковальова Ю. А. Педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42101>.
47. Конституція України. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 21.06.2004 № 605.
48. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». URL: <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phs/kuksa>.
49. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.
50. Лящук О., Супрун М. Шкідливі звички : фактори та умови їх формування. Освіта осіб з особливими потребами : шляхи розбудови. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719993/1/Шкідливі%20звички>.

- 51.Мацола Н., Фартушок Л. Фізична культура в процесі формування всебічно розвинутої особистості. URL: <https://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12>.
- 52.Мельник О. С., Овчарук С. В., Лобанова О. В. Вивчення дисципліни «Фізична культура» в умовах дистанційного навчання. URL: [olar.google.com.ua](http://olar.google.com.ua).
- 53.Найпопулярніші освітні платформи для організації дистанційного навчання. URL: <https://op.ua/news/osvita-v-ukraini/naypopulyarnishi-osvitni-platformi-dlya-organizaciyi-distanciynogo-navchannya>.
- 54.Національна доктрина розвитку освіти: затв. Указом Президента України від 17.04.2002 р. Освіта. 2002. 24 квіт. (№ 14). С. 2–4.
- 55.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
- 56.Оздоровча спрямованість уроків фізичної культури : з досвіду роботи В. П. Руденка. URL: <https://dnvcpprmgz.org.ua/all/files>.
- 57.Однолеток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 9. С. 107–109.
- 58.Омельченко С. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2007. 359 с.
- 59.Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів вищої освіти: рівень вищої освіти – перший (бакалаврський). Кривий Ріг, 2019. URL : [https://drive.google.com/file/d/1mXpQb7ynXmxrwoOqqxdy\\_hjznz-M2iio/view](https://drive.google.com/file/d/1mXpQb7ynXmxrwoOqqxdy_hjznz-M2iio/view)
- 60.Основи здоров'язбережної компетентності. *Курс підготовки вчителів*. URL : <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/91>.
- 61.Павелків Р. В. Вікова психологія : посіб. вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

62. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмельюк, А. В. Семенова. Київ : Знання, 2007. 495 с.
63. Педагогіка фізичної культури : навч. посіб. / за ред. : Г. П. Ковальчук. Кам'янець-Подільський : [б.в.], 2012. 424 с.
64. Педагогічні основи керівництва професійною підготовкою вчителя фізичної культури: навч. посіб. / В. М. Пристинський, В. Г. Григоренко, С. Ю. Балбенко, Ю. Г. Васін. Харків : ХДП ім. Г. С. Сковороди, 1992. 160 с.
65. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. / за ред. : О. М. Пехота та ін. Київ : В-во А.С.К., 2003. 240 с.
66. Пристинський В., Крутогорська Н., Пастернак І. Професійно-педагогічна підготовка вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Молода спортивна наука України*, 2011. Т. . С. 118–125.
67. Про формування здорового способу життя дітей та підлітків і заборону тютюнокуріння в навчальних закладах та установах МОН України: Наказ МОН України №612 від 10.09.03. *Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України*. 2003. № 20. С. 29–30.
68. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
69. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
70. Словник-довідник з професійної педагогіки / ред.-упоряд. А. В. Семенова. Одеса : Пальміра, 2006. 272 с.
71. Словник із соціальної роботи. URL: [https://slovnkyk.me/dict/socialwork/%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8\\_%D1%](https://slovnkyk.me/dict/socialwork/%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8_%D1%).



- 72.Сундукова І. Вплив фізичної культури на розвиток ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я. URL: <https://www.publik.sk>web>Bernatova9>subor>Sundukova>.
- 73.Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. 442 с.
- 74.Тренування вдома : 10 безкоштовних додатків для домашніх тренувань. URL: <https://dev.ua/news/10-besplatnyh-prilozhenii-dlya-domashnih-trenirovok>.
- 75.Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка*. Серія : Педагогічні науки. 2012. Вип. 106. С. 162–169.
- 76.Турчак А. Л. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до попередження шкідливих звичок учнів : монографія. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. 216 с.
- 77.Фізична культура : «Комплекс Загально-розвиваючих вправ» (дистанційно) /РУХАНКА Workout at home. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=W5XAMEbd7k8&list=PLTEBfe6bEg0F>.
- 78.Фізична культура (6–9 класи). Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022>.
- 79.Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ : Академія, 2002. 528 с.
- 80.Формування позитивної мотивації до занять фізичної культури як запорука ведення здорового способу життя. *Всеосвіта*. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/000onc-c154.docx.html>.
- 81.Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі : підручник для студентів магістратури за спеціальністю «Педагогіка вищої школи». Дніпропетровськ : НГУ, 2014. 119 с.

82. Шевченко О., Мельнік А. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. URL: <http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3037>.
83. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2006. Ч. 2. 248 с.
84. Шмоніна Т. А., Глухов І. Г. Сучасні підходи до розуміння поняття «педагогічні умови». URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/download/3752/3283>.
85. Шукатка О. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 4. URL: [http://www.pedagogyjournal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part\\_4/43.pd](http://www.pedagogyjournal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pd).
86. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів узагальноосвітній школі. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2017. 297 с.
87. Pristinsky V. N. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle / *Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології* : зб. наук.-метод. праць. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2010. С. 95–99.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Анкета для учнів

*Шановний друже!*

Анкета є анонімною – тобто не потрібно вказувати своє ім'я чи прізвище. Важливо на кожне запитання відповідати відверто і бути уважним. Це не контрольна робота. Будь ласка, у таблицях познач вибраний варіант відповіді галочкою або хрестиком.

Стать: ж /ч

Скільки тобі років: \_\_\_\_\_

I.	Чи є правильними, на Вашу думку, наступні твердження?	Так	Ні	Важко відповісти
1.1.	Алкогольна залежність - це невиліковна хвороба			
1.2.	Алкогольна залежність може бути тільки у дорослих			
1.3.	Людина, залежна від алкоголю, завдає шкоди тільки власному здоров'ю та життю			
1.4.	Слабоалкогольні напої є менш шкідливими, ніж міцний алкоголь			
1.5.	Вживання слабоалкогольних напоїв не призводить до розвитку алкоголізму			
1.6.	Ризик для здоров'я залежить від частоти вживання алкогольних напоїв			
<b>Для відповіді на наступні запитання зробіть позначку ( V або +) навпроти варіанта, який Ви вважаєте правильним</b>				
1.7.	<i>Адміністративній відповідальності підлягають особи, які досягли на момент вчинення адміністративного правопорушення:</i>			
	14 років			
	16 років			
1.8.	<i>Кримінальній відповідальності підлягають особи, яким до вчинення злочину виповнилося:</i>			
	14 років			
	16 років			
1.9.	<i>Стан сп'яніння може слугувати підставою при скоєнні адміністративного правопорушення або кримінального злочину для:</i>			
	пом'якшення покарання			
	обтяження покарання			
	не впливає на визначення покарання			

1.10.	<i>Людина має право купувати алкогольні напої з:</i>			
	14 років			
	16 років			
	18 років			
<b>II.</b>	<b>Чи погоджуєтесь Ви з наступними твердженнями?</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>	<b>Важко відпов</b>
2.1.	Людина, яка вживає алкоголь, впевнено почуває себе у спілкуванні з однолітками і друзями			
2.2.	Алкоголь - це один із засобів зняття стресу			
2.3.	Я негативно ставлюся до вживання алкогольних напоїв			
2.4.	Я можу вживати алкогольні напої якщо є можливість їх придбати			
2.5.	Вживання алкогольних напоїв не може погано вплинути саме на мене, на відміну від когось іншого			
<b>III.</b>	<b>Оберіть один варіант, який є найбільш відповідним для Вас (позначте V або +)</b>			
3.1.	<i>Мої друзі вживають алкогольні напої:</i>			
	1-2 рази на тиждень			
	1-2 рази на місяць			
	майже кожного дня			
	не вживають зовсім			
3.2.	<i>Я вживаю алкогольні напої:</i>			
	1-2 рази на тиждень			
	1-2 рази на місяць			
	майже кожного дня			
	не вживаю зовсім			
3.3.	<i>Алкогольні напої:</i>			
	змінюють мою поведінку, що може призвести до проблем			
	змінюють мою поведінку, але не створюють ніяких проблем			
	ніяк не впливають на мене			
	важко відповісти			
3.4.	<i>Реклама алкогольних напоїв впливає на моє рішення спробувати продукт, що рекламується:</i>			
	так			
	ні			
	важко відповісти			
3.5.	<i>Найбільший вплив на мене щодо вживання чи невживання алкогольних напоїв здійснюють (оберіть три варіанти):</i>			
	батьки, родичі			
	вчителі та адміністрація школи			
	лікарі			
	близькі друзі			
	знайомі, однолітки			
	уроки біології, «Основи здоров'я», валеології, етики			
інформація із ЗМІ, Інтернету				

*Дякуємо за участь в опитуванні*

## ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

**КУРІННЯ**



**АЛКОГОЛЬ**



**Наркотики**



MyShared

# АЛКОГОЛІЗМ

**ПРО ШКОДУ ПИЯЦТВА ВІДОМО З ДАВНІХ ЧАСІВ**



П'янство в права в божевільні.  
**Піфагор**



Ніжче тіло не може бути настільки міцним, щоб вино не змогло пошкодити його.  
**Плутарх**



П'янство батьків і матерів - причина слабкості і хворобливості дітей.  
**Піппократ**

## Алкоголізм - один з найбільш небезпечних і стійких видів патологічної залежності.

**АЛКОГОЛІЗМ - ЦЕ ВАЖКА ХВОРОБА,** яка характеризується пристрастю до алкогольних напоїв з формуванням спочатку психічної, а потім і фізичної залежності.

**АЛКОГОЛЬ - СИЛЬНА ОТРУТА** нейротоксичної дії. В першу чергу вражає головний мозок і інші відділи нервової системи.



**ГОСТРА ІНТОКСИКАЦІЯ** алкоголем сп'яніння

**СТАДІЇ**

1. Легка ейфорія.
2. Наркотичний сон.
3. Кома.
4. Летальний кінець.

**ХРОНІЧНА ІНТОКСИКАЦІЯ** довготривалу зловживання спиртними

**СТАДІЇ**

1. Ураження різних коркових центрів мозку.
2. Поступова деградація особистості.

### Вплив алкоголю на організм людини

**ПЕЧІНКА** 

- **ТОКСИЧНИЙ ГЕПАТИТ**  
Постійне навантаження і прямий токсичний вплив призводить до розвитку токсичного гепатиту.
- **ЦИРОЗ**  
У міру заміни загиблих клітин печінки на з'єднувальну тканину виникає цироз печінки.
- **ПЕЧІНКОВА НЕДОСТАТНІСТЬ**  
Печінка перестав виконувати свої функції, в організмі накопичуються незшкоджені «відходи» життєдіяльності, розвивається печінкова недостатність, фіналом якої буде
- **ПЕЧІНКОВА КОМА І СМЕРТЬ**

**СУДИНИ** 

- **АТЕРОСКЛЕРОЗ**  
Зловживання алкоголем - один з основних факторів ризику розвитку атеросклерозу.
- **ПІДВИЩЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК**  
Один із наслідків зловживання алкоголем - підвищений артеріальний тиск, особливо в момент виходу з запою.
- **ГІПЕРТОНІЧНІ КРИЗИ**  
У свою чергу, гіпертонічні кризи призводять до розвитку інсультів.

**КРОВ** 

- **ФІЗИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ**  
Алкоголь раз і назавжди вбудовується в обмін речовин (у цей момент виникає фізична залежність з формуванням абстинентного синдрому).
- **АНЕМІЯ**  
В організмі виникає дефіцит деяких біологічно активних речовин - вітамінів і мікроелементів. В першу чергу відчувається брак фолієвої кислоти і заліза, що призводить до розвитку анемії.

**РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА ЧОЛОВІЧА** 

- **ЗМІНА СТРУКТУРИ ЧОЛОВІЧІХ СТАТЕВИХ ЗАЛОЗ**
- **ЗНИЖЕННЯ КІЬКОСТІ ВИРОБЛЕННЯ СПЕРМАТОЗОЇДІВ**  
До 70% від норми.
- **ДЕФОРМАЦІЯ СТАТЕВИХ КАПІЛІН**  
Статеві клітини деформуються і не здатні виконувати свої функції.
- **ПАДІННЯ ТЕСТОСТЕРОНУ**  
Знижується виробництво чоловічого статевого гормону - тестостерону.
- **ФЕМІНІЗАЦІЯ ЗОВНІШНОСТІ**  
Відбувається процес фемінізації зовнішнього вигляду алкоголіка - у зовнішності з'являються жіночі риси.

**ПІДШЛУНКОВА ЗАЛОЗА** 

- **ГОСТРИЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ ПЕРИТОНИТ**  
Гострий панкреонекроз часто супроводжується розвитком запалення черевної (перитоніту) і дуже погано лікується.
- **ХРОНІЧНИЙ ПАНКРЕОТИТ**  
Хронічний вплив алкоголю призводить до переродження тканин підшлункової залози і розвитку хронічного панкреатиту.

**СЕРЦЕ** 

- **АРІТМІЇ**  
Різні аритмії - постійній супутник алкоголізму. Можливе виникнення порушення ритму, такого як фібриляція шлуночків, хвиля серця. Міжшарі пропорок скорочуються не одночасно, в кожне окремо.
- **ХРОНІЧНА СЕРЦЕВА НЕДОСТАТНІСТЬ**  
Відбувається поступове стоншення і розтягування стінок серця, пошкоджені алкоголь-клітини міокарда замінюються сполучною тканиною, скоротувальна здатність серця знижується, розвивається хронічна серцева недостатність.

**ВАГІТНІСТЬ** 

Будь-яка кількість алкоголю проникає через плаценту і повністю надходить у нервову систему майбутньої дитини, насамперед пошкоджується головний мозок.

- **АЛКОГОЛЬНИЙ СИНДРОМ ПЛОДА**  
Це цілий ряд розладів у дітей, чи матері пили під час вагітності.
- **ГЕНЕТИЧНІ ДЕФЕКТИ та ВРОДЖЕНІ КАЛЦІВА**  
Вживання спиртного на ранніх термінах призводить до виникнення генетичних дефектів і вроджених калців дитини.

**ЖІНОЧА**

- **РОЗЛАД МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ**
- **КЛІМАКС**  
Клімакс настає на 10-15 років раніше.
- **БЕЗПЛАДЯ**  
Яєчники піддаються жировому переродженню, і яйцеклітини в них переставляють дозрівати.
- **ВІРІАЛІЗАЦІЯ ЗОВНІШНОСТІ**  
Гормональний дисбаланс призводить до вірилізації, тобто прояву чоловічих рис у зовнішньому вигляді.

## **Міф 6. Алкоголь ще нікого не вбив.**



**Правда** полягає в тому, що багато людей помирають від передозування алкоголю, від вживання неякісних алкогольних напоїв, а ще більше - від хвороб, спричинених хронічним алкоголізмом, та необачних вчинків, скоєних під впливом алкоголю.

## **Міф 7. Алкоголь і наркотики не зашкодять мені. Наркотична залежність - це хвороба дурнів і слабаків.**

**Правда** полягає в тому, що є жертви серед відомих людей. Вони були розумними і сильними, інакше не стали б тим, ким стали. Та ні їхні гроші, ні найкращі лікарі їм не допомогли.

В організмі алкоголь окислюється, перетворюючись у шкідливі продукти — оцтову й пірвиноградну кислоти, альдегіди й кетони.

В організмі людини утилізується в середньому 95 процентів алкоголю. Решта його виводиться в незміненому вигляді із сечею, потом, видихуванним повітрям.



## Пам'ятка "STOP: Алкоголь!"

*Пияцтво - це вживання алкогольних напоїв у таких кількостях, що це завдає шкоди здоров'ю.*

*У давнину китайці називали пияцтво добровільним божевіллям.*

### Вплив і наслідки вживання алкоголю

- Багато людей мають проблеми зі здоров'ям внаслідок споживання алкоголю, перетинаючи кордони ризику.
- Спостереження доводять: що більша кількість випитого упродовж життя алкоголю, то вищі ризику виникнення захворювань.
- Тривале вживання алкоголю веде до депресії, докору сумління, зниженню самооцінки, нездатності контролювати свій гнів та іншим змінам особистості.

### Алкоголь і підліток

- Тіло й мозок підлітків більш чутливі до алкоголю, ніж у дорослих.
- Алкоголь є головним фактором, що сприяє вчиненню правопорушень.
- Дехто з підлітків звик до алкоголю настільки, що наблизився до небезпечної межі алкоголізму, у поведінці більшості з них (тих, хто вживає алкоголь) видно психологічну невірноваженість.
- Залучення до алкоголю породжує цілий ряд нових проблем: скандали в родині, проблеми з навчанням, фінансові труднощі (борги, постійний пошук грошей, крадіжки), розбрати з друзями, конфлікти із законом.

**«У мене багато проблем, я не можу з ними впоратися, тому я шукаю вихід в одурманенні...»**

**Тобі це потрібно?**

**Потрібно вчасно сказати собі «НІ!»**

◆ **Алкоголізм, або алкогольна залежність** — характерна психофізична залежність від алкоголю, основою якої є його наявність в обмінних процесах людського організму, яка розвивається внаслідок хронічного зловживання спиртними (алкогольними) напоями. У ширшому розумінні **алкоголізм** — сукупність шкідливих звичок, пов'язаних із зловживанням алкоголем, впливів на здоров'я, життя, праці і добробуту людей. Психологічно має дві стадії: звичка та хвороба.



## Що таке тютюнопаління?



- **Тютюнопаління** (або просто паління) — вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає залежність.
- Паління тютюну завдає тривалої шкоди здоров'ю курців, оточуючих їх людей, що не палять, і тварин.



# СКАЖИ **НІ** НАРКОТИКАМ!



26 ЧЕРВНЯ

Міжнародний день боротьби зі зловживанням  
наркотиками й їхнім незаконним обігом.

## Запам'ятай

- ❖ Наркоманія важко виліковується.
  - ❖ Поширення наркотиків, примус до їх вживання – тяжкий злочин.
  - ❖ Серед наркоманів багато хворих на небезпечні інфекційні хвороби, у тому числі, на СНІД.
- 
- ❖ Будь-які наркотики роблять людину залежною - позбавляють свободи.
  - ❖ Будь-які наркотики завдають шкоди здоров'ю, а це значить, що людина стає непривабливою, слабкою і навіть недоумкуватою.
  - ❖ Ніколи не пробуй наркотики.
  - ❖ Наркотики вбивають.

# СЕРТИФІКАТ № ФК-9486

засвідчує, що

## Боднар Денис Романович

пройшов (пройшла) підвищення кваліфікації за програмою  
Всеукраїнського флеш-семінару для фахівців  
освітньої галузі «Фізична культура» «Виклики сьогодення:  
навички сучасного вчителя Нової української школи».

Навчання відбулося за онлайн-формою навчання 8 листопада 2022 року  
Опис досягнутих результатів:


**удосконалено професійні компетентності:** здоров'язбережувальна, рефлексивна, громадянська, соціально-культурна, здатність до навчання протягом життя, основи самореалізації та особистісного розвитку фахівців, побудови професійної кар'єри, діяльнісний підхід, цифрова, вміння працювати в команді, лідерство в освітньому середовищі;

**набуто:** теоретико-практичні знання та практичні навички для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти та викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти

**ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН**  
**3 години / 0,1 кредиту ЄКТС**

Директор  
Державної наукової установи  
"Інститут модернізації змісту освіти"  
**Євген БАЖЕНКОВ**

Президент Ukraine Active  
**Андрій БОЛЯК**






МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА  
НАУКОВА  
УСТАНОВА



ІНСТИТУТ  
МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ  
ОСВІТИ



КОМІТЕТ З ВИЩОГО  
НАВЧАННЯ ТА СПОРТУ  
НОУ УКРАЇНИ

juniorS

## НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА У КОНТЕСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ЗМІН: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КОНТРАВЕРСІЙНОСТІ

сертифікат  
засвідчує, що

## Д.Р.Бондар

25 травня 2023 року взяв участь у роботі науково-  
практичного семінару КДПУ "Неперервна освіта у  
контесті глобалізаційних змін:  
Шляхи подолання контраверсійності"  
(6 годин - 0,2 кредита)

ПРОРЕКТОР З НАУКОВОЇ РОБОТИ  
КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
В.Гаманюк



