

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Т. О. Дороніна
(підпис) (прізвище, ініціали)
«__» _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
«__» _____ 2023 р.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Магістерська робота

студента групи: ЗОПНМ-22
(шифр групи)

ступінь вищої освіти: магістр

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

Прядка Сергія Григоровича
(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, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Прядко Сергій Григорович, 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

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	9
1.1. Визначення в науково-педагогічній літературі досліджуваних у магістерській роботі понять.....	9
1.2. Особливості підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності.....	15
1.3. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності в закладах середньої освіти.....	19
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	33
2.1. Реалізація педагогічних умов у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.....	33
2.2. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності шляхом моделювання педагогічних ситуацій.....	42
2.3. Компетентнісний підхід у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури (на прикладі формування в учнів гнучкості як базової фізичної якості).....	46
Висновки до другого розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСО – заклад середньої освіти

ЗЗД – здоров'язберезувальна діяльність

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

МОН України – Міністерство освіти і науки України

ВСТУП

Актуальність теми. Вхідження України до світового інформаційного суспільства та реалізація гуманістичної парадигми освіти вимагає розробки нових підходів до реформування сучасної педагогічної науки. Реформування системи української освіти, підвищення рівня якості підготовки майбутніх фахівців у галузі педагогіки є найважливішою соціокультурною проблемою.

Трансформація суспільних відносин, спричинена використанням сучасних інформаційних технологій, значно посилила вимоги до інтелектуальності в різних галузях життєдіяльності людей, а це, в свою чергу, викликало суттєве падіння інтересу людей до фізичних навантажень і до занять фізичною культурою.

Головними причинами тенденції погіршення здоров'я у підростаючого покоління можна вважати загальну інформатизацію та інтенсифікацію навчального процесу в шкільній освіті, зростання психоемоційного напруження, соціально-економічні негаразди, низьку рухову активність учнівської молоді. До цих проблем в останні роки додалися пандемія і воєнний стан, в якому опинилось українське суспільство, що призвело до впровадження дистанційної форми навчання, безумовно пов'язаного зі ще більшим психоемоційним навантаженням на учнів і зниженням рухової активності школярів.

Майбутнє кожної людини багато в чому залежить від того, наскільки успішно у шкільному віці були сформовані навички здорового способу життя, саме тому важливим напрямом розвитку української системи освіти виступає формування в молоді культури здорового способу життя.

Провідна роль у здоров'язбереженні підростаючого покоління та формуванні цінностей здорового способу життя належить школі та вчителю фізичної культури, який досконало володіє здоров'язбережувальними технологіями, сучасними методами і формами рухової активності, а також здатний формувати та розвивати позитивне ставлення учнів до занять

фізичною культурою. Сучасна українська школа володіє значним потенціалом для вирішення таких завдань і здатна створити здоров'язбережувальне освітнє середовище, яке спрямоване на формування культури здоров'я учнів.

Але сучасні студенти не завжди на достатньому рівні обізнані з особливостями застосування отриманих знань для практичної реалізації здоров'язбережувальної діяльності. Саме це зумовлює необхідність підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до сучасних вимог здоров'язбережувальної діяльності.

Українські фахівці зазначають, що школі особливо потрібні вчителі фізичної культури здатні використовувати сучасні особистісно орієнтовані здоров'язбережувальні технології, які вміють грамотно реалізовувати освітню траєкторію індивідуального здоров'я учнів. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в школі має бути спрямована на формування позитивного ставлення студентів до здоров'язбережувальної діяльності; оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками здоров'язбережувальної роботи.

Питання професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів висвітлено в наукових працях О. Дубасенюк [4], О. Пометун [32]. Проблему підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності у своїх працях розглянули такі українські вчені як О. Безкопильний [3], Е. Вільчковський [5], С. Карасевич [16], Б. Шиян [52].

Виходячи за актуальності даної проблеми темою нашої магістерської роботи є **«Педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності»**.

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 27 жовтня 2022 р.) та вченою радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 03 листопада 2022 р.).

Мета дослідження полягає у вивченні педагогічних умов підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.

Мета магістерської роботи визначила постановку таких її **завдань**:

1. Визначити сутність досліджуваних у магістерській роботі понять.
2. Схарактеризувати особливості підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності.
3. Проаналізувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності в закладах середньої освіти

Об'єктом дослідження є підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.

Предмет дослідження – педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладах вищої освіти.

При написанні магістерської роботи ми використовували такі **методи дослідження**:

- *загальнонаукові*: аналіз, систематизація, узагальнення (дозволили системно опрацювати матеріали магістерської роботи);
- *конкретно-наукові*: метод порівняльного аналізу (сприяв уточненню поняттєво-термінологічному апарату дослідження); метод теоретичного аналізу наукових джерел і навчально-методичної літератури (дозволив розкрити можливості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладах середньої освіти); проблемно-пошуковий метод (виявив наявні проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури; емпіричні методи (дозволили оцінити стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності).

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання фактологічного матеріалу магістерської роботи, узагальнених

висновків у викладанні навчальних дисциплін «Загальна педагогіка», «Методика виховної роботи» у педагогічних закладах вищої освіти, навчального предмету «Фізична культура» у закладах середньої освіти, при написанні курсових, кваліфікаційних і магістерських робіт.

Джерельну базу дослідження становлять: нормативно-правові акти, що визначають підготовку майбутніх учителів до роботи в умовах ринково-децентралізованої системи освіти; науково-педагогічні видання, які містять публікації, що висвітлюють проблему дослідження.

Результати наукового дослідження було апробовано у статті: Прядко С. Г. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури. *Педагогічне Криворіжжя : педагогічний альманах* : зб. наук.-метод. праць. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. Вип. 9. С. 101–102.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 73 сторінки, із них 64 сторінки основного тексту. Список використаних джерел містить 52 позиції.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Визначення в науковій літературі досліджуваних у магістерській роботі понять

З метою уточнення і конкретизації понятійного апарату магістерської роботи ми вважаємо за доцільне визначити сутність основних понять, які цілісно характеризують систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності.

Спочатку ми розглянемо поняття «освіта» і «вища освіта». Закон України «Про освіту» (2017 р.) зазначає, що освіта є основою всебічного і гармонійного (інтелектуального, духовного, фізичного, культурного) розвитку особистості, успішної самореалізації, соціалізації, досягнення економічного добробуту, запорукою сталого розвитку суспільства, яке об'єднане спільними цінностями і культурою. Метою освіти є всебічний розвиток людини і розуміння її як найвищої суспільної цінності. Вона сприяє розвитку талантів людини, її фізичних, інтелектуальних, творчих здібностей, формуванню основних цінностей і компетентностей, необхідних для самореалізації особистості в суспільному житті. Також освіта спрямована на виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору. Освіта дозволяє людині спрямувати свою діяльність на користь іншим людям і суспільству загалом, збагачує на цій основі економічний, інтелектуальний і культурний потенціал українського народу, вона підвищує освітній рівень громадян для забезпечення успішного розвитку української держави, що гарантує її європейський вибір [10].

Закон України «Про вищу освіту» зазначає, що вища освіта в Україні представляє собою сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, а також способів мислення, професійних і громадянських якостей, духовно-моральних цінностей, які були здобуті у закладі вищої освіти [11].

Говорячи про фізичну культуру, спочатку слід визначитись із поняття «культура». Термін «культура» (походить від лат. «cultura» – тобто виховання, освіта, розвиток, шанування) у філософському словнику пояснюється як сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань суспільства, які в повній мірі відображають історично досягнутий рівень розвитку людини і суспільства, які втілюються в результати їхньої діяльності [48, с. 313]. Під «культурою особистості» в науковій літературі часто розуміють рівень її освіченості, вихованості, а також рівень оволодіння певною галуззю знань або діяльності.

Поняття «фізична культура» в українському педагогічному словнику розглядається як частина культури суспільства, що включає збалансовану систему фізичного виховання та сукупність спеціальних науково-педагогічних знань, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я [7, с. 345]. Як вважає автор українського педагогічного словника С. Гончаренко, фізична культура включає в себе громадську й особисту гігієну, виховує правильний режим праці та відпочинку. Особливо великого значення фізична культура набуває в закладі середньої освіти, де її формуванням займаються підготовлені та кваліфіковані педагоги з фізичного виховання [7, с. 345].

Фізична культура особистості охоплює такі поняття як зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування в них розуміння і дотримання здорового способу життя. Виконання цих завдань реалізується шляхом систематичного залучення школярів до рухової діяльності, проведення з ними фізичних тренувань, які мають на меті збільшення функціональних можливостей організму, заповнення вільного часу фізичними вправами, що дозволяє відвернути їх від поганих звичок та пропагувати здоровий спосіб життя. Ці важливі завдання з формування фізичної культури учнівської молоді вирішуються під час фізичного виховання.

На думку І. Сундукової фізична культура є частиною загальної культури особистості в тому випадку, коли у процесі фізкультурно-

спортивної діяльності учні отримують цінний теоретичний і практичний досвід пізнавальної та комунікативної діяльності. Авторка зазначає, що ми не можемо визнати нормальним становище, коли лише незначна частина учнів визнає позитивний вплив фізичної культури на їх індивідуальне самовизначення, у той самий час, коли багато учнів цей вплив заперечують або, взагалі, ігнорують. Можна зробити висновок, що у свідомості далеко не всіх представників підростаючого покоління домінує рухова складова фізичної культури і досить часто ми спостерігаємо відсутність орієнтації на гуманітарні цінності суспільства [44].

Поняття «фізичне виховання» у науковій педагогіці розуміється як соціальний і педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування людини, всебічний і гармонійний розвиток її фізичних задатків і можливостей, формування на цій основі життєво важливих фізичних навичок і умінь [7, с. 345].

Фізичне виховання спрямоване на вирішення таких важливих завдань:

- зміцнення здоров'я, максимальне сприяння грамотному фізичному розвитку учнів;
- оволодіння системою фізкультурно-спортивних знань;
- формування базових рухових умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей (сили, спритності, гнучкості);
- виховання моральних якостей (відповідальності, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму тощо);
- формування естетичних якостей особистості (статури, культури фізичних рухів);
- формування звички до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- формування гігієнічних умінь і навичок, необхідних у підтриманні здоров'я [45, с. 74].

Фундаментальне для фізичної культури і фізичного виховання поняття «здоров'я» визначається як динамічний стан організму людини, для якого характерним є високий енергетичний потенціал, оптимальні за своєю

природою адаптаційні реакції особистості на зміни довкілля, що забезпечує їй гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток, активне й продуктивне довголіття, загалом повноцінне життя та ефективну протидію захворюванням [3, с. 49].

У науково-педагогічній літературі можна знайти такі визначення понять здоров'я:

- стан рівноваги між адаптивними можливостями організму людини та умовами навколишнього середовища, що постійно змінюються;
- стабільність гомеостазу, можливість людини реалізовувати свої біологічні та соціальні функції протягом усього життя;
- можливість організму людини адаптуватись до змін середовища, при цьому знижуючи напруженість усіх основних функцій;
- здатність зберігати відповідну своєму віку стійкість в умовах стрімкої зміни кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [3, с. 50].

Якщо звернутись до тлумачення поняття «здоров'язбереження», ми можемо знайти такі його визначення. В.Ткаченко під терміном «здоров'язбереження» розуміє цілеспрямований процес навчання і виховання в учнів умінь і навичок здорового способу життя, створення комфортних і безпечних умов перебування школярів у закладі освіти, запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини. Український фахівець зазначає, що окреслені завдання передбачають опанування майбутніми вчителями фізичної культури цілого спектру педагогічних і здоров'язберігаючих технологій, які допоможуть виконувати професійні обов'язки на високому рівні [3, с. 52].

Основою здоров'язбереження в школі виступають уроки фізичної культури, гімнастика до початку навчальних занять, фізкультурні хвилини на уроках, організоване проведення перерв між уроками, санітарно-гігієнічна просвіта шляхом проведення лекцій, бесід, консультацій із проблем збереження здоров'я. Також до цього переліку слід додати профілактику

шкідливих звичок, оформлення тематичних інформаційних стендів, організацію виставок малюнків та плакатів, проведення днів і тижнів здоров'я. Велике значення також мають конкурси, тематичні свята, спрямовані на формування здоров'язберігаючих умінь і навичок (здорового харчування, загартовування). Активізації здоров'язберігаючої діяльності сприяють внутрішньошкільні проєкти за тематикою здоров'язбереження, організація і проведення спортивно-масових заходів і змагань [3, с. 52]. Збереження здоров'я учнівської молоді вимагає від фахівців грамотної розробки і цілеспрямованого впровадження в навчально-виховний процес закладу освіти здоров'язбережувальних технологій.

З точки зору філософії, поняття «діяльність» – це форма активності, що об'єктивно характеризує здатність людини бути причиною змін у бутті. Для людської діяльності характерний вибір можливостей та відповідно – прийняття рішень [48, с. 163]. Поняття «діяльність» представляє собою філософську категорію і виступає методологічною основою науково-педагогічних досліджень.

Діяльність – це, насамперед, спосіб буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни. Основними компонентами діяльності є: суб'єкт з його проблемами; мета, відповідно до якої перетворюється предмет в об'єкт; засіб реалізації мети; результат діяльності. Можна стверджувати, що універсальним предметом діяльності є природа і суспільство, а її загальним наслідком виступає олюднена природа, тобто така природа, яка зазнала впливу людини [42, с. 63]

В українському педагогічному словнику С. Гончаренка «діяльність» визначається як спосіб буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни, як процес цілеспрямованого активного відображення об'єктивного світу у свідомості людей, здатне виходити за межі наявного стану речей, тобто відображати не тільки сучасне, а й майбутнє. Основними компонентами діяльності є суб'єкт з його потребами, мета, засіб реалізації мети та результати діяльності. Діяльність – це взаємодія суб'єкта з об'єктом, в

процесі якої об'єкт змінює свій зовнішній або внутрішній стан, форма психічної активності суб'єкта, спрямована на пізнання і перетворення світу і самої людини [7, с. 98].

Отже, можна зробити висновок, що поняття «здорів'язбережувальна діяльність» – це діяльність, спрямована на збереження здоров'я учнівської молоді, створення комфортних і безпечних умов перебування школярів у закладі освіти, запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини.

Поняття «професійна підготовка» в науково-педагогічній літературі пояснюється як сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, важливих якостей особистості, трудового досвіду і норм поведінки людини, які мають забезпечити успішне виконання нею своїх професійних обов'язків [34, с. 59]. Проте, на думку багатьох науковців, подібні характеристики поняття «професійна підготовка» недостатньо визначають особливості професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі освіти. Вони вважають, що професійну підготовку доцільно розглядати як збалансовану систему організаційних і педагогічних заходів, спрямованих на формування системи професійних знань, умінь і навичок.

Інші дослідники стверджують, що професійна підготовка повинна розглядатися через уже досягнутий і реалізований результат, як певна сукупність спеціальних знань і якостей, які забезпечують саму можливість успішної діяльності професійні сфері [34, с. 59]. Саме тому, з урахуванням загального змісту поняття «підготовка», зміст поняття «професійна підготовка» майбутніх учителів фізичної культури пропонується розглядати у таких аспектах:

- з точки зору створення викладачами вищої школи сприятливих умов для цілеспрямованого формування та розвитку в майбутніх педагогах компетентностей і здатності до професійної діяльності;
- якщо взяти до уваги точку зору студентів, професійна підготовка – це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості до

виконання професійних дій (під час проходження педагогічних практик, професійної діяльності);

- за результатами професійної підготовки – це готовність всіх її учасників до майбутньої професійної діяльності [34, с. 59].

1.2. Особливості підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності

У статті І. Сундукової «Вплив фізичної культури на розвиток ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я» наведено результати опитування учнів старшої школи. Так на запитання «Як Ви ставитесь до уроків фізичної культури?» переважна більшість опитаних учнів у відсотковому співвідношенні – 25,4 % вважають їх вкрай необхідними; 23,4% висловили точку зору, уроки фізичної культури мають практичну користь; 17,8 % учнів – виражають байдужість; 13,3 % опитаних учнів відповіли, що вважають уроки фізичної культури зайвими і 20,1% учнів – такими, що травмують. Отже, ми можемо зробити висновок, що майже половина учнів (48,8 %) все ж позитивно ставляться до занять фізичною культурою [44].

На запитання «Чи хотіли б Ви, щоб кількість уроків фізичної культури була збільшена?» позитивні відповіді склали 54,2 % респондентів; заперечувальні відповіді становили у 45,8 % учнів. На запитання «Який у вас буває настрій під час проведення уроків фізичної культури?» більшість учнів (58,6 %) вказали на перевагу позитивного настрою. Отже, аналіз результатів анкетування учнів старшої школи дозволив зробити висновки про розуміння більшістю старшокласників значення занять фізичними вправами, які вважають, що такі заняття позитивно впливають на стан їхнього здоров'я, але при цьому вони займаються фізичними вправами нерегулярно, оскільки часто надають перевагу іншим видам діяльності. Основними причинами, що

заважають регулярно займатися фізичною культурою 59 % учнів назвали надмірну навчальну завантаженість [44].

О. Вишневський вважає, що докорінна перебудова фізичного виховання учнівської молоді потрібна вже сьогодні. Необхідно рішуче змінити власні погляди на фізичну культуру як на щось другорядне, яке не має вирішального значення в житті людини. Також необхідно «розвантажити» навчальні плани і навчальні програми, скоротивши кількість інформації з таким розрахунком, щоб кількість навчальних предметів становила не більше десяти у середній школі і 10-12 у старшій, як це робиться в переважній більшості європейських країн. Слід також відмовитися від практики використання традиційних форм і режиму діяльності учнів на уроках, коли діти майже увесь час сидять нерухомо, а вчитель «навіює» їм знання. Потрібен повний перегляд концепції й методики фізкультурної роботи в школі. Навчальні заняття фізичною культурою повинні стати цікавою формою активного відпочинку і мають працювати на зміцнення здоров'я учнів [25].

Для того щоб визначити досягнутий рівень освіченості та готовності майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності можна використовувати такі критерії (оцінки):

- *мотиваційний критерій* виявляє позитивне спрямування до обраної професії, характеризується наявністю мотивів та потреб у професійній діяльності, розуміння суспільної необхідності майбутньої професії; прагнення до вдосконалення своїх педагогічних здібностей, розвитку фахових знань, умінь і навичок. Показниками тут виступають цілі, мотиви і потреби формування педагогічної спрямованості; наявність мотивації на досягнення ситуації успіху; здатність до самореалізації власних можливостей;
- *діяльнісний критерій* – наявність у майбутніх вчителів фізичної культури здатності до використання набутих професійних знань, умінь і навичок необхідних для продуктивної роботи з учнями. Показники даного

критерію – організаційні вміння й навички, які виражаються у здатності організувати свою діяльність і діяльність учнів відповідно до цілей і завдань навчально-виховного процесу. Дидактичні – характеризуються високим рівнем знань сучасних форм, методів, прийомів і засобів навчання, що дозволяє ефективно здійснювати навчальний процес. Конструктивні вміння проявляються у здатності реалізовувати поставлені цілі та завдання, визначати оптимальні методи та прийоми навчання з урахування індивідуальних особливостей розвитку учнів;

- *творчо-особистісний* – професійні якості продуктивної творчої педагогічної діяльності. Показники – креативність, відповідальність, моральність, об’єктивність, гнучке мислення, педагогічний такт; здатність до саморозвитку [43, с. 87].

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров’язберезувальної діяльності є складною системою, яка базується на таких принципах:

- *безперервної освіти* (поєднання базової та подальшої фахової підготовки до професійної діяльності, що сприяє формуванню зацікавленості та потреби в постійному поповненні знань та удосконалення умінь та навичок);
- *інтегрованості* (процес планування безперервного підготовки);
- *фундаменталізації* (масштабність і ґрунтовність основних навчальних предметів, які забезпечують професійний рівень фахівця, значно розширюють його професійну компетентність);
- *гуманізації* (зосередження уваги на особистісних цілях студентів, застосування активних методів і форм навчання);
- *самостійності* (можливість студентів самостійно вибудовувати та регулювати траєкторію оволодіння професією, суттєве зростання значення самостійної підготовки в навчальному процесі) [34, с. 60].

Результат здоров'язбережувальної діяльності сучасного вчителя фізичної культури залежить від усвідомлення можливості впливу освітнього процесу на здоров'я кожного здобувача освіти. Вчитель має бути поінформований про ефективність виховних заходів здоров'язбережувального характеру, які можуть значно допомогти йому підвищити здоров'язберігаючий ефект педагогічної діяльності [33, с. 101]. Практика доводить, що недооцінка здоров'язберігаючої діяльності з боку вчителя фізичної культури, його неспроможність застосовувати інструментарій інноваційної педагогіки (педагогічні технології, активні методи і форми навчання), необізнаність щодо психолого-педагогічних особливостей розвитку учнів негативно впливає на результативність роботи.

Головною метою здоров'язберігаючої діяльності вчителя фізичної культури є постійна турбота про фізичне і психічне самопочуття учнів. Здоров'язберігаюча діяльність вчителя фізичної культури на уроках фізичної культури передбачає реалізацію таких основних завдань:

- профілактика порушення постави, що вимагає застосування спеціальних комплексів вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсета хребта;
- профілактика травматизму здобувачів освіти, що досягається шляхом навчання техніки виконання фізичних вправ і правил, а також техніки безпеки під час занять фізичними вправами;
- профілактика захворювань серцево-судинної системи, яка передбачає систематичне тренування аеробного й анаеробного характеру, спрямоване на підвищення адаптаційних можливостей організму;
- профілактика простудних захворювань, що реалізується засобом використання водних процедур і загартування;
- основи безпеки життєдіяльності, сенс якої полягає у навчанні руховим діям прикладного характеру. Це дозволить використовувати засвоєні знання та сформовані практичні вміння і навички у реальних життєвих ситуаціях [33, с. 102].

Отже, ми можемо зробити висновок про соціальну значущість здоров'язбережувальної діяльності сучасного вчителя фізичної культури, який покликаний сформувати в учнів систему знань про основи здоров'язбереження, практичні вміння і навички здоров'язбережувальної поведінки, а також відповідну психологічну налаштованість особистості на визнання цінності здорового способу життя.

1.3. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності в закладах середньої освіти

У філософському словнику умова – це філософська категорія, яка відбиває загальні відношення речі до тих факторів, які її породжують і завдяки яким вона існує. У педагогіці термін «умова» використовується з метою характеристики педагогічного процесу [8]. У науково-педагогічній літературі умови визначаються як: зовнішня обставина, що має суттєвий вплив на педагогічний процес, конструйований педагогом, що передбачає досягнення певних результатів: цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів і прийомів. Також умови визначають вибір організаційних форм навчання для досягнення мети, вони є внутрішніми обставинами, що виступають похідними завданнями відповідного педагогічного процесу [38, с. 38].

Педагогічні умови є обставинами навчально-виховного процесу, цілеспрямовано відібрані і призначені для конструювання і застосування змісту, форм, методів, навчального процесу з метою досягнення мети навчання [8]. Більшість дослідників під педагогічними умовами розуміють спеціально організовані педагогічні обставини, які сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, тобто такі, що чинять позитивний вплив на його вдосконалення.

Педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і прийомів підвищення ефективності навчально-виховного

процесу, що забезпечують успішне вирішення поставлених завдань. До педагогічних умов можна віднести свідомо створені обставини освітнього процесу, які здатні забезпечувати ефективну його реалізацію [8].

Ю. Корницька визначає педагогічні умови як спеціально створені й запроваджені в педагогічну практику фактори, що сприяють навчанню і вихованню студентів [8]. Тобто спеціально створені педагогічні умови можуть суттєво впливати як на процес навчання, так і на процес виховання. Різні умови впливають на процес навчання по-різному, та діють лише в певних ситуаціях, є специфічними для усіх учасників навчального процесу. Це можуть бути обставини, фактори, правила, вимоги до організації і змісту педагогічного процесу.

Поняття «педагогічні умови» в науково-педагогічній літературі розкриваються як:

- результат конструювання та застосування змісту, методів і форм навчання;
- обставини, які визначають діяльність педагогічної системи;
- чинники, від яких залежить цілісний педагогічний процес;
- система форм, методів, реальних ситуацій, суб'єктивно створені, які вважаються необхідними для досягнення поставленої педагогічної мети [31].

Отже, аналіз наведених прикладів дає підстави говорити, що педагоги по-різному розуміють поняття «педагогічні умови» і розглядають їх як:

- опис педагогічного (освітнього) середовища;
- конкретні обставини, необхідні для реалізації педагогічного процесу;
- фактори, напрямки педагогічного процесу;
- прогнозовані результати навчально-виховного процесу;
- форми, методи, прийоми і засоби навчання.

Першою педагогічною умовою ми вважаємо інноваційний підхід до підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

В останні роки все більшої популярності набувають інноваційні підходи до організації навчально-виховного процесу. Інновацією (в буквальному перекладі з латини – відновлення, новинка, зміна) в науково-педагогічній літературі прийнято вважати систему або будь-який елемент педагогічної системи, що дозволяє ефективно вирішувати поставлені завдання, спрямовані на розвиток суспільства. Інноваційна діяльність педагога спрямована на рішуче перетворення традиційних форм і методів виховання, які не демонструють бажаний результат і розробку принципово нових ідей, цілей в освіті, саме тому інноваційна діяльність є одним з видів продуктивної, творчої діяльності [13].

Інноваційний педагогічний процес – це цілісний навчально-виховний процес, що відображає об'єктивну єдність і логічний взаємозв'язок процесів виховання і навчання. Застосування інноваційних підходів до організації та проведення навчальних занять у школі дозволяє зробити навчально-виховний процес ефективнішим і досягти кращих результатів. Інноваційне заняття має виконувати такі функції:

- формувати в учнів міцні знання з урахуванням принципів свідомості та пізнавальної активності;
- формувати практичні навички та вміння, що сприяють підготовці до суспільного життя;
- підвищувати виховний ефект процесу навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання базові компетентності та суспільно важливі якості особистості;
- здійснювати всебічний і гармонійний розвиток учнів, розвивати індивідуальні задатки і нахили;
- формувати в учнів пізнавальну самостійність, дослідницьку творчу активність, ініціативу як стійкі прояви креативної особистості, яка вміє нестандартно вирішувати поставлені завдання;

- виробляти вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати системні знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;
- формувати та розвивати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, позитивне ставлення до процесу навчання [35, с. 21–22].

Використання інноваційних підходів до організації та проведення уроків фізичної культури є важливою педагогічною умовою формування ціннісних орієнтацій учнів.

Саме тому, в підготовці майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності слід враховувати інноваційний характер проведення уроків фізичної культури. Для цього потрібно використовувати нестандартні форми проведення навчальних занять, підбирати активні методи і прийоми навчальної роботи, надавати перевагу використанню особистісно орієнтованих технологій розвивального навчання, формування творчої особистості. Особливо для реалізації таких завдань підходить технологія проблемного навчання, яка дозволяє створювати на заняття проблемні ситуації інтелектуального утруднення.

Друга педагогічна умова, яку ми вважаємо доцільно розглянути – це ціннісний підхід у підготовці майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності.

У Концепції нової української школи, затвердженої наприкінці 2016 року, було визначено її дев'ять ключових компонентів, серед яких ми знаходимо наскрізний процес виховання, який формує цінності. Тобто мова йдеться про ціннісний підхід в освіті та вихованні підростаючого покоління [27].

Соціально-педагогічна діяльність педагога передбачає формування у молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я. Даний феномен розглядається дослідниками як одночасно системне і динамічне утворення на основі мотиваційної та емоційної сфери особистості. Своїм підґрунтям він

має сукупність базових знань про здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я відображається у свідомо обраному способі життя особистості. Основними освітніми чинниками формування даної якості особистості виступають: освітнє середовище; ефективна та різноманітна діяльність суб'єктів освітнього процесу; згуртованість у даному виді діяльності педагогічного колективу; сформована мотивація учасників освітнього процесу щодо здорового способу життя [26].

У статті Т. Круцевич і О. Марченко «Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп» наводяться данні про наявність суттєвих відмінностей у юнаків і дівчат при визначенні цінностей в сфері фізичної культури і спорту. Зацікавленість заняттями у хлопців: 5-го класу – 100 %, 6-го – 78,2 %, 7-го та 8-го – 54 % [24]. Ми бачимо, що мотивація занять фізичною культурою знижується, хоча мала б зростати. Значить, уроки фізичної культури не виконують своєї ролі і, навіть навпаки, негативно впливають на мотивацію учнів.

Більшість юнаків не дбають про досягнення високого рівня спортивного результату, займаючись тільки на уроках фізичної культури. Зацікавленість предметом «Фізична культура» у дівчат з 5-го до 11-го класу знижується майже у 2 рази, 47% дівчат, які навчаються у 9-му класі, 46% старшокласниць обрали одним із головних мотивів – «отримання оцінки з фізичної культури», який зростає з віком [24].

У зв'язку з цим у запропонованій респондентам анкеті було поставлене питання: «Що ви найбільше цінуєте в людях?». Аналіз результатів опитування дозволив з'ясувати, наскільки змінюються та відрізняються пріоритетні цінності та якості характеру юнаків і дівчат залежно від віку. Модель «ідеалу» хлопців 10-13 років виявилась досить жорстокою, сильною та агресивною. Пріоритетними людськими цінностями вони назвали: «вміння досягати мети будь-яким шляхом», «фізична сила» та «безкомпромісність». Далі, за рейтингом, розташовуються якості, що свідчать про певний виховний вплив вчителів та батьків на світогляд учнів зазначеного віку.

Четверту позицію за рейтингом посіла цінність «вміння себе поводити на людях», на п'ятому – «оптимістичність і виваженість». Дівчата 10-13 років пріоритетними цінностями для себе назвали: «авантюризм та безцеремонність», «жорсткість та безапеляційність», «безкомпромісність», «вміння підкоряти інших» і «фізична сила». Можна зробити висновок, що модель «ідеалу» дівчат цієї вікової групи виявилась більш впевненою та сильнішою, ніж у хлопців [24].

У 14 років пріоритетність цінностей та якостей характеру, що приваблюють, дещо змінюється. У дівчат на перше місце за рейтингом виходить «жорсткість та безапеляційність», що вказує на зростаючу агресію та безжалісність до оточуючих. Але поряд з такими якостями для них ціннісне значення набуває і більш жіноча риса характеру – «лагідність». У юнаків 14-ти років на перший план виступають етичні якості людини, вони звертають більше уваги на зовнішній вигляд [24].

На поставлене питання: «Кого Ви вважаєте фізично культурною людиною?» учасники опитування відповідали по-різному.. Враховуючи відповіді школярів, можна розробити моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат в різні вікові періоди. За рейтингом у більшості респондентів 10-13 років на першому місці стоїть відповідь: «того, хто займається спортом». До пріоритетних якостей хлопці віднесли: «того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту» та «того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні». У дівчат даного віку дещо інші пріоритети: «того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні» та «того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку. Юнаки 14-15 років пріоритетними якостями, що характеризують фізично культурну людину, вважають також ту людину, яка займається спортом (1 місце) та підтримує здоровий спосіб життя (2 місце). Третє місце у рейтингу посідає «той, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні». Дівчата в цьому віці віддали перевагу тим, хто займається спортом (1 місце). Далі за

рейтингом постали ті, хто підтримує здоровий спосіб життя (2 місце). В 11-му класі дівчата на перше місце у визначенні фізично-культурної людини розмістили відповідь: «того хто дотримується здорового способу життя», далі за рейтингом відповідь: «той, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку» і «той, хто підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні» [24].

Третя педагогічна умова, яку ми дослідимо – це використання інтерактивних форм організації навчального процесу.

Науковий термін «інтерактивний» буквально означає «здатний до діалогу, до взаємної дії». На думку фахівців, інтерактивне навчання – це специфічна форма організації навчальної діяльності учнів, яка створює комфортні умови для процесу навчання, за яких кожен учасник освітньої діяльності відчуває свою успішність та інтелектуальну спроможність [1]. Сутність інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається в умовах активної взаємодії всіх учасників освітнього процесу.

Ключовим у розумінні психологічної основи інтерактивних форм навчання є поняття «інтерації», яке трактується як міжособистісна (соціальна) взаємодія. Така взаємодія вважається складовою частиною спілкування і спільної діяльності, які в поєднанні утворюють нерозривну єдність. Люди не просто спілкуються під час виконання своїх суспільних функцій, але також активно діють у процесі певної діяльності. За допомогою спілкування діяльність значно організовується і збагачується новим досвідом міжособистісних стосунків. У свою чергу, в спільній діяльності формується потреба в спілкуванні [12, с. 10–11].

Інтерактивним навчанням ми вважатимемо таке навчання, яке відбувається за обов'язкової умови постійної й активної взаємодії всіх учасників навчального процесу. Фактично, це процес взаємонавчання, яке відбувається в таких видах: колективне, групове, або у співпраці. Під час інтерактивного навчання і викладач (вчитель) і студент (учень) виступають рівноправними суб'єктами навчального процесу, вони розуміють, що вони

роблять, разом вміють реалізовувати взаємну рефлексію. Така організація інтерактивного навчання припускає моделювання різних життєвих і навчальних ситуацій, вирішення разом проблем на основі аналізу наявних обставин та ще й із використанням рольових ігор [32].

Дослідники постійно підкреслюють велике значення інтерактивних умінь, які забезпечують гармонійне і творче входження й адаптацію особистості до суспільного життя. З огляду на велику роль інтерактивних умінь, можна зробити висновок, що професійні вміння можна формувати під впливом грамотно підібраних інноваційних методів і прийомів, які забезпечують активну участь всіх здобувачів освіти в навчальному процесі [46].

О. Пометун визначає інтерактивне навчання як багатомірне явище, оскільки воно одночасно вирішує важливі завдання, пов'язані з реалізацією: навчально-пізнавальних завдань (конкретна дидактична мета), комунікативно-розвивальних завдань (створення загального емоційно-інтелектуального фону процесу пізнання) і соціально-орієнтаційних завдань [32].

Інтерактивне навчання – це форма організації пізнавальної діяльності, яка спрямована на створення найбільш комфортних умов навчання всіх учасників освітнього процесу. В умовах інтерактивного навчання кожен учень відчуває свою інтелектуальну спроможність. Як взаємонавчання, інтерактивне навчання передбачає перехід з концепції «об'єкт – суб'єкт» до концепції «суб'єкт – суб'єкт»), при якій і учень, і вчитель виступають рівноправними і рівнозначними суб'єктами навчання [14]. Також необхідно пам'ятати, що інтерактивне навчання – це, безумовно, діалогове навчання, яке заперечує будь-яке домінування. Воно передбачає постійну, активну комунікативну взаємодію і взаєморозуміння всіх учасників освітнього процесу, розв'язання загальних і значущих для кожного учасника завдань і проблем, а також рівноправність учителя й учнів як суб'єктів навчального процесу. Тому необхідно готувати майбутніх педагогів до інтерактивної

взаємодії з учнями шляхом проведення практичних занять з використанням моделювання навчальних ситуацій.

Окремим питанням, як ми вважаємо, виступає цілеспрямована підготовка майбутнього вчителя до комунікативної взаємодії. А для цього необхідно формувати комунікативну культуру, навчати технологіям ефективного педагогічного спілкування.

Звідси виходить *четверта педагогічна умова*, яку ми розглянемо – оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури ефективними техніками педагогічного спілкування.

Педагогічне спілкування – це ефективна система соціально-психологічної взаємодії між учителем та учнем, яка спрямована на створення сприятливих соціально-психологічних умов для продуктивної спільної діяльності [30, с. 6].

У структурі педагогічного спілкування фахівці традиційно виділяють три найголовніші аспекти:

- передачу інформації (комунікацію);
- взаємодію (інтерацію);
- взаємospрийняття (перцепцію) [18, с. 224].

Також можна виділити чотири етапи педагогічного спілкування:

1. Прогностичний етап – моделювання педагогом самого процесу спілкування з класом (студентською групою) у навчально-виховному процесі.
2. Початковий період спілкування – організація процесу спілкування з учнем, учнями, класом (студентом студентами, студентською аудиторією) в цілому.
3. Управління процесом спілкування в стадії його розвитку.
4. Аналіз системи спілкування і моделювання спілкування в майбутній діяльності [18, с. 224].

Для реалізації педагогічного спілкування на практиці використовуються вербальні та невербальні засоби педагогічного

спілкування. Ми пропонуємо таку класифікацію засобів педагогічного спілкування. Їх можна поділити на такі групи:

- *лінгвістичні* (вербальні), до яких відносимо: особисту і пряму вказівку до дії, жарт, звернення на ім'я, вираження співчуття, похвалу, вибачення, подяку;
- *паралінгвістичні* (вербальні), які представлені підвищенням і зниженням голосу;
- *екстралінгвістичні*: пауза чекання й притягнення уваги, сміх, оплески;
- *оптико-кінетичні* (невербальні): пози і жести, що виражають відкритість, довіру або навпаки, а також – позитивні абр негативні емоції;
- *просторово-часові*, які вчителі (викладачі) часто недооцінюють й ігнорують (просторові в часі переміщення вчителя (викладача) по класу (аудиторії) [19].

За класифікацією В. Кан-Калика розрізняють такі стилі спілкування:

1. Спілкування на основі високих професійних установок. Його ознаками виступають позитивне ставлення до учнів (студентів), любов до своєї справи, спільна праця та емоційне співпереживання щодо спільної пізнавальної діяльності.

2. Спілкування як дружнє ставлення, що засноване на особистому позитивному сприйнятті учнями (студентами) вчителя (викладача), який виявляє доброзичливість і повагу до особистості.

3. Спілкування-дистанція. Це спілкування обмежується формальними взаєминами. У стосунках учителя (викладача) та учнів (студентів) відчувається дистанція. Педагог позитивно ставиться до школярів, але при цьому не уникає авторитарності, що значно псує творчий характер спільної роботи.

4. Спілкування-залякування. Цей стиль характеризується негативним ставленням до учнів і авторитарністю (жорсткий педагогічний

стиль). Як правило, до такої стилі використовують педагоги, які нездатні організувати творчу й продуктивну діяльність.

5. Спілкування-загравання. Педагог хоче сподобатися дітям, але не намагається знайти доцільних способів організації взаємодії, тому застосовує інші прийоми, які задовольняють його честолюбство. При цьому педагог-початківець часто поєднує позитивне ставлення до дітей (студентами) з лібералізмом (потуранням) [30, с. 9].

До критеріїв професійно-педагогічної культури спілкування належать: відкритість, доброзичливість, ініціативність, конкретність, психологічна проникливість, педагогічний такт, толерантність, емпатія, щирість почуттів.

Причинами неефективного педагогічного спілкування можуть бути:

- педагог не враховує індивідуальні особливості учня. Наслідком можуть стати непорозуміння, невідповідність обраних методів і прийомів навчально-виховної роботи;
- учень не розуміє свого вчителя і тому не сприймає його як наставника;
- неадекватна оцінка вчителем особистості учня та його психоемоційного стану, що може призвести до того, що дії вчителя не відповідають причинам і мотивам поведінки учня або ситуації;
- вчитель є високомірним, ображає самолюбство учня, принижує його гідність (таке трапляється у випадку використання вчителем авторитарного стилю педагогічного спілкування) [30, с. 21].

Отже, ми визначили і схарактеризували систему педагогічних умов, спрямованих на ефективну підготовку майбутнього педагога до здоров'язберезувальної діяльності, до яких ми віднесли:

1. Інноваційний підхід до підготовки майбутніх учителів фізичної культури.
2. Ціннісний підхід у підготовці майбутніх педагогів до здоров'язберезувальної діяльності.
3. Використання інтерактивних форм організації навчального процесу.

4. Оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури ефективними техніками педагогічного спілкування.

Висновки до першого розділу

Поняття «фізична культура» в науково-педагогічній літературі розглядається як частина культури суспільства, що включає збалансовану систему фізичного виховання та сукупність спеціальних науково-педагогічних знань, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я. Фізична культура особистості охоплює такі поняття як зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування в них розуміння і дотримання здорового способу життя. Виконання цих завдань реалізується шляхом систематичного залучення школярів до рухової діяльності

Поняття «фізичне виховання» у науковій педагогіці розуміється як соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я та загартування організму людини, всебічний розвиток її фізичних можливостей, формування життєво важливих рухових навичок і умінь.

Під терміном «здоров'язбереження» українські педагоги розуміють цілеспрямований процес навчання і виховання в учнів умінь і навичок здорового способу життя, створення комфортних і безпечних умов перебування школярів у закладі освіти, запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини. Основою здоров'язбереження в школі виступають уроки фізичної культури, гімнастика до початку навчальних занять, фізкультурні хвилини на уроках, організоване проведення перерв між уроками, санітарно-гігієнічна просвіта шляхом проведення лекцій, бесід, консультацій із проблем збереження здоров'я.

Поняття «здоров'язбережувальна діяльність» – це діяльність, спрямована на збереження здоров'я учнівської молоді, створення комфортних і безпечних умов перебування школярів у закладі освіти,

запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини.

Професійною підготовкою в науково-педагогічній літературі називають сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, важливих якостей особистості, всього трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують успішне виконання своїх професійних обов'язків за обраною професією.

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є складною системою, яка базується на таких принципах:

- безперервної освіти, яка поєднує базову та подальшу фахову підготовку до професійної діяльності;
- інтегрованості (процес планування безперервного підготовки);
- фундаменталізації яка розуміється як реалізація масштабності і ґрунтовності основних навчальних предметів, що спрямовано на розширення професійної компетентності майбутнього фахівця);
- гуманізації, яка передбачає зосередження уваги на особистісних цілях студентів, застосування активних методів і форм навчання;
- самостійності, тобто можливості студентів самостійно вибудовувати та регулювати траєкторію оволодіння обраною професією.

Більшість дослідників під педагогічними умовами розуміють спеціально організовані педагогічні обставини, які сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу.

Педагогічні умови в науково-педагогічній літературі пояснюють як спеціально організовані педагогічні обставини, які сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, вони позитивно впливають на його хід і призводять до його вдосконалення.

Нами було визначено і схарактеризовано систему педагогічних умов, спрямованих на ефективну підготовку майбутнього педагога до здоров'язбережувальної діяльності.

1. Інноваційний підхід до підготовки майбутніх учителів фізичної культури.
2. Ціннісний підхід у підготовці майбутніх педагогів до здоров'язберезувальної діяльності.
3. Використання інтерактивних форм і методів організації навчального процесу.
4. Оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури ефективними техніками педагогічного спілкування.

РОЗДІЛ 2.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Реалізація педагогічних умов у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури

У попередньому підрозділі магістерської роботи ми схарактеризували систему педагогічних умов цілеспрямованої підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності. Серед таких умов ми назвали використання інтерактивних форм організації навчального процесу. У науково-педагогічній літературі виокремлюють такі принципи інтерактивного навчання:

- принцип активності, який стверджує, що для досягнення поставлених навчальних цілей кожен студент має брати активну участь у процесі спілкування й активно взаємодіяти зі всіма учасниками навчального процесу;
- принцип відкритого зворотного зв'язку забезпечує можливість висловлювати учасниками групи своїх думок, позицій, ідей стосовно поставлених завдань. Саме завдяки активному використанню зворотного зв'язку учасники групи можуть дізнатися, про те, як інші люди сприймають їхні думки, манеру спілкування та особливості поведінки;
- принцип експериментування дозволяє забезпечення активний пошук студентами нових ідей і способів розв'язання поставлених завдань. Цей принцип дуже важливий і як зразок стратегії поведінки в реальному житті, і як мотив до розвитку творчості й ініціативи;
- принцип довіри у спілкуванні спрямований організацію групового простору під час проведення занять. Він допомагає змінити в учасників освітнього процесу стереотипну установку та уявлення про те, як

повинні проводити і організовувати заняття і яку роль у них має відігравати викладач [13].

- принцип рівності позицій означає, що викладач не прагне нав'язати студентам свої думки, а намагається діяти разом. У свою чергу, кожен учасник такого інтерактивного навчання має змогу побувати в ролі організатора, лідера [29].

Інтерактивне навчання передбачає:

- моделювання цілком реальних життєвих ситуацій і вирішення творчих завдань;
- використання інтелектуальних розминок і рольових ігор;
- спільне розв'язання навчальних проблем і ситуацій [46].

Важливим результатом інтерактивного навчання виступає почуття групової належності, що надає слабким, невпевненим у собі студентам (учням) змогу почуватися безпечно і комфортно, формує відчуття впевненості у можливості подолання труднощів. Таке навчання дозволяє учасникам взаємодії відчувати суттєву емоційну та інтелектуальну підтримки [15].

Так, наприклад, в школі у модулі програми «Легка атлетика» використовуються рухливі ігри, спрямовані на закріплення і вдосконалення умінь і навичок бігу, стрибків і метань, розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей, орієнтування в просторі. Модуль програми «Спортивні ігри» містить ігри і естафети, направлені на опанування технічних умінь і навичок спортивних ігор. У модулі «Гімнастика» – рухливі ігри з елементами єдиноборств [17].

Під час використання рольових і рухливих ігор необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів при визначенні рівня складності гри. Навчальна гра буде цікавою, якщо вона захоплива, доступна та зрозуміла. Для досягнення такої цілі можна використовувати різні варіанти гри, які припускають можливість збереження її правил, умінь учасників із врахуванням їх віку та індивідуальних особливостей поведінки.

Для того, щоб гра приносила пізнавальну користь, необхідно продумувати її до дрібниць. Необхідно суворо дотримуватись правил гри, техніки безпеки для всіх учасників. Навчальні ігри з дидактичною спрямованістю навчають дітей об'єднувати рухи й отримані на заняттях фізичні знання, факти, систематизуючи їх в єдине цілісне уявлення про навколишню дійсність.

Фахівці рекомендують дотримання таких вимог до навчальних ігор:

- навчальна гра повинна формувати потрібні знання, давати нові поняття, необхідні для здорового способу життя;
- у грі повинні розвиватися здатності правильно оцінювати свої фізичні можливості, швидко реагувати на часту зміну обстановки;
- дидактичний і руховий зміст гри повинен відповідати вимогам програмного матеріалу;
- складність гри повинна відповідати засвоєним умінням і навичкам [28].

При організації і проведенні навчальної гри необхідно дотримуватися наступних правил:

- їх простота і доступність;
- кожен учень має бути активним учасником гри, необхідно забезпечувати максимальну участь у грі;
- необхідно виключити щонайменшу можливість ризику, загрози здоров'ю дітей;
- необхідна безпека використовуваного інвентарю;
- гра не повинна принижувати гідності тих, хто грає. Необхідно пам'ятати, що дидактична гра спрямована, в першу чергу, на максимальний розвиток творчих сил і задатків учнів, формування в них сміливості, мужності, ініціативності й активності [15].

У процесі модернізації освіти, одним із основних завдань у викладанні предмету «фізична культура» стає засвоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію і сучасний розвиток, роль у формуванні ЗСЖ. Позбавлення дітей необхідної рухової активності на користь вивчення теорії, вивчення

переважно теоретичної частини змушує сучасного креативного вчителя шукати нові стратегії у викладанні фізичної культури. Сучасне уявлення про урок фізичної культури нерозривно пов'язане з активною пізнавальною взаємодією всіх учасників навчального процесу, спрямуванням освітнього процесу в бік формування суспільно значимих цінностей, використанням інтерактивних форм і методів навчання.

Можна запропонувати орієнтовний розподіл часу між етапами інтерактивного уроку:

- мотивація навчальної діяльності – 5 %;
- оголошення теми навчального заняття – 5 %;
- інформування учнів про зміст навчального матеріалу – 15 %;
- виконання інтерактивних вправ – 60 %;
- рефлексія навчальної діяльності – 15 % [1].

Формами інтерактивного навчання учнів є: «Акваріум», «Коло ідей», «Мозковий штурм», Метод «Прес», «Мікрофон», «Навчаючи – учусь», «Ажурна пилка», «Ток-шоу», «Дискусія», «Навчання в командах досягнень», «Командна підтримка індивідуального навчання», «Американська мозаїка», «Групові дослідження». Для прикладу використання інтерактивного навчання ми наводимо фрагмент уроку фізичної культури для учнів 7-го класу [37].

Тема уроку: «Сонячна система. Парад м'ячів»

Мета такого уроку:

- *освітня*: закріпити ведення м'яча на місці та під час ходьби, дати елементарні уявлення про будову Сонячної системи (активізація міжпредметних зв'язків);
- *розвивальна*: сприяти розвитку загальнофізичної підготовки школярів;
- *виховна*: формувати фізичні та вольові якості учнів, сприяти всебічному розвитку їх особистості.

Тип уроку: урок-гра

Підготовча частина – 15 хв.

Основна частина – 25 хв.

Клас поділяється на дві команди.

Вчитель говорить, що планети – це щільні кулеподібні космічні тіла, які з неймовірною швидкістю обертаються довкола центрального тіла своєї космічної системи – Сонця. Окрім Землі довкола Сонця обертається ще сім великих планет. Вони рухаються по своїх шляхах-орбітах навколо нього.

Меркурій є найближчою до Сонця планетою, а також найменшою з усіх планет.

Естафета 1. Перший гравець йде, підкидаючи маленький м'яч угору, доходить до позначки (кегли), кидає м'яч у горизонтальну ціль (обруч) і повертається назад, передає маленький м'яч наступному гравцеві. Уран є унікальною планетою серед інших бо він обертається, якби «лежачи на боці». Саме тому Уран більше схожий на кульку, яка котиться.

Естафета 2. Перший гравець котить м'яч до позначки (кегли), назад повертається бігом, тримаючи м'яч у руках і передає його наступному гравцю. Червоний колір поверхні Марса зумовлений великою кількістю оксиду заліза в його ґрунті.

Естафета 3. Перший гравець йде з веденням м'яча до позначки, котить його назад наступному гравцю, бере малий м'яч, який лежить біля кеглі, метає у вертикальну ціль червоного кольору. Малий м'яч кладе у позначці, повертається назад і передає естафету наступному гравцеві.

Венера близька за розміром і масою до Землі і це найгарячіша планета. Температура її поверхні перевищує 400 градусів. Естафета 4. Передача м'яча у русі парами. Виконує одна пара до позначки і назад передають наступній парі м'яч.

Нептун має 14 супутників. Найбільший з них – Тритон – єдиний великий супутник, що рухається у зворотному напрямку. Естафета 5. Цю фізичну вправу учні виконують парами. Один гравець веде м'яч, інший біжить навколо нього. Вправу виконують до позначки (кегли), потім повертаються назад і передають естафету двом наступним гравцям.

Сатурн відомий своєю системою кілець, що оперізують планету навколо екватора і складаються з безлічі крижаних часток. Тому наступна естафета якби зображає цю картину. Естафета 6. Два гравці стають в обруч. Один тримає обруч. Другий – іде з веденням м'яча. Таким чином, йдуть до позначки, повертаються назад і передають естафету двом наступним гравцям.

Юпітер є найбільшою з усіх планет. Він у два з половиною рази масивніший від усіх планет, разом узятих. Естафета 7. Перший гравець рухається з веденням футбольного м'яча до позначки і назад, передає м'яч наступному гравцеві.

Підсумки змагань. Земля є унікальною планетою. Від інших планет вона відрізняється тим, що в її атмосфері є вільний кисень. Питання про наявність життя де-небудь, крім Землі, залишається відкритим. Парад планет – астрономічне явище, при якому деяка кількість планет Сонячної системи шикуються по один бік від Сонця в невеликому секторі. Максимальне зближення небесних тіл називається з'єднанням. Вчитель стає у центрі зали. Діти йдуть по колу з веденням м'яча. По звуковому сигналу діти шикуються у колону перед вчителем. Ведення м'яча на місці.

Заключна частина – 5 хв. Вчитель з дітьми стають у коло і беруться за руки. Вчитель говорить, що ми з вами побували у центрі Сонячної системи. Навіть у безмежному космосі планети іноді об'єднуються, створюючи парад планет. А ми, мешканці однієї планети Земля, дозволяємо собі сваритись один з одним, ображатись один на одного і навіть воювати. Та в світі є також добро, любов, мир, прощення, які об'єднують людей. Давайте зараз об'єднаємось очима [37].

Наведений приклад фрагменту інтерактивного уроку демонструє нам особливості проведення інтерактивного навчання та вимоги до нього.

А. Турчак виділяє такі педагогічні умови успішного формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до застосування інтерактивних методів навчання:

- здійснення ефективної підготовки студентів на основі зв'язку теорії і практикою, цілеспрямованої загальної інтеграції професійно-орієнтованих дисциплін, диференційованого підходу до вибору методів педагогічного впливу;
- застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних форм і методів навчання студентів;
- забезпечення різнорівневого змісту теоретичних і практичних завдань, відповідно до набутих знань та умінь майбутніх учителів фізичної культури;
- проведення фахової діагностики та відповідного коригування процесу професійно-педагогічної підготовки студентів;
- налаштування майбутніх педагогів на саморозвиток, творчу самореалізацію [48, с. 16].

Одним із ефективних інструментів визначення стану готовності майбутніх вчителів фізичної культури до впровадження інтерактивних методів навчання А. Турчак називає анкетування студентів для виявлення таких параметрів:

- розуміння сутності інтерактивної технології та встановлення множини інтерактивних методів, які вивчались на навчальних заняттях;
- визначення інтерактивних методів, які застосовувались викладачами фахових та психолого-педагогічних дисциплін;
- дослідження готовності випускників факультету фізичного виховання до ефективного використання інтерактивних методів під час навчання, а також в майбутній професійній діяльності;
- визначення інтерактивних методів, які вже використовувались при проведенні навчальних занять;
- самооцінка готовності студентів факультетів фізичного виховання до застосування інтерактивних технологій [48, с. 10–11].

Більшість з опитаних студентів – 100 (85 %) осіб у цілому вірно розуміють сутність поняття інтерактивні методи навчання та грамотно

визначають їх як форму співпраці між учнем і вчителем, при якій учні активно взаємодіють із вчителем та іншими респондентами [48, с. 16–17].

При застосуванні технології інтерактивного навчання важливу роль відіграють комунікативні уміння і навички вчителя фізичної культури. Формування комунікативної культури майбутнього вчителя відбувається на практичному занятті при вивченні навчальної дисципліни «Методика виховної роботи». Тема практичного заняття «Педагогічне спілкування – запорука ефективності процесу виховання в системі вихователь-вихованець».

Метою практичного заняття є ознайомлення зі стилями педагогічного спілкування, характеристика його принципів і аналіз технік ефективного педагогічного спілкування вчителя з учнями.

Інформаційний блок практичного заняття включає вивчення таких питань:

1. Психолого-педагогічні особливості педагогічного спілкування.
2. Структура педагогічного спілкування, його функції.
3. Характеристика стилів педагогічного спілкування
4. Принципи і техніка ефективного педагогічного спілкування.

У практичному блоці студентам пропонується ознайомитись із правилами педагогічного спілкування за навчальним посібником А. Кузьмінського (Кузьмінський А. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. Київ : [б.в.], 2003. С. 312–314) і назвати загальні принципи ефективної комунікативної взаємодії вчителя з учнями. Далі студенти мають навести приклади можливих наслідків впливу на учнів різних стилів педагогічного спілкування і порівняти вербальні та невербальні засоби. Окремим завданням є аналіз причин неефективного педагогічного спілкування в системі «вчитель-учень» [40].

Під час проведення практичного заняття студенти обговорюють технік ефективного педагогічного спілкування. У педагогічному спілкуванні може використовуватись техніка «прилаштування чи приєднання» – система прийомів (мімічних, мовних, психологічних), яка дозволяє налаштуватися на

співрозмовника, увійти з ним в емоційний контакт, встановити психоемоційний зв'язок (схвалення, порада, невдоволення, натяк, прохання, засудження, гумор, насмішка, наказ, довіра, побажання). Також до прийомів цієї техніки відносять вміння пристосувати інтонацію, стиль спілкування до учня для того, щоб потім пристосувати його поведінку до поставленої педагогом мети.

Ще однією технікою педагогічного спілкування є виявлення поваги до співрозмовника (учня) – це один із найважливіших, фундаментальних принципів конструктивної міжособистісної взаємодії. Згідно теорії А. Маслоу, потреба в повазі й визнанні є провідною, базовою потребою особистості. Реалізації цього принципу сприяють як вербальні, так і невербальні засоби [47].

Можна також згадати техніку «авансування довірою», яка сприяє активізації зусиль учнів з метою виправдати довіру вчителя. Ефективною є техніка активного слухання, до якої входять:

- часткові включення, що передбачають вставлення у монолог свого співрозмовника (учня) стверджувальних вигуків або повторне проговорювання почутого. Значення такого повтору полягає в тому, щоб підкреслити уважне слухання розмови;
- дослівне повторення, яке допомагає вчителю краще зосередитись на словах учня уважно слідкувати за логічним викладом його думок;
- техніка перефразування полягає в короткому відтворенні основного змісту, якби суті повідомлення учня [47].

Ефективність активного слухання полягає в тому, що вчитель постійно виявляє зацікавленість у розмові з учнем, можна сказати вербалізує процес сприймання інформації. Ще одна функція активного слухання – показати, що слова учня не просто почуті, але й правильно інтерпретовані. Використання таких комунікативних технік допомагає вчителю краще зосередитись на словах учня, уважно слідкувати за логічним викладом його думок.

2. 2. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності шляхом моделювання педагогічних ситуацій

На думку сучасних педагогів, загальна стратегія викладача вищої школи полягає в тому, щоб максимально включати студентів в активну і самостійну пізнавальну діяльність, поставити його в позицію суб'єкта цієї пізнавальної діяльності для того, щоб він зміг оволодіти способами розв'язання різних педагогічних ситуацій.

При використанні методу моделювання виникає можливість виходу за межу чуттєвого відображення суттєвих зв'язків речей, відбувається виклик з пам'яті раніше засвоєної наукової інформації, передбачення зроблених висновків, цілеспрямоване планування дій і реалізація їх на практиці. У науковій педагогіці метод моделювання спрямований на створення педагогічних ситуацій, які дозволяють доволі ефективно вирішувати проблему підготовки майбутнього вчителя до професійної діяльності [6].

Педагогічна ситуація – це взаємодія між вчителем та учнем, між викладачем та студентом, в результаті якої відбувається виховний і навчальний вплив на учасників освітнього процесу. Моделювання педагогічних ситуацій передбачає створення обставин у навчальному процесі, які для студентів виступають навчальною проблемою і це стимулює їх до розв'язання проблемних питань та роблення висновків [6].

Педагоги вважають, що педагогічна ситуація – це фрагмент професійної діяльності вчителя, який містить наявні суперечності між тим, що вже сталося, і тим, що очікувалось отримати під час навчально-виховного процесу. Ця суперечність, яку ще потрібно терміново подолати, щоб не допустити зупинки або порушення ходу навчального процесу, представляє собою «ядро» педагогічної ситуації. Розв'язання студентами педагогічних ситуацій під час навчального процесу спрямовується, в першу чергу, на формування досвіду педагогічних дій, необхідних для ефективного

виконання майбутньої фахової діяльності, загальний розвиток пізнавальних можливостей студентів, їх професійного мислення, з виходом на формування творчої пізнавальної активності [9].

Основу педагогічної ситуації складає навчально-виховна проблема, яка повністю виконує свої функції джерела творчого пошуку, лише в разі, коли її розв'язання побудовано на основі діалектичної суперечності. Ця діалектична суперечність – основа педагогічної ситуації, саме вона виступає інформаційно-пізнавальним механізмом її запуску [9].

На підготовчому етапі педагогічної ситуації особливу увагу слід приділити аналізу та оцінці ситуації – це аналітичний етап в моделюванні педагогічної ситуації. На цьому етапі враховуються рівні пізнавальної діяльності студентів, їх активність і самостійність у пізнавальній діяльності. Студенти моделюють ситуації-ілюстрації, тобто демонструють найбільш вірогідні розв'язки запропонованих навчальних проблем, та ситуації-вправи на вироблення і закріплення вже сформованих навичок спілкування [4].

Другий етап – тренувальний. На цьому етапі можна застосовувати методику ігрового тренінгу, приділяючи більше уваги формуванню умінь і навичок моделювання за зовнішніми ознаками особистості учня, його психічного стану, вміння «подати себе» в спілкуванні з учнями), а також уміння вербального та невербального контакту з учнями. Тобто, на цьому етапі триває подальший розвиток формування педагогічної позиції студентів [4].

У процесі розв'язання професійних ситуацій студенти вчаться аналізувати їх, встановлювати причини їх виникнення, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, звертати увагу на зовнішні чинники, адекватно й грамотно оцінювати психічний і фізичний стан учня, самостійно пропонувати способи розв'язання педагогічних ситуацій.

Приклад моделювання педагогічної ситуації під час проведення навчального заняття. Одним із важливих компонентів професійної діяльності вчителя фізичної культури вважається необхідність та вміння особисто

демонструвати техніку виконання фізичних вправ. Але трапляється, що за станом здоров'я, за своїм віком або за інших об'єктивних причин учитель не може показати окремі фізичні вправи, наприклад стійку на голові та руках, стрибок через коня.

На уроці у 8-му класі вивчається перекид уперед. Пояснивши вправу, учитель звертається до «спортивного» учня В. із проханням продемонструвати її. Після коротких роздумів учень відмовляється показувати, сказавши, що на останньому тренуванні одержав травму. Учитель доброзичливо звертається до іншого учня, але хлопець також відмовляється, пояснюючи тим, що не може зрозуміти завдання і не хоче соромитися. Звертання ще до кількох учнів наштовхнулися на таку ж відповідь [9].

Під час обговорення варіантів розв'язання даної педагогічної ситуації можна поставити перед студентською аудиторією такі питання:

- «Якими є причини виникнення такої ситуації?»;
- «Як учні класу ставляться до вчителя і до уроків фізичної культури?»;
- «Чи користується вчитель авторитетом в учнів цього класу?»;
- «Як попередити виникнення подібних ситуацій?».

Розмірковуючи над причинами даної ситуації, поведінки учнів, студенти активно обговорюють інформацію, яка приводить їх до висновку, що ситуація виникла через недостатній рівень підготовки вчителя до конкретного уроку, неправильну (неадекватну) оцінку психологічного клімату в класі і потенційної реакції учнів. Педагог не звернув увагу на характер стосунків у класі, не попередив заздалегідь учнів про завдання такого типу та не зміг вчасно і грамотно зреагувати на конфліктну ситуацію, не спрогнозував імовірного розвитку подій [9].

Для формування у студентів такого роду професійних знань, умінь і навичок необхідно використовувати активні методи навчання і сучасні педагогічні технології. Так під час проведення практичних занять при вивченні навчальної дисципліни «Сучасні освітні парадигми та методологія

педагогічних досліджень» розглядається тема «Сучасні педагогічні технології у реалізації гуманістичної парадигми освіти XXI століття» [41].

Метою практичного заняття є вивчення способи застосування інноваційних особистісно орієнтованих педагогічних технологій. План практичного заняття передбачає опрацювання таких його питань інформаційного і практичного блоків:

1. Імітаційні ігрові технології навчання:
 - ділові та рольові ігри, їх використання під час організації освітньо-виховного процесу;
 - тренінгові технології, їх характеристика та особливості використання під час організації освітньо-виховного процесу;
 - рольові ігри з імпровізованим сюжетом – психодрами (за Я. Морено).
2. Модульні та локальні педагогічні технології:
 - технологія формування творчої особистості;
 - технологія «створення ситуації успіху»;
 - технологія колективного творчого виховання І. Іванова.
3. Інформаційно-комунікативні технології навчання:
 - мультимедійні технології навчання;
 - дистанційні технології навчання;
 - технології комп'ютерного тестування.
4. Імітаційні неігрові активні методи навчання, їх характеристика та особливості використання в освітньо-виховному процесі.
5. Неімітаційні активні методи навчання, їх характеристика та особливості використання в освітньо-виховному процесі.

У практичному блоці присутні завдання пов'язані з вимогами до педагогічного спілкування в системі імітаційних ігрових технологій навчання, розвитком емпатійних відносин між учасниками. Окреме питання спрямовано на аргументацію необхідності використання в освітньо-виховному процесі імітаційних неігрових активних методів навчання, підготовкою мультимедійної презентації [41].

2.3. Компетентнісний підхід у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури (на прикладі формування в учнів гнучкості як базової фізичної якості)

У Концепції нової української школи серед десяти ключових компетентностей, які необхідно сформувати в учнів засобами освіти названо екологічну грамотність і здорове життя, які включають:

- уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку;
- усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини;
- здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [27].

У науково-педагогічній літературі поняття «компетентність» трактується як готовність на професійному рівні виконувати свої посадові та фахові обов'язки відповідно до сучасних теоретичних надбань та кращого досвіду, наближаючись до світових вимог і стандартів [3, с. 224].

Концепція нової української школи стверджує, що компетентність – це динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, а також інших особистих якостей, що визначає здатність людини успішно виконувати свої професійні функції. Ключові компетентності потрібні для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування, вони здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх протягом усього життя [27].

О. Пометун стверджує, що компетентнісний підхід в освіті передбачає урахування передусім результатів освіти, що визнані вагомими і висуває на перше місце не загальну інформованість людини, а її вміння розв'язувати практичні проблеми [3, с. 222].

Застосування компетентнісного підходу в освіті, як вважає І. Матійків, також передбачає переорієнтацію з процесу на результат освіти в

діяльнісному вимірі, підсилення практичної спрямованості навчання, зокрема предметно-професійного аспекту, зростання ролі досвіду, практичних умінь реалізовувати знання на практиці, акцентування уваги на якісних результатах процесу навчання як здатності педагогічного працівника творчо розв'язувати життєві й професійні завдання, нестандартно діяти в різних життєвих і професійних ситуаціях [3, с. 223],

Розглянемо застосування компетентнісного підходу на прикладі формування в учнів гнучкості як базової фізичної якості.

Фізичні якості – це цілеспрямовано розвинуті у процесі виховання рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Фізичне виховання складається із фізкультурної освіти і фізичної підготовки. Фізична підготовка – це спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання, який спрямований на покращення фізичної підготовленості особистості. Фізичну підготовку фахівці поділяють на загальну та спеціальну. Фізична підготовленість – це стан вегетативних функцій організму людини, рівень розвитку її фізичних якостей і форми тіла, а також всебічні рухові навички, якими вона володіє [52].

Взагалі, існує п'ять основних фізичних якостей людини: сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість.

Гнучкість визначається як такий діапазон рухів у суглобі чи декількох суглобах, який досягається в різних умовах під дією зусиль м'язів або зовнішніх силових впливів. Гнучкість виступає однією з п'яти базових і основних фізичних якостей людини.

Фахівці під гнучкістю розуміють такі морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості кожної біоланки людини. Максимальна амплітуда рухів є абсолютним вимірювачем гнучкості. Амплітуду рухів виражають в кутових і лінійних мірах. У спеціальній літературі ми знаходимо твердження, що еластичні властивості м'язів змінюються під впливом центрально-нервових факторів.

Зі збільшенням гнучкості м'язи, що розтягуються, пізніше переходять в стан підвищеного збудження в кінці більшої амплітуди рухів [20]. При цьому їх активність знижується.

Відомо, що розвиток гнучкості залежить від навколишнього середовища та його температури. Підвищення температури призводить до збільшення гнучкості. Також на гнучкість впливає добова періодизація. У ранкові часи гнучкість значно знижується. Саме тому зміну гнучкості під впливом різних умов (температури, часу дня) необхідно враховувати при проведенні навчальних занять. Погані умови, які призводять до погіршення гнучкості, можна компенсувати розігріванням за допомогою розминки [5, с. 154].

Гнучкість можна поділити на активну і пасивну. Під активною гнучкістю ми розуміємо здатність людини самостійно виконувати рухи з великою амплітудою. Це здійснюється за допомогою сили м'язових груп, що оточують відповідний суглоб.

Пасивна гнучкість представляє собою здатність людини досягати вищої рухомості у суглобах під впливом зовнішніх сил. Слід пам'ятати, що показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної. Їх можна досягти при використанні спеціальних снарядів, обтяжень, маси тіла партнера. Активна гнучкість реалізується при виконанні різних фізичних вправ і тому вона вважається важливішою за пасивну гнучкість [39].

Основними засобами розвитку гнучкості є вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на три групи:

- активні вправи зі збільшеною амплітудою руху;
- пасивні вправи зі збільшеною амплітудою руху;
- змішані вправи зі збільшеною амплітудою руху.

До активних фізичних вправ із розвитку гнучкості відносяться всі рухи, що виконуються за рахунок скорочування м'язів, які проходять через суглоб (агоністів). До пасивних вправ відносяться вправи, що виконуються за

рахунок зовнішніх сил (навантаження, зусиль партнера, власної ваги) або власних зусиль (самозахвати). Вправи змішаного типу передбачають рухи, в яких активні зусилля м'язів-агоністів після цього змінюються пасивними (за допомогою партнера чи самозахвати) з обов'язковою зміною режиму [2, с. 27–28]. Активні вправи поділяються на силові і махові, вони можуть використовувати як з навантаженням, так і без нього.

Загальне правило для використання вправ на гнучкість – необхідність гарно розігрітися аж до появи поту перед виконанням рухів з великою амплітудою. Коли з'являється біль, це свідчить про сигнал, що слід зробити перерву або взагалі припинити робити вправи на гнучкість. Фахівці називають універсальний фактор, який позитивно впливає на рухливість в суглобах – це вміння людини розслаблювати свої м'язи. Сама здатність довільно розслаблювати свої м'язи значно допомагає покращити рухливість у в суглобах на 15-17 % [21].

На думку фахівців, фізичні вправи для розвитку гнучкості необхідно обирати в залежності від рівня підготовленості учнів і виду навчальних занять. Але загальне правило – фізичні вправи повинні максимально збільшувати амплітуду руху. Також слід додати, що гнучкість треба розвивати систематично, не форсуючи хід подій і не перевантажуючи свій організм. Для того, щоб досягти максимального результату, заняття проводять кожен день або 2-3 рази на день. Під час проведення таких занять необхідно поступово включати відповідні фізичні вправи, наприклад, у ранкову гімнастику. Можна їх виконуючи під час приготування домашніх завдань із фізичної культури [13]. Також фахівці не рекомендують працювати над розвитком гнучкості в стані сильного стомлення.

Серед фізичних вправ, які пропонують учням для розвитку гнучкості, можна назвати згинання і розгинання тулуба, нахили та повороти. Вони мають на меті підвищити рухомість в усіх суглобах, специфіка виду рухів при цьому не має значення. Допоміжні вправи

обирають з огляду на рухомість в суглобах для успішного вдосконалення в конкретному виді рухів, що вимагають максимальної рухомості – згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання. Спеціальні підготовчі вправи обирають відповідно до основних рухових дій, які пред'являє специфіка фізичної та змагальної діяльності [17, с. 43–44].

До загальноприйнятих методів розвитку гнучкості можна віднести вправи на гнучкість, які, як правило, виконуються повторно тривалими серіями. Їх можна включати в ранкову гімнастику, фізичну розминку, між підходами під час занять у заключній частині уроку з фізичної культури. Завданнями розвитку гнучкості виступають підтримка необхідної еластичності зв'язок і м'язів, нейтралізація закріплюючий вплив силових вправ.

Повторний метод розвитку гнучкості передбачає використання стретчингу. У буквальному перекладі стретчинг означає активну розтяжку. Ідея цього методу полягає в тому, щоб виконувати розтягуючі вправи шляхом зміни активного напруження з наступною фіксацією частин тіла в крайньому положенні на нетривалий час та послідовним поверненням у вихідне положення з обов'язковим розслабленням [21].

У розвитку гнучкості можна виокремити два послідовні етапи:

1. Етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної кількості.
2. Етап збереження рухливості у суглобах на вже досягнутому рівні.

Перед початком роботи з удосконалення гнучкості спочатку визначають рівень розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах. Існує об'єктивна закономірність: чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І, навпаки, чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів та їх розслабленням. Виходячи з цього, вчителю необхідно обирати засоби, якими він користуватиметься під час проведення фізичних вправ [22].

У повсякденному житті людина переважно виявляє активну гнучкість, але функціональною передумовою її розвитку виступає гнучкість пасивна. Саме тому процес вдосконалення гнучкості завжди починають з пасивної, справедливо вважаючи її базовою, бо вона розвивається у два рази швидше, ніж активна.

На початку кожного заняття з розвитку гнучкості потрібно розім'яти м'язи і організм. Також необхідно взяти відповідних заходів, щоб упродовж заняття можна було підтримувати організм у розігрітому стані. Вправи на розтягування слід виконувати комбінованим і повторним методами. Тривалість вправи може коливатись від 20 секунд до кількох хвилин. Необхідно пам'ятати, що досягти максимальної для конкретного стану учнів амплітуди можна лише через 10-15 секунд після початку вправи. Упродовж наступних 15-30 секунд максимальна гнучкість зберігається, а потім, внаслідок втоми – об'єктивно зменшується [36].

Необхідно пам'ятати, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба використовувати різну кількість повторень вправи під час заняття. Щоб уникнути монотонності та небажаної втоми для дітей і підлітків вправи виконують серіями (по 4-5 разів) з 10-15 повторень у кожній. Для розвитку гнучкості дорослим людям треба давати у 1,5-2 рази більшу кількість повторень вправи. Жінкам можна давати на 15-20 % менше навантаження, ніж чоловікам, для досягнення того ж ефекту [52]. Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний систематичний характер [16].

Найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості спостерігаються з 8 до 9 та з 12 до 13 років. Потім гнучкість неодмінно стабілізується. Але якщо не виконувати вправи на гнучкість, то вона вже в 17- річному віці починає прогресивно погіршуватися. Відомо, що у дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців та чоловіків. Але у похилому віці гнучкість жінок і чоловіків вже практично не відрізняється.

Оперативний стан прояву гнучкості залежить від багатьох факторів:

- від зовнішньої температури середовища (відомо, що з підвищенням температури гнучкість збільшується);
- від добової періодики (у ранкові години гнучкість значно нижча, аніж вдень і ввечері);
- від втоми (цікаво, що показники активної гнучкості зменшується, а пасивної, навпаки, збільшується);
- від емоційного стану (емоційне збудження підвищує гнучкість) [45, с. 32].

Розвиток гнучкості також тісно пов'язана з розвитком фізичної сили.

При заняттях на розвиток гнучкості слід пам'ятати, що надмірне захоплення силовими вправами може у подальшому призвести до суттєвого зменшення рухомості в суглобах. Так само прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси робиться висновок, про необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими вправами.

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження.

Вправи такого типу отримали назву вправ на розтягування. Переважна більшість таких фізичних вправ – це гімнастичні вправи, які надають можливість вибірково впливати на окремі ланки тіла. Основними розтягувальними силами є напруження м'язів (внутрішні сили), у інших – зовнішні сили. Саме тому фізичні вправи на розтягування умовно можна поділити на активні і пасивні. Також відомі фізичні вправи на розтягування, ефект яких забезпечується внутрішніми і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших [20]. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

Можна стверджувати, що у загальній системі вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах повсякденного життя гнучкість проявляється, в основному, в активних її формах. Разом із тим, певну цінність мають і пасивні вправи на розтягування. Саме вони є найбільш ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяючи збільшенню амплітуди активних рухів.

Активні вправи поділяються за характером виконання на такі:

- однофазні вправи (нахил вперед), пружні вправи (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані вправи (махи ногами вперед, назад, в боки стоячи біля гімнастичної стінки з подальшою фіксацією в найвищій точці маху);
- вправи з обтяженням і без нього (нахили вперед зі штангою на плечах);
- статичні фізичні вправи – утримання шпагату та інші вправи, де необхідний прояв максимальної амплітуди, а також відчуття легкого болю) [21].

До вправ, які сприяють розвитку пасивної гнучкості належать:

- фізичні вправи з допомогою партнера (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки);
- фізичні вправи з обтяженням власного тіла (вису ззаду на перекладені, провисання).
- фізичні вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягування тулуба до ніг із захватом руками за стопи) [20].

Для досягнення найбільш позитивного ефекту від вправ на розтягування необхідно дотримуватись конкретних вимог:

- перед виконанням фізичних вправ на розтягування необхідно добре «розігріти» організм, це дозволяє уникнути можливості травм. Під час

- проведення заняття з розвитку гнучкості необхідно підтримувати організм у такому «розігрітому» стані;
- якщо температура у приміщенні стає нижчою за 18-20 градусів, заняття необхідно проводити в теплому еластичному костюмі;
 - бажано досягати серійності та поступового посилення розтягувальних імпульсів. Відомо, що м'язи і зв'язки відносно мало піддаються розтягуванню понад визначені параметри. Для того, щоб досягти необхідного результату при виконанні динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні, їх треба виконувати серійно, багаторазово і поступово доводити амплітуду рухів у кожній серії до максимуму (виправданого з точки зору фізичних можливостей людини і програмою занять). Кожна людина має орієнтуватися на відчуття сильного натягування в місцях розтягування, але яке не переходить у гострі больові відчуття;
 - кількість повторень фізичної вправи в кожній серії залежить від величини ланок тіла;
 - фізичні вправи з розтягуючих рухів доцільно виконувати з максимальною кількістю повторень поки не почнеться скорочення їх амплітуди під впливом сильної втоми;
 - з метою посилення махових вправ на розтягування можна використовувати поступове прискорення заключної фази маху, але без збільшення темпу повторення вправи в цілому. Такого ж саме ефекту можна досягти при виконанні статичних вправ. Коли окремі ланки тіла знаходяться в положенні найбільшого видовження розтягувальних м'язів, можна робити додаткові пружні мікрорухи або використовувати додаткові зовнішні сили;
 - також необхідно досягти раціонального розміщення і виконання комплексів фізичних вправ на розтягування в структурі навчального заняття. Вправи на розтягування можна включити у будь-яку частину заняття, попередньо провівши відповідну розминку. Але ефективність

таких фізичних вправ залежить від того, яке місце їм відведено в структурі заняття [20].

Фахівці з фізичної культури вказують, що найбільшого ефекту активні вправи на розтягування дають тоді, коли вони виконуються в першій половині основної частини комплексного заняття, декількома серіями підряд (наприклад, 5-7 серій по 10-15 махових вправ у кожній обов'язково з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатніми для відновлення працездатності).

Більшість спеціалістів впевнені, що для активного відпочинку найкращими є вправи на розслаблення. Навпаки, пасивні вправи на розтягування, найкращий ефект дають лише тоді, коли їх виконують на фоні часткової втоми і наприкінці заняття. Коли відсутня необхідність стимулювати розвиток гнучкості і вправи на розтягування набувають підтримуючого характеру, доцільно в багатьох випадках як би «розсіяти» їх у структурі комплексного заняття, чергуючи з вправами іншого характеру переважно з силовими та швидкокісно-силовими [20].

У процесі грамотно розробленого та системно побудованого фізичного виховання можна виділити три періоди розвитку гнучкості:

- період суглобної гімнастики;
- період спеціалізованого розвитку рухомості в суглобах;
- період дотримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні.

Період суглобної гімнастики охоплює дитячий, підлітковий вік і завершується в основному в юнацькому віці. Головними завданнями так званої «суглобної гімнастики» є підвищення загального рівня розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах, а також їх зміцнення. Також фізичні вправи спрямовані на тренування м'язово-зв'язувального апарату з метою покращення еластичних властивостей і забезпечення міцності зв'язок і м'язів [21].

Період спеціалізованого розвитку рухомості в суглобах ставить своїм завданням розвиток максимальної амплітуди в тих рухах, які

сприяють швидкому оволодінню спортивною технікою і на цій основі можна очікувати значного покращення результатів. Наприклад, бар'єрний біг вимагає граничної рухомості в кульшових суглобах; а вис на кільцях – великої рухомості в плечових суглобах.

Важливо пам'ятати, що період підтримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні охоплює все подальше життя людини. Головне його завдання полягає в тому, щоб запобігти, правда наскільки це можливо, втраті досягнутого оптимального стану гнучкості, а також звести до мінімуму її віковий регрес. Особливо значні зворотні зміни гнучкості настають у літньому і старшому віці, це пов'язано з інволюційними процесами загального старіння організму людини. Але, незважаючи на це, можна протидіяти цим регресивним тенденціям шляхом виконання спеціальних фізичних вправ, що дозволяють на тривалий час зберегти гнучкість на досягнутому раніше рівні.

Можна стверджувати, що для кожного періоду розвитку гнучкості параметри фізичних навантажень, пов'язаних з фізичними вправами на розтягування, будуть різними і змінюватимуться суб'єктивно за умови дотриманням принципів розвиваючого і підтримуючого режимів.

Розвивальний режим впливу на гнучкість характеризується застосуванням великої кількості вправ на розтягування, їх концентрацією як в межах кожного окремого заняття, так і в процесі цілих мікроциклів. Необхідно зазначити, що при поступовому зростанні фізичних навантажень, можна очікувати прогресивних зрушень у розвитку гнучкості, точніше – зростання амплітуди рухів.

За такого режиму найбільш ефективними можна вважати вправи на розтягування, які виконуються двічі щодня по декілька серій у кожному занятті. Як правило, достатньо 5-12 тижнів, щоб досягти амплітуди рухів до розмірів, близьких до граничних. Загальний обсяг навантажень із виконання вправ на розтягування під час одного заняття наближається саме до таких величин. Але часто така тривала і, до того ж монотонна

робота (по 50-100 досить одноманітних повторень) не буде цікавою, особливо для дітей і підлітків, що часто призводить до зростання більше психоемоційної напруги і, як наслідок, втрати тренувального ефекту [20].

Очікуваним наслідком втоми стане суттєве погіршення еластичності м'язів, що також може призвести до гальмування тренувального ефекту. Тому, на думку фахівців, необхідно більш детально планувати виконання тренувальних завдань серіями з 15-20 повторень. В одному занятті виконують 3-4 таких серії фізичних вправ для кожного суглоба, а потім переходять до розвитку рухливості в інших суглобах [21].

Тривалість інтервалів відпочинку між серіями фізичних вправ може варіюватися досить у широкому діапазоні – від 15-20 сек. до кількох хвилин. А от тривалість відпочинку залежить від характеру фізичних вправ, їх тривалості, а також рівня підготовленості людини.

Проте, слід пам'ятати, що тривалі інтервали пасивного відпочинку (понад 8-10 хв.) часто призводять до суттєвого зменшення рухливості в суглобах і загального зниження ефективності тренувального заняття. З набуттям досвіду тривалість інтервалів відпочинку вже можна визначати за суб'єктивним відчуттями готовності до наступної фізичної вправи. Зміст і характер відпочинку буде залежати від тривалості обраних інтервалів. Короткочасні інтервали відпочинку (15-20 сек.) доцільно проводити пасивно. Більш тривалі паузи між фізичними вправами краще заповнювати повільною ходьбою, вправами на розслаблення. Також позитивно впливає на відновлення еластичності м'язів тепло і легкий масаж [20].

Необхідно підкреслити, що важливе значення має послідовність виконання вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості в різних суглобах. Тому більш доцільно розпочинати фізичні заняття з розвитку рухливості в суглобах, що оточені масивними м'язами, а це суглоби хребта, кульшові та плечові суглоби, згодом поступово переходячи до розвитку рухливості в інших суглобах. При такому підході спочатку слід виконувати фізичні

вправи, що заплановані для розвитку рухливості в одних суглобах (наприклад, кульшових), і тільки потім переходити до інших.

Педагогічний контроль за розвитком гнучкості здійснюється за допомогою тестування та інструментальних методик загальновідомих у практиці фізичного виховання (Додатки А; Б).

Важливу роль у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності відіграють виробничі педагогічні практики. Завданнями виробничої педагогічної практики є:

- формування у студентів стійкого інтересу до професії вчителя, переконання в необхідності набуття професійних знань і досконалого володіння ними;
- забезпечення умови для професійної адаптації студентів до активної діяльності в учнівських колективах;
- вивчення документів планування та обліку роботи вчителя фізичної культури та класного керівника;
- розробка документи планування різних видів робіт з фізичної культури в закладі середньої освіти;
- відвідування та аналізувати уроків фізичної культури та позакласних занять із фізичного виховання;
- підготовка та самостійне проведення уроків фізичної культури і позакласних занять;
- підготовка і проведення спортивно-масових та оздоровчо-гігієнічних заходів;
- вивчення особливостей роботи класного керівника, ознайомлення з його планом виховної роботи, розробка індивідуального плану виховної роботи;
- відвідування, організація і самостійне проведення залікових виховних заходів [3 с. 388].

Висновки до другого розділу

Розглядаючи питання реалізації педагогічних умов у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, ми звернули увагу на проблему впровадження інтерактивного навчання.

Для ефективного застосування інтерактивної технології необхідно дотримуватись низки принципів: активності (інтенсивна взаємодія всіх учасників інтерактивного навчання), відкритого зворотного зв'язку (забезпечення можливості висловлення учасниками групи думок, ідей), експериментування (активний пошук студентами нових ідей і шляхів вирішення поставлених завдань), довіри у спілкуванні (зміна стереотипних установок про навчальний процес, рівності позицій (викладач (вчитель) не прагне нав'язувати студентам (учням) свої думки, а діє разом із ними, виконуючи функції фасилітатора і тьютора).

Інтерактивне навчання передбачає: моделювання життєвих ситуацій, вирішення творчих завдань; використання розминок, рольових ігор; спільне розв'язання навчальних проблем. Важливим аспектом інтерактивного навчання є почуття групової належності, що дає слабким, невпевненим у собі здобувачам освіти змогу почуватися безпечно, вселяє впевненість у можливості подолання труднощів.

До умов успішного формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до застосування інтерактивних форм і методів навчання можна віднести:

- здійснення ефективної підготовки студентів на основі взаємозв'язку теорії і практики;
- застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних методів і форм навчання студентів;
- забезпечення різнорівневого змісту теоретичних і практичних завдань;
- проведення фахової діагностики та відповідного коригування процесу професійно-педагогічної підготовки;

– налаштування майбутніх педагогів на саморозвиток, творчу самореалізацію.

Для максимального включення студентів в активну і самостійну пізнавальну діяльність необхідна технологія моделювання педагогічних ситуацій.

Педагогічна ситуація – це конструктивна взаємодія між учасниками навчального процесу, в результаті якої відбувається виховний і навчальний вплив на здобувачів освіти. Моделювання педагогічних ситуацій передбачає створення ситуацій, які для студентів виступають навчальною проблемою, що стимулює їх до розв’язання та роблення висновків. При використанні методу моделювання виникає можливість виходу за межу чуттєвого відображення суттєвих зв’язків речей, виклик з пам’яті наукової інформації, передбачення висновків, планування дій, реалізація їх на практиці. Засобом моделювання педагогічних ситуацій формуються ключові компетентності майбутніх учителів.

Компетентність – це динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, а також інших особистих якостей, що визначає здатність людини успішно виконувати свої професійні функції. Поняття «компетентність» визначається як готовність на професійному рівні виконувати свої посадові та фахові обов’язки відповідно до сучасних теоретичних надбань та кращого досвіду, наближаючись до світових вимог і стандартів.

Компетентнісний підхід в освіті передбачає урахування передусім результатів освіти, що визнані вагомими і висуває на перше місце не загальну інформованість людини, а її вміння розв’язувати практичні проблеми. Застосування компетентнісного підходу в освіті передбачає переорієнтацію з процесу на результат освіти в діяльнісному вимірі, підсилення практичної спрямованості навчання, зростання ролі досвіду, акцентування уваги на якісних результатах процесу навчання як здатності педагогічного працівника нестандартно діяти в різних життєвих і професійних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Результати магістерської роботи засвідчують досягнення мети дослідження і реалізацію поставлених завдань. В якості узагальнення ми можемо зазначити таке:

1. Поняття «фізична культура» в науково-педагогічній літературі розглядається як частина культури суспільства і включає до свого складу збалансовану систему фізичного виховання та сукупність спеціальних науково-педагогічних знань. Вона охоплює такі поняття як зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування в них розуміння і дотримання здорового способу життя. Поняття «фізичне виховання» розуміється як соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я та загартування організму людини, всебічний розвиток її фізичних можливостей, формування життєво важливих рухових навичок і умінь.

Терміном «здоров'язбереження» вказує на цілеспрямований процес навчання і виховання в учнів умінь і навичок здорового способу життя, створення комфортних і безпечних умов перебування школярів у закладі освіти, запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини. Поняття «здоров'язбережувальна діяльність» трактується як діяльність, спрямована на збереження здоров'я учнівської молоді, створення комфортних і безпечних умов перебування школярів у закладі освіти, запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини.

2. Професійною підготовкою в науково-педагогічній літературі називають сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, важливих якостей особистості, всього трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують успішне виконання своїх професійних обов'язків за обраною професією. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є складною системою, яка базується на таких принципах: безперервної освіти (поєднання базової і фахової

підготовки), інтегрованості (планування безперервного підготовки), фундаменталізації (реалізація масштабності і ґрунтовності основних навчальних предметів), гуманізації (зосередження уваги на особистісних цілях студентів), самостійності (можливості самостійно вибудувувати та регулювати траєкторію оволодіння обраною професією).

3. Педагогічні умови в педагогіці розуміють як спеціально організовані педагогічні обставини, які сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, вони позитивно впливають на його хід і призводять до його вдосконалення. Нами було визначено і схарактеризовано систему педагогічних умов, спрямованих на ефективну підготовку майбутнього педагога до здоров'язбережувальної діяльності.

- інноваційний підхід до підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- ціннісний підхід у підготовці майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності;
- використання інтерактивних форм і методів організації навчального процесу;
- оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури ефективними техніками педагогічного спілкування.

4. Розглядаючи питання реалізації педагогічних умов у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, ми звернули увагу на проблему впровадження інтерактивного навчання.

Для ефективного застосування інтерактивної технології необхідно дотримуватись низки принципів: активності (інтенсивна взаємодія всіх учасників інтерактивного навчання), відкритого зворотного зв'язку (забезпечення можливості висловлення учасниками групи думок, ідей), експериментування (активний пошук студентами нових ідей і шляхів вирішення поставлених завдань), довіри у спілкуванні (зміна стереотипних установок про навчальний процес, рівності позицій (викладач (вчитель) не

прагне нав'язувати студентам (учням) свої думки, а діє разом із ними, виконуючи функції фасилітатора і тьютора).

Інтерактивне навчання передбачає: моделювання життєвих ситуацій, вирішення творчих завдань, використання дидактичних ігор, спільне розв'язання навчальних проблем. До умов успішного формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до застосування інтерактивних форм і методів навчання можна віднести:

- здійснення ефективної підготовки студентів на основі взаємозв'язку теорії і практики;
- застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних методів і форм навчання студентів;
- забезпечення різнорівневого змісту теоретичних і практичних завдань;
- проведення фахової діагностики та відповідного коригування процесу професійно-педагогічної підготовки;
- налаштування майбутніх педагогів на саморозвиток, творчу самореалізацію.

5. Для максимального включення студентів в активну і самостійну пізнавальну діяльність необхідна технологія моделювання педагогічних ситуацій. Педагогічна ситуація – це конструктивна взаємодія між учасниками навчального процесу, в результаті якої відбувається виховний і навчальний вплив на здобувачів освіти.

Моделювання педагогічних ситуацій передбачає створення ситуацій, які для студентів виступають навчальною проблемою, що стимулює їх до розв'язання та роблення висновків. При використанні методу моделювання виникає можливість виходу за межу чуттєвого відображення суттєвих зв'язків речей, виклик з пам'яті наукової інформації, передбачення висновків, планування дій, реалізація їх на практиці. Засобом моделювання педагогічних ситуацій формуються ключові компетентності майбутніх учителів.

Компетентнісний підхід в освіті передбачає урахування передусім результатів освіти, що визнані вагомими і висуває на перше місце не загальну інформованість людини, а її вміння розв'язувати практичні проблеми. Застосування компетентнісного підходу в освіті передбачає переорієнтацію з процесу на результат освіти в діяльнісному вимірі, підсилення практичної спрямованості навчання, зростання ролі досвіду, акцентування уваги на якісних результатах процесу навчання як здатності педагогічного працівника нестандартно діяти в різних життєвих і професійних ситуаціях.

Підсумовуючи сказане, ми можемо зробити загальний висновок про соціальну значущість здоров'язбережувальної діяльності сучасного вчителя фізичної культури, який покликаний сформувати в учнів систему знань про основи здоров'язбереження, практичні вміння і навички здоров'язбережувальної поведінки, а також відповідну психологічну налаштованість особистості на визнання цінності здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. URL: <https://repository.idufk.edu.ua>.
2. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 25–35.
3. 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.
4. Березюк О. С. Методика поетапного управління процесом моделювання педагогічних ситуацій. *Професійна педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: Монографія* / За ред. О.А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 377–390.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Суми : [б.в.], 2008. 428 с.
6. Власенко О. Моделювання педагогічних ситуацій як засіб формування моральних цінностей у майбутніх вчителів. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/7776/97/>.
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
8. Дидактичні умови формування предметної компетентності. URL: https://studopedia.com.ua/1_242836_didaktichni-umovi-formuvannya-predmetnoi-kompetentnosti-starshoklasnikiv-u-protsesi-vivchennya-predmetiv-fiziko-matematichnogo-tsiklu.html.
9. Ємець О. Використання педагогічних ситуацій у самостійній роботі майбутніх фахівців фізичної культури. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/7576/1/Олександр%20Ємець.pdf>.

10. Закон України «Про освіту».
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
11. Закон України «Про вищу освіту».
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
12. Іванішена С. Форми та методи інтерактивного навчання. *Початкова школа*. 2011. № 37. С. 10–12.
13. Інноваційні технології на уроках фізичної культури.
URL: <https://selydov-mmk.dn.sch.in.ua>.
14. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. URL: https://mmk.edu.vn.ua/images/articles/fizichna_cultura.
15. Інтерактивні технології в особистісно зорієнтованій освіті.
URL: <https://osvita.ua/method/technol>.
16. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
17. Качан О. А. Упровадження освітніх технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ : [б.в.], 2017. 138 с.
18. Ковальчук З. Я. Організація педагогічного спілкування як керованого процесу особистісного розвитку учня. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1372/1/2-2011kzyaoru.pdf>.
19. Колодько Т. М. Педагогічне спілкування як фактор ефективності навчально-виховного процесу.
URL: http://eprints.zu.edu.ua/7315/1/vip_59_12.pdf.
20. Комплекс вправ для розвитку гнучкості при проведенні уроків фізичної культури. URL: https://stud.com.ua/106887/meditsina/priblizniy_kompleks_vprav_rozvitku_gnuchkosti_provedenni_urokiv_fizichnoyi_kulturi.
21. Комплекс вправ для розвитку гнучкості тіла здобувачів освіти на уроках фізичної культури. URL: <http://vseosvita.ua/library/kompleks->

- vprav-dla-rozvitku-gnuckosti-tila-zobuvaciv-osviti-na-urokah-fizicnoi-kulturi-242950.html.
22. Конспект уроку з фізичної культури. Вправи для розвитку гнучкості. URL: <http://vseosvita.ua/library/konspekt-uroku-z-fizicnoi-kulturi-vpravi-dla-rozvitku-gnuckosti-32556.html>.
23. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>.
24. Круцевич Т., Марченко О. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. URL: <https://unfiz.dp.ua>misk>documents>.
25. Мацола Н., Фартушок Л. Фізична культура в процесі формування всебічно розвинутої особистості. URL: <https://dspu.edu.ua>hsci>wp-content>uploads>2017/12>.
26. Мехед О. Б. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів шляхом провадження соціально-педагогічної діяльності. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7378/1/Підготовка%20вчителя%20до%20розвитку%20здоров'язбережувальної%20компетентності%20учнів%20шляхом%20провадження%20соціально-педагогічної%20діяльності.pdf>.
27. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
28. Новгородцева О. А. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичного виховання в умовах креативної освіти. URL: <https://novgorodcevalena.blogspot.com>.
29. Огляд інтерактивних методів навчання. URL: <https://multicourse.com.ua>page>.
30. Основи професійно-педагогічного спілкування : метод. рекомендації до самостійної роботи студентів. Чернівці : [б.в.], 2022. 52 с.

- 31.Панібратська А. В. Науково-методична робота. Зміст поняття «педагогічні умови». URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/89-suchasni-tekhnologiyi-rozvytku-profesiynoi-maysternosti-maybutnikh-uchyteliv-25-zhovtnia-2018-r/173-zmist-ponyattya-pedagogichni-umovi>.
- 32.Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посібн. Київ : [б.в.], 2004. 192 с.
- 33.Прядко С. Г. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури. *Педагогічне Криворіжжя : педагогічний альманах* : зб. наук.-метод. праць. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. Вип. 9. С. 101–102
- 34.Радіонова О. Сутність проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. URL: <http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1607/1/Сутність%20проблеми%20підготовки%20майбутніх%20вчителів%20фізичної%20культури%20до%20формування%20здоровязбережувальної%20компетентності%20.pdf>.
- 35.Рокич М. Ціннісні орієнтації. *Виховна робота в школі*. 2006. № 6. С. 20-22.
- 36.Розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури. URL. <https://naurok.com.ua/rozvitok-fizichnih-yakostey-na-urokah-fizichno-kulturi-146815.html>.
- 37.Розробки уроків фізичної культури. URL.: <https://navigator.rv.ua>2020/02>d>.
- 38.Рябова Ю. М. Педагогічні умови як складова підготовки до професійної діяльності в багатонаціональному середовищі. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/396330.pdf>.

- 39.Середа І. Методика розвитку рухового компоненту творчих здібностей в процесі фізичного виховання.
URL: http://www.psyh.kiev.ua/Середа_І._Методика_розвитку.
- 40.Система управління електронними навчальними курсами, Криворізький державний педагогічний університет. Методика виховної роботи.
URL: <https://docs.google.com/document/d/1HE9uELkAww7qTSiI2qHyjQ3NeqbUelZ8/edit>.
- 41.Система управління електронними навчальними курсами. Криворізький державний педагогічний університет. Сучасні освітні парадигми та методологія педагогічних досліджень.
URL: <https://moodle.kdpu.edu.ua/course/view.php?id=297>.
- 42.Соціолого-педагогічний словник /за ред. В. В. Радула. Київ : [б.в.], 2004. 304 с.
- 43.Строїлова Д. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язбережувальних технологій.
URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/509336.pdf>.
- 44.Сундукова І. Вплив фізичної культури на розвиток ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я.
URL: <https://www.publik.sk>web>Bernatova9>subor>Sundukova>.
- 45.Сутула В.О. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків : [б.в.], 2013. 117 с.
- 46.Сучасний урок: інтерактивні технології навчання.
URL: <https://journal.osnova.com.ua>article>.
- 47.Техніка педагогічного спілкування. URL: <https://osvita.ua/school/method/697/>.
- 48.Турчак А., Шевченко О. Визначення стану готовності випускників факультетів фізичного виховання до застосування інтерактивних методів навчання. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/53035459.pdf>.

- 49.Філософський енциклопедичний словник / за ред. В.Ф. Шинкарука. Київ. 2002. 744 с.
- 50.Філософія-словник. URL: <https://arm.naiu.kiev.ua/slovnyk>.
- 51.Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищих навчальних закладів освіти. Київ : [б.в.], 2002. 528 с.
- 52.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : [б.в.], 2012. 304 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест 1. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (до 50 сантиметрів).

Проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі [8].

Результат визначається за позначкою на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується, тестування припиняється.

Додаток Б*Тест 2. Міст з положення лежачи.*

Обладнання. Гімнастичний мат, сантиметрова лінійка.

Проведення тесту. З положення лежачи на спині, ступні підтягнуті до сідниць, руки спираються на рівні плечей біля голови виконати міст.

Результат:

- руки вертикально, ноги прямі – 10 б;
- руки незначно нахилені – 9,5 б;
- руки незначно нахилені, ноги трішки зігнуті – 9 б;
- руки нахилені, ноги зігнуті – 8 б;

Загальні вказівки і зауваження. Вправа виконується плавно. Положення моста утримується 2 сек. [9].

Тест 3. Міст з положення лежачи.

Обладнання. Гімнастичний мат, сантиметрова лінійка.

Проведення тесту. З положення лежачи на спині, ступні підтягнуті до сідниць, руки спираються на рівні плечей біля голови, виконати міст.

Результат. Вимірюється відстань між долонями і п'ятами. Результат співвідноситься з висотою дістанання, яка вимірюється в стійці руки вверху до долонею:

$$I = l/h * 100\%$$

де, l – відстань між долонями і п'ятами в см., h – висота дістанання в см.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа виконується плавно. Положення моста утримується 2 сек.

СЕРТИФІКАТ № ФК-9627

засвідчує, що

Прядко Сергій Григорович

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
ВІСЛОВАННЯ ТА СПОРТУ
МОН УКРАЇНИ

juniorS



НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА У КОНТЕСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ЗМІН: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КОНТРАВЕРСІЙНОСТІ

сертифікат
засвідчує, що

С.Г.Прядко

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

Проректор з наукової роботи
Криворізького державного
педагогічного університету
В.Гаманюк

