

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
Українська медична стоматологічна академія
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Колективна монографія

*за загальною редакцією
доктора педагогічних наук О. О. Момот,
кандидата педагогічних наук Ю. В. Зайцевої*

Полтава

2020

УДК 37.091.39:796
Ф 48

*Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 14 від 2.06.2020 р.)*

Рецензенти:

Рибалко Ліна Миколаївна – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка кафедрою фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Кіпріч Сергій Володимирович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Пилипенко Сергій Володимирович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедрою біології та основи здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Головні редактори:

Момот Олена Олегівна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедрою теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Зайцева Юлія Вікторівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Авторський колектив: А. В. Бардінов, О. В. Бардінов (Розд. 1); М. М. Дяченко-Богун, О. І. Міхєєнко, В. А. Литвиненко (Розд. 2); Р. В. Жалій, О. В. Воробйов (Розд. 3); В. О. Жамардій, В. І. Донченко, Є. О. Скріннік, А. В. Ємець (Розд. 4); Ю. В. Зайцева, С. В. Синиця (Розд. 5); О. І. Кириленко, Г. В. Кириленко, Л. В. Семеняка (Розд. 6); О. К. Корносенко, П. В. Хоменко (Розд. 7); С. Г. Мироненко (Розд. 8); О. О. Момот, М. В. Гриньова, С. А. Новописьменний (Розд. 9); С. М. Новік, О. Г. Жданова-Неділько (Розд. 10); Н. М. Пивовар, Т. В. Хілінська (Розд. 11); Н. Л. Свінцицька, І. В. Когут, Р. Л. Устенко, В. В. Литовка, А. Л. Каценко (Розд. 12); О. А. Согоконь (Розд. 13); І. В. Тараненко, А. О. Бардінова (Розд. 14); С. Б. Хлібкевич (Розд. 15); І. Є. Шапаренко (Розд. 16); Є. Ю. Шостак, В. Д. Гогоць, С. В. Дяченко (Розд. 17).

Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 339 с.

ISBN 978-966-2538-72-4

У монографії розкрито методологічні, теоретичні та методичні основи застосування фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій у освітньому середовищі. Науково обґрунтовано особливості впровадження фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій у закладах освіти різних типів: закладах позашкільної освіти, дошкільних, загальної середньої та вищої освіти. Для науковців, аспірантів, магістрантів, студентів закладів вищої освіти, методистів, учителів і всіх, кого цікавлять питання фізкультурно-оздоровчих і спортивних технологій.

УДК 37.091.39:796

Редакція не завжди поділяє думки авторів, за зміст, достовірність інформації та точність цитувань відповідальності не несе.

При передруці статей посилання на збірник є обов'язковим.

ISBN 978-966-2538-72-4

© Колектив авторів, 2020

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ З МЕНЕДЖМЕНТУ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....10

(авт. Бардінов А. В., Бардінов О. В.)

1.1. Розробка та впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури програми курсу «Менеджмент туристичної діяльності».....12

1.2. Створення навчального середовища, сприятливого для формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.....18

1.3. Організація самостійної роботи студентів, майбутніх фахівців фізичної культури, з менеджменту туристичної діяльності з подальшим творчим використанням набутих знань та особистісного само здійснення в цьому напрямі.....30

1.4. Експериментальна перевірка ефективності впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури виокремлених педагогічних умов36

РОЗДІЛ 2. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН48

(авт. Дяченко-Богун М. М., Міхєєнко О. І., Литвиненко В. А.)

2.1. Характеристика основних понять48

2.2. Поняття «здоров'язбереження» в освітньому середовищі навчального закладу.....57

2.3. «Здоров'язбережувальні технології» як функціональна система загальноосвітнього навчального закладу60

РОЗДІЛ 3. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОНЯТТЯ, МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ, ПРАКТИКА ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ 75

(авт. Жалій Р. В., Воробйов О. В.)

3.1. Поняття про інноваційні форми освітньої діяльності та їхня класифікація 77

3.2. Методика проведення навчальних занять з використанням інноваційних форм освітньої діяльності 80

РОЗДІЛ 4. НАУКОВІ ПІДХОДИ ПРОЕКТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 90

(авт. Жамардій В. О., Донченко В. І., Скріннік Є. О., Ємець А. В.)

4.1. Системний підхід 92

4.2. Комплексний підхід 97

4.3. Діяльнісний підхід 98

4.4. Особистісно-орієнтований підхід 100

4.5. Технологічний підхід 101

РОЗДІЛ 5. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦКУРСУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 105

(авт. Зайцева Ю. В., Синиця С. В.)

5.1. Роль інтеграції навчальної і професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки 106

5.2. Передумови впровадження спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» 108

5.3. Впровадження спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» 112

РОЗДІЛ 6. РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ПРАВОВИХ АСПЕКТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ.....	119
<i>(авт. Кириленко Г. В., Кириленко О. І., Семеняка Л. В.)</i>	
6.1. Ключові системоутворюючі фактори спортивного права саме як галузі права	120
6.2. Аналіз комплексу нормативно-правових актів, що регулюють відносини у сфері спорту в Україні.....	121
6.3. Дослідження наукових засад спортивного права.....	121
6.4. Основні наукові концепції щодо місця спортивного права у площині співвідношення понять «спорт» та «фізична культура»	124
РОЗДІЛ 7. УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОГО ФІТНЕСУ.....	135
<i>(авт. Корносенко О. К., Хоменко П. В.)</i>	
7.1. Кореляційна залежність фізичної працездатності і кардіореспіраторної витривалості.....	135
7.2. Підлітковий вік і його загальна характеристика.....	139
7.3. Класифікація видів кардіореспіраторного фітнесу....	141
7.4. Обґрунтування структури заняття кардіореспіраторного фітнесу	145
7.5. Прийоми регулювання фізичного навантаження учнів середнього шкільного віку під час проведення кардіореспіраторного тренінгу	149
РОЗДІЛ 8. ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОБМІНУ РЕЧОВИН.....	155
<i>(авт. Мироненко С. Г.)</i>	
8.1. Програми фізичної реабілітації при ожирінні.....	155
8.2. Програми фізичної реабілітації при цукровому діабеті.....	164

**РОЗДІЛ 9. КОНЦЕПЦІЯ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ СТВОРЕННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ
ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 175**

(авт. Момот О. О., Гриньова М. В., Новописьменний С. А.)

9.1. Етапи взаємодії науково-педагогічного
працівника та студента в процесі виховання в
умовах створення здоров'язбережувального
середовища закладу вищої освіти 176

9.2. Концептуальна основа виховання особистості
майбутнього вчителя в умовах створення
здоров'язбережувального середовища закладу вищої
освіти 178

9.3. Теоретико-методологічні підходи до виховання
особистості майбутнього вчителя в умовах
створення здоров'язбережувального середовища
закладу вищої освіти 181

**РОЗДІЛ 10. АКсіОЛОГіЧНі АСПЕКТИ
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 194**

(авт. Новік С. М., Жданова-Неділько О. Г.)

10.1. Проблеми здоров'язбереження та сучасне
українське студентство 196

10.2. Ціннісні орієнтації як засіб мотивації студентів
на здоровий спосіб життя 201

10.3. Педагогічний вплив на формування здорового
способу життя студента 202

**РОЗДІЛ 11. ПРОЕКТНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я-
ЗБЕРІГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У
ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 210**

(авт. Пивовар Н. М., Хілінська Т. В.)

РОЗДІЛ 12. ПРОСВІТНИЦЬКА РОЛЬ АНАТОМІЧНОГО МУЗЕЮ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ.....	225
<i>(авт. Свінцицька Н. Л., Козут І. В., Устенко Р. Л., Литовка В. В., Каценко А. Л.)</i>	
12.1. Історичні нариси музею кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії.....	226
12.2. Основні методи дослідження при формування експонатних зразків музею	228
12.3. Огляд експонатів музею та визначення впливу на формування здорового способу життя серед молоді.....	229
12.4. Огляд методик при відборі та опис основних анатомічних препаратів музею	231
РОЗДІЛ 13. СТРУКТУРА ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ.....	244
<i>(авт. Согоконь О. О.)</i>	
13.1. Організація навчальної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури.....	245
13.2. Формування компетентності майбутнього фахівця фізичної культури.....	252
13.3. Інтеграційна система природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури	255
РОЗДІЛ 14. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	264
<i>(авт. Тараненко І. В., Бардінова А. О.)</i>	
14.1. Роль тренера у формуванні гармонійної особистості спортсмена.....	265
14.2. Суть і зміст основних функціональних обов'язків тренера у правовому полі	267
14.3. Специфічні особливості діяльності тренера.....	270

РОЗДІЛ 15. ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ273

(Хлібкевич С.Б.)

- 15.1. Поняття та сутність дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури.....274
- 15.2. Показники і критерії сформованості дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури.....278
- 15.3. Методична система формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури ..279
- 15.4. Результати експериментальної перевірки сформованості дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.....282

РОЗДІЛ 16. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....292

(авт. Шапаренко І. Є.)

- 16.1. Загальний опис і структура навчальної дисципліни293
- 16.2. Форми та підходи до організації аудиторної роботи296
- 16.3. Характеристика самостійної роботи магістрантів.....301
- 16.4. Особливості контролю та оцінки навчальних досягнень.....302

РОЗДІЛ 17. ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ДІВЧАТ-СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МІНІ-ФУТБОЛІ307

(авт. Шостак Є. Ю., Гогоць В. Д., Дяченко С. В.)

17.1. Базові поняття які зумовлюють специфіку та закономірності навчально-тренувального процесу в жіночому міні-футболі	308
17.2. Алгоритм формування рухових навичок у навчанні техніці міні-футболу	313
17.3. Положення процесу формування рухових навичок у сучасному міні-футболі.....	329
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	336

РОЗДІЛ 1

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ З МЕНЕДЖМЕНТУ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Андрій Бардінов,
Олексій Бардінов*

Соціально-економічні зміни в державі та прагнення України до європейського й світового співтовариства продукують оновлення змісту системи освіти, пов'язане з цілеспрямованим здобуттям знань, які трансформуються в компетентності майбутнього фахівця.

Коло цих завдань окреслено у Законах України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про туризм», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2012-2021 роки (2014 р.), Концепції розвитку освіти в Україні на період 2015-2025 роки (2015 р.). Формування ключових компетентностей є основним безпосереднім результатом освітньої діяльності, а отже сформованість їх у майбутнього фахівця – нагальна потреба сьогодення.

Особливої ваги в цьому плані набуває завдання сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури як складових професійної компетентності фахівця фізичного виховання, структура яких містить: мотиваційно-ціннісну, когнітивно-пізнавальну, управлінсько-туристичну (спеціальну) та регулятивно-діяльнісну ключові компетентності. Утім, варто зауважити, що кожна з названих ключових компетентностей носить дискусійний характер, оскільки ключові компетентності можуть відображати різні підходи авторів щодо визначення професіоналізму фахівця в залежності від , певної галузі.

Ймовірне зауваження стосовно кількості виокремлених нами ключових компетентностей з менеджменту туристичної

діяльності майбутніх фахівців фізичної культури не є науковим аргументом, оскільки їх чисельність не може визначатися штучно, а має відображати достатність положень, від яких і залежить їх сформованість у майбутніх фахівців фізичної культури.

У відборі нами саме зазначених ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури ми, спираючись на наукові здобутки вчених у цьому напрямі, керувалися думкою про те, що вони, по-перше, є складовими професійної компетентності фахівця фізичної культури; по-друге, саме сформованість зазначених ключових компетентностей, які виступають індикаторами, що дають змогу визначити готовність майбутніх фахівців фізичної культури до його подальшого особистісного самотворення в напрямі менеджменту туристичної діяльності, а отже потребують певних організаційно-педагогічних умов щодо їх формування.

З точки зору впливу на формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури педагогічно доцільними, на нашу думку, є наступні педагогічні умови:

1. Розробка та впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури програми курсу «Менеджмент туристичної діяльності».

2. Створення навчального середовища, сприятливого для формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

3. Організація самостійної роботи студентів, майбутніх фахівців фізичної культури, з менеджменту туристичної діяльності з подальшим творчим використанням набутих знань та особистісного професійного самоздійснення в цьому напрямі.

4. Експериментальна перевірка ефективності впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури виокремлених педагогічних умов.

У педагогічному сенсі коротко схарактеризуємо їх у відповідності до вказаної послідовності.

1.1. Розробка та впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури програми курсу «Менеджмент туристичної діяльності»

Так, реалізація *першої педагогічної умови* передбачала розробку та впровадження в навчально-виховний процес фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури програми навчального курсу «Менеджмент туристичної діяльності» як ефективного засобу формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури [2]. Навчальна програма курсу розроблена відповідно до вимог сучасної вітчизняної педагогічної освіти на основі компетентнісного підходу та студентоцентрованого навчання із врахуванням принципів: *професійної спрямованості навчання, науковості, систематичності, послідовності, доступності, інтеграції, історизму, креативності, модульності-укрупнення дидактичних одиниць, принципу поєднання індивідуальних і колективних форм навчання* тощо; вимог кредитно-модульної системи організації навчально-виховного процесу в умовах педагогічних вишів III-IV рівнів акредитації.

Мета програми зазначеного курсу спрямована на формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

Відповідно до мети передбачено розв'язання наступних завдань:

– розкриття теоретико-методологічної основи менеджменту як науки та мистецтва управління будь-якою сферою людської діяльності; менеджменту туристичної діяльності як нового виду менеджменту сучасності та напряму педагогічної науки;

– висвітлення основних категорій туризму, як важливого складового чинника професійної компетентності фахівця фізичного виховання, його видів, форм, нормативних актів з метою правового регулювання відносин у сфері туризму та туристичної діяльності;

– розкриття змістової суті структурних компонентів ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності основних положень саморегуляції та самоменеджменту в цьому напрямі діяльності майбутнього фахівця фізичної культури.

Зміст програми курсу, що пропонується, зорієнтований, по-перше, на здобуття основ знань з менеджменту туристичної діяльності майбутніми фахівцями фізичної культури, оскільки остання вирішує освітні, оздоровчі, соціальні, пізнавальні, виховні й спортивні завдання одночасно з туризмом та розглядає туризм як вид спорту одночасно з туризмом, занесений до Єдиної спортивної класифікації України. По-друге, розкриття цільової спрямованості курсу, яка полягає у формуванні ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, оскільки зазначені компетентності є структурною складовою професійної компетентності фахівця фізичного виховання. Змістова суть програми курсу розкривається у робочій навчальній програмі курсу, основу побудови якої становить інтеграція багатьох галузей наук, пов'язаних із психолого-педагогічними, фаховими (фізкультурної освіти) та спеціальними галузями наук, об'єднаних на національному ґрунті (як основи) історичних, логіко-теоретичних психолого-педагогічних знань, що забезпечують науковість, достовірність у вивченні основних педагогічних положень зазначеного курсу.

Програма курсу «Менеджмент туристичної діяльності» включає два змістових модулі. Вивчення першого модуля «Менеджмент як синтез науки і мистецтва управління» передбачає опанування теоретичних та методологічних положень загального менеджменту як науки і мистецтва управління; осмислення менеджменту як виду професійної діяльності. У ході вивчення другого модуля «Основи менеджменту туристичної діяльності» студенти отримують чітке уявлення щодо менеджменту туристичної діяльності як нового виду менеджменту сучасності та нового напрямку педагогічної науки; усвідомлюють зміст основних категорій туризму та туристичної діяльності як одного із важливих засобів формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності.

Кожен змістовий модуль містить обов'язковий (теоретичний і практичний, що базується переважно на аудиторній роботі) та додатковий (творчий, заснований на самостійній роботі студента) компонент.

Відповідно до задуму, кожен модуль програми має свою тематичну спрямованість. Тому тематичний матеріал певного

модуля добирається відповідно до тематичної основи даного модуля. Побудова програми курсу в такий спосіб нами пояснюється тим, що принцип модульного викладу матеріалу дозволяє концентрувати навчальний матеріал біля ведучих ідей, виокремлювати ключові поняття кожного модуля, ключових положень кожної теми, тим самим сприяє здійсненню наступності у вивченні курсу й усвідомленого його засвоєння [1].

Теоретична частина програми курсу доповнюється педагогічною практикою майбутніх фахівців фізичної культури у різних освітніх інституціях. Метою цього виду діяльності є забезпечення майбутніх фахівців фізичної культури необхідними матеріалами для виконання під час проходження педагогічної практики завдань з менеджменту туристичної діяльності. Тут значна увага приділена була тим аспектам, які співзвучні ідеям фундаментальній фізкультурно-туристській освіті в частині спортивно-оздоровчого туризму, туристично-краєзнавчої, фізкультурно-рекреаційної, екскурсійної діяльності тощо [2].

Засвоєння курсу здійснюється через систему різних форм організації навчання: лекції, семінарські заняття, самостійна та індивідуальна робота, всі види практик, залік. На лекціях розглядається науково-теоретичний зміст та практична значущість проблеми формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності, збагачується словник термінів з менеджменту туристичної діяльності. Самостійна робота має на меті поглибити й закріпити теоретичні знання, отримані на лекціях, сформувані практичні вміння їх використовувати шляхом опрацювання основної та додаткової літератури з кожної теми, зокрема, періодичних видань. Індивідуальна робота розрахована на осмислення, узагальнення та практичне застосування теоретичних знань з менеджменту туристичної діяльності, отриманих у процесі лекційних, семінарських, практичних занять, усіх видів практик та самостійної роботи й полягає у виконанні завдань, які передбачені навчальною програмою курсу. Диференційований залік проводиться на основі результатів поточного контролю, у вигляді тестування та виконання навчального проєкту (індивідуальне-дослідницьке завдання). На нашу думку, такі структурні елементи навчально-методичного забезпечення дисципліни, як *мета* і *базові поняття*, стисло, у концентрованому вигляді розкривають

основний зміст теми, дозволяють студентам зосередитися на головному. *Теоретичні питання* конкретизують тему, підкреслюючи її визначальні аспекти. *Індивідуальні практичні завдання* забезпечують глибше опрацювання матеріалу, створюють передумови для реалізації принципу єдності теорії і практики. Перелік *рекомендованої літератури* допомагає студентам із добром сучасних науково-теоретичних досліджень, які найповніше розкривають ті чи інші питання теми, актуалізують значення педагогічної діяльності в системі менеджменту туристичної діяльності. *Тематика рефератів* визначена з урахуванням найважливіших проблем взаємодії менеджменту туристичної діяльності у відповідності до сучасного розвитку педагогічної науки, що спрямовує подальшу науково-дослідницьку діяльність майбутніх фахівців фізичної культури у цій галузі. *Питання для самоперевірки й контролю знань*, а також *тестові завдання* призначено для самостійного оцінювання майбутніми фахівцями фізичної культури власних навчальних досягнень знань з менеджменту туристичної діяльності із метою подальшої корекції та вдосконалення знань, умінь і навичок та їх використання в майбутній професійній діяльності саме з менеджменту туристичної діяльності.

В контексті нашого дослідження варто вказати, що запропонований нами курс «Менеджмент туристичної діяльності» не є відокремленим від психолого-педагогічних та фахових дисциплін, які вивчаються студентами на випускному (V курс) етапі фахової підготовки. Він виступає у взаємозв'язку зі спеціальними фаховими дисциплінами. Разом з цим, даний курс рекомендується вивчати лише після вивчення циклу психолого-педагогічних дисциплін, оскільки він виступає не тільки синтезуючим і завершуючим етапом теоретичної підготовки студентів, покликаних у майбутньому здійснювати діяльність за фахом, але й забезпечує системне засвоєння і використання здобутих студентами знань, умінь і навичок з менеджменту туристичної діяльності, сприяє реалізації їх безпосередньо у професійній діяльності. Це стало можливим тому, що зазначений курс побудований таким чином, що він урівноважує обсяги знань теоретичного матеріалу як із загальноосвітніх, психолого-педагогічних, так і спеціальних фахових дисциплін. Таким чином,

навчальна програма диференційована лекційними, семінарськими заняттями, самостійною та індивідуальною роботою, системою контролю, що, у свою чергу, забезпечує теоретичну та практичну підготовку фахівців цієї спеціалізації і становить 110 годин (3 кредити ECTS, із них 18 годин лекційних, 22 години – семінарських, включаючи 2 залікові години, 48 годин самостійної роботи, 20 годин індивідуальної роботи, контрольні завдання для семінарських занять, пакет ректорських контрольних робіт (30 варіантів по 4 завдання), модульні тестові завдання чотирьох рівнів складності, контрольні питання з усього курсу, література).

Розроблена система оцінювання й контролю знань результатів засвоєння студентами програми курсу, узгоджена з вимогами ECTS і здійснюється за 100-бальною шкалою. Пріоритетом в оцінки рівня сформованості у майбутніх фахівців фізичної культури знань змістового компонента з курсу «Менеджмент туристичної діяльності» нам слугувала кредитно-модульна система (КМС) оцінювання досягнень студентів. Процес оцінювання здійснювався за допомогою трьох видів контролю: *поточного, модульного та підсумкового*.

Теоретичний компонент оцінювався на семінарських заняттях під час усної відповіді, аналізу відповіді іншого студента, доповіді, участі в дискусії та ін.

Практичний компонент оцінювався на семінарських заняттях за такими, наприклад, видами діяльності: підготовку конспекту навчального заняття; підготовку дидактичного матеріалу відповідно до теми заняття тощо.

Для активізації самостійної роботи студента був включений додатковий (творчий) компонент, який оцінювався при виконанні рефератів, рецензування і т.д. Творчий компонент мав на меті суттєво впливати на самостійність майбутнього фахівця фізичної культури, стимулювати прагнення до постійного самовдосконалення. На організацію такої діяльності вводяться години самостійної роботи.

Для визначення рівня сформованості ключових компетентностей (компетенцій) з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури нами застосовувалися види та форми організації контролю за КМСО, що представлені у *таблиці 1*:

Таблиця 1 – Види та форми організації контролю за кредитно-модульною системою оцінки (КМСО)

Поточний контроль		Модульний контроль		Підсумковий контроль	
Аудиторна робота	Самостійна робота	Портфоліо	МКР	Проект	Залік

Поточний контроль складають оцінки за кожен вид аудиторної та самостійної роботи, які виставляються за 4-бальною шкалою від 2 до 5.

Видами *модульного контролю* є модульна (тестова) контрольна робота. Кожен студент працює за індивідуальною тестовою карткою, яка містить запитання чотирьох рівнів складності, інструкцією до виконання та бланк відповідей, що полегшує тестову перевірку.

Видами *підсумкового контролю* є оцінювання проекту, обрахування семестрового рейтингу та залік. Проект та залік оцінюються за шкалою від 2 до 5. Отже, підсумкова оцінка складається з усіх балів, отриманих студентами під час поточного й модульного видів контролю, а також оцінки, отриманої за виконання підсумкового індивідуального навчально-дослідного завдання. В цьому плані варто зазначити, що розподіл балів дозволяє, по-перше, охопити змістове наповнення усіх модулів, а по-друге, дозволяє реалізувати диференційований підхід у навчанні, оскільки надає студентам можливість індивідуально вибирати завдання у відповідності до здібностей та особистісних інтересів. Основу оцінювання становить 4-бальна шкала оцінок 2, 3, 4 або 5.

У результаті засвоєння програми курсу студенти повинні **знати**: галузеву термінологію; види і форми туризму; нормативно-правові основи туристичної діяльності; організаційні основи менеджменту туристичної діяльності; особливості формування ключових компетентностей (компетенцій) з менеджменту туристичної діяльності.

Студенти повинні **вміти**: користуватися державними нормативно-правовими документами щодо галузі туризму з метою правового регулювання відносин у туристичній сфері; орієнтуватися у визначенні різних форм і видів туризму; аналізувати сучасні процеси розвитку туристичної сфери в Україні

й за рубежем; реалізовувати на практиці, здобуті теоретичні знання, вміння, навички з менеджменту туристичної діяльності; формувати ключові компетентності (компетенції) з менеджменту туристичної діяльності.

Зі сказаного вище можна зробити висновок про те, що застосування кредитно-модульної системи оцінки рівня сформованості знань у майбутніх фахівців фізичної культури з курсу «Менеджмент туристичної діяльності» в умовах кредитно-модульного навчання сприяє не тільки підвищенню мотивації до навчання студентів, підвищенню міцності їхніх знань, але й сприяє професійному зростанню викладачів, тобто фактично КМСО є саморозвиваючою системою, що гарантує безперервне підвищення якості освіти. Тому оцінювання результатів досягнень майбутніх фахівців фізичної культури щодо вивчення курсу «Менеджмент туристичної діяльності» можна прийняти як новизну і актуальність – кредитно-модульну систему. Саме впровадження даного курсу в структуру фахової підготовки майбутнього фахівця фізичної культури сприяє підвищенню рівня сформованості їх знань з менеджменту туристичної діяльності, що певним чином впливає на формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності, а отже виступає умовою для їх формування у майбутніх фахівців фізичної культури.

1.2. Створення навчального середовища, сприятливого для формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури

У зв'язку з *реалізацією другої педагогічної умови* була посилена увага на активній позиції майбутніх фахівців фізичної культури щодо формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності та викладачів, учасників експериментального дослідження, в цьому напрямі, від яких певним чином залежало сформованість ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

Це, в свою чергу, викликало потребу у створенні навчального середовища, яке є єдиним простором, у якому відбувається організація навчально-виховного процесу, який ґрунтується на

єдиних підходах, підпорядкований єдиній меті діяльності суб'єктів навчального середовища (взаємодії викладачів і студентів, майбутніх фахівців фізичної культури). Причому, творча інтеграційна діяльність усіх суб'єктів педагогічного процесу об'єднана загальною спільною метою, спрямованою на процес формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, хоча завдання викладача і студента в цьому процесі різні.

Формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури в умовах створеного навчального середовища здійснювалося нами через усі види навчально-виховної діяльності. Посилена увага при цьому надавалася усім навчальним дисциплінам професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури випускного (V курс) етапу їх фахової підготовки, оскільки жодна з них не спроможна самотужки була б здійснити цей процес. Утім, формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури розглянемо на прикладі навчальної дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності». Це умотивовується тим, що зазначена дисципліна, по-перше, презентується нами з метою подальшого наповнення її змістового компонента змісту дисциплін професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. По-друге, фундамент змісту теоретичного матеріалу дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» складають положення багатьох галузей наук, тим самим дисципліна логічно пов'язана з іншими дисциплінами, які вивчаються студентами за навчальним планом, а отже є невід'ємною частиною загальнопедагогічної та професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури педагогічних ВНЗ.

Метою програми навчальної дисципліни в цьому контексті дослідження передбачено: надання майбутнім фахівцям фізичної культури базових знань з менеджменту туристичної діяльності і на цій основі – сформувані в них ключові компетентності з менеджменту туристичної діяльності.

Загальна мета програми навчальної дисципліни реалізується через формування у студентів, майбутніх фахівців фізичної культури, свідомої мотивації до вибору професійної діяльності з

менеджменту туристичної діяльності шляхом самостійного накопичення певних теоретичних і практичних знань у цьому напрямі;

– використання знань з менеджменту туристичної діяльності для формування компетенцій з менеджменту туристичної діяльності;

– оволодіння знаннями щодо структурних компонентів ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності;

– усвідомлення майбутніми фахівцями фізичної культури способів їх формування;

– забезпечення розуміння майбутніми фахівцями фізичної культури практичної спрямованості з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності».

Зміст навчальної дисципліни, що має міждисциплінарний характер, передбачає вивчення окрім суто дидактичних проблем, ще й питання з менеджменту туристичної діяльності з точки зору різних галузей наук. Такий підхід забезпечує формування у свідомості майбутніх фахівців фізичної культури бази для цілісного уявлення про предмет вивчення. Утім акцент робимо на формуванні професійно-педагогічного інтересу до галузі менеджменту туристичної діяльності, під інформаційним змістом якої підрозуміємо сукупність знань про предмет даної галузі, методи й прийоми його дослідження, сутність наукових термінів, що складають поняттєво-категоріальний апарат проблеми дослідження [2].

Вивчення дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» в експериментальній групі будувалося з урахуванням сучасних підходів та принципів навчання, а саме: проблемно-діяльнісного, ігрового, контекстного та модульного [8].

Так, принцип проблемно-діяльнісного навчання сприяв формуванню не лише знаннєвої (когнітивної) форми професійної діяльності, але й технологічної – навички її практичного здійснення.

Ключовим елементом контекстного навчання було відповідність форм навчальної діяльності студентів, майбутніх фахівців фізичної культури, формам професійної діяльності. В рамках нашого дослідження було виділено три базові форми

діяльності: навчальну (наприклад, лекція, всі види семінарських та практичних занять, які забезпечували передачу й засвоєння інформації); квазіпрофесійну (ділова гра та інші ігрові форми, що дозволяли моделювати фрагменти професійної діяльності); навчально-професійну (науково-дослідна робота студентів, виробнича практика, розробка індивідуального проекту).

Навчання по модулю здійснювалося у формах спільної (командної) діяльності. Принцип модульного викладу матеріалу дозволив концентрувати навчальний матеріал біля ведучих ідей, тим самим здійснювати наступність її вивчення, забезпечуючи при цьому усвідомлене вивчення даного курсу [1].

У кінці кожної теми програми подаються тестові завдання, список обов'язкової та додаткової літератури відповідно до теми дослідження, тематика рефератів та завдання для самостійної роботи.

Засоби навчання з дисципліни включають паперові навчальні посібники, що доповнюються аудіо- і відеоматеріалами, комп'ютерними програмами.

При вивченні дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності», що була впроваджена в структуру навчально-виховного процесу експериментальної групи, використовувалися як традиційні форми організації навчання (лекції, семінари, практичні заняття тощо), так й інноваційні форми навчання (лекції-діалоги, моделювання педагогічних ситуацій, ділові ігри, синтетичні семінари, створення проектів, портфоліо тощо).

На особливу увагу в цьому плані заслуговують новітні технології навчання такі, як: «кейс-метод», «метод проектів», «портфоліо», «діадної взаємодії», різноманітні ділові та дослідницькі ігри, індивідуальні навчально-дослідні завдання тощо [3]. Так, спостереження показало, що робота над проектами у вигляді ділової гри (наприклад, скласти туристичний маршрут екскурсій, походів, заочних та очних туристичних подорожей тощо) спонукала майбутніх фахівців фізичної культури до використання ними здобутих знань і вмінь не тільки з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності», але й фахових дисциплін у їх практичному втіленні, стимулювала на творчий пошук у цьому напрямі. Тому головним у цьому плані було включення студентів у різні види практичної навчально-виховної діяльності.

На підтвердження тому наведемо такі факти: виконуючи, наприклад, творчі завдання типу «Скласти словник термінів (тезаурус) з даного курсу», «Здійсніть огляд інтернет-джерел по проблемі менеджмент туристичної діяльності», «Із знайдених вами матеріалів з проблеми складіть текст для головної сторінки сайту «Менеджмент туристичної діяльності», що відповідає цілі мотивувати читачів до вибору професійної діяльності в цьому напрямі» спонукали майбутніх фахівців фізичної культури до активної мисленнєвої і практичної діяльності в процесі оволодіння ними навчальним матеріалом з курсу. Це, в свою чергу, дозволило сформуванню у майбутніх фахівців фізичної культури переконання в значущості та необхідності вивчення запропонованого курсу «Менеджмент туристичної діяльності». Так, наприклад, у вступній лекції з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності», що впроваджується в навчально-виховний процес ЕГ була проведена інтерактивна акція типу «Ваші очікування від даної дисципліни», в процесі якої викладачем фіксуються всі висловлені студентами проблеми і запитання, відповіді, на які вони планують одержати на лекційних та семінарських заняттях. Така співпраця викладача та студентської аудиторії породжує відчуття спільності, співавторства у творенні курсу, визначенні його завдань, пріоритетів, структури. Додаємо до цього, що іскусійний характер читання лекції сприяє розвитку критичного мислення майбутнього фахівця фізичної культури, дає змогу визначити власну позицію, формулює навички аргументації своєї думки. З огляду на це, у ході лекції всіляко заохочуються запитання, судження, доповнення, роздуми студентів з приводу вирішення питань із зазначеної проблеми. Методичні питання часом висвітлюються в акцентовано контраверсійному плані з метою організації дискусії в аудиторії. Наприклад, «Лекція – це монолог чи діалог?»; «Вільне відвідування лекцій: Ваша позиція?» та ін. Утім важливою засадою вивчення дисципліни з огляду на її прикладний характер є тісний зв'язок теоретичних знань з практикою. Вивчаючи, наприклад, з майбутніми фахівцями фізичної культури види запитань, які можуть обговорюватися на семінарських заняттях з проблеми менеджменту туристичної діяльності, пропонується виконати практичні домашні завдання типу: «Проаналізувати бізнес-плани деяких туристичних організацій і вивчити відмінності чи схожість

у побудові їхньої структури та визначення змісту; встановити роль їх створення; визначити питому вагу проблемних запитань у діяльності туристичної організації; висловити пропозиції щодо вдосконалення змістової частини бізнес-планів» тощо. Крім того, на лекціях та семінарських заняттях для підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу широко використовується сучасна мультимедійна і проєкційна техніка, сучасна навчальна література, відповідні методики з підвищення ефективності засвоєння навчального матеріалу.

Утім, очевидним є той факт, щоб досягти сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності засобами тільки однієї окремої дисципліни (у нашому випадку – це з «Менеджмент у туристичній діяльності») дуже важко, а то й неможливо. Тому, вважаємо, педагогічно доцільним було наповнення змісту фахових дисциплін змістовим компонентом з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності».

З цією метою нами розроблено для викладачів, задіяних в експериментальному процесі, 18-годинний курс «Менеджмент туристичної діяльності», практична апробація програми якого дістала реалізацію в умовах науково-методичного семінару кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін факультету фізичного виховання ПНПУ імені В.Г. Короленка.

Мета даної програми спрямована на: озброєння викладачів знаннями з курсу «Менеджмент туристичної діяльності» та опанування засобами щодо наповнення змісту фахових дисциплін змістовим компонентом з курсу «Менеджмент туристичної діяльності». З цією метою нами, разом з викладачами фахових дисциплін, були розроблені спільні творчі завдання, що носили міжпредметний характер та визначені шляхи реалізації їх у навчально-виховному процесі. Характерною особливістю творчих завдань міжпредметного характеру як ефективного засобу управління продуктивною пізнавальною діяльністю майбутніх фахівців фізичної культури було передбачено: а) професійну спрямованість їх змісту, враховуючи при цьому спеціалізацію майбутнього фахівця фізичної культури; б) зв'язок з матеріалами лекцій, семінарських та практичних занять з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності».

В цьому плані варто зазначити, що виконання творчих завдань, хоч і носило самостійний характер, усе ж таки вони виконувалися під контролем викладача. Цей контроль існував у вигляді консультацій, які проводилися з метою отримання студентом відповіді на окремі теоретичні чи практичні питання, які викликали труднощі та потребували пояснення. Найбільш вагомим результатом цього виду діяльності, на нашу думку, було підвищення високого рівня сформованості знань у майбутніх фахівців фізичної культури ЕГ з менеджменту туристичної діяльності та його ключових компетентностей, а отже – поліпшення їх професійної підготовки в цьому напрямі.

У практичному застосуванні майбутніми фахівцями фізичної культури здобутих знань з менеджменту туристичної діяльності у реальних умовах професійної діяльності нами використовані всі види виробничо-педагогічної практики. Мета цього виду експериментальної роботи передбачала насиченість програми практики завданнями з менеджменту туристичної діяльності відповідно до вимог компетентнісного підходу та узгодженість з усіма суб'єктами цього виду навчально-виховної діяльності. Результати цього фрагменту дослідження, що перевірялись нами за комплексом тестових завдань з менеджменту туристичної діяльності, засвідчили підвищений інтерес у випробуваних до туризму, саме, в частині менеджменту туристичної діяльності. Підвищений інтерес викликали питання, пов'язані з туризмом. Зокрема: «Як класифікують види туризму?», «Які особливості видів туризму: лікувально-оздоровчого, пізнавального, екологічного, сільського, зеленого, спортивного та ін.?».

Відповіді більшої половини випробуваних (79,7%) обох груп (293 особи) були цікавими. Такий факт пояснюється не тільки зацікавленістю випробуваних цим видом діяльності, але й ґрунтовними знаннями фахових дисциплін випускного (V курс) етапу фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

У нашому дослідженні однією з активних форм командної навчальної роботи й водночас як новітньої інноваційної технології формування певних компетенцій з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури *виступає синтетичний семінар*. Це пояснюється тим, що даний вид

семінару дозволяє продемонструвати самовияв майбутніми фахівцями фізичної культури етики ділових взаємин, саме працюючи у команді. Цьому сприяють тимчасові змінні динамічні підгрупи, які створюються для виконання певних дидактичних завдань. Вони дозволяють будувати етичну взаємодію з іншими членами тимчасової навчальної групи, що сприймається ними як модель професійної команди, яка характеризується вченими «цілеспрямованою узгодженою роботою спеціалістів, які працюють над вирішенням спільно визначеного творчого завдання, поєднуючи різні знання, вміння та навички в процесі виконання командних ролей, використовуючи при цьому партнерські принципи взаємодії» [1], тим самим активізується пізнавальна активність студентів.

Останній приклад втілює ще один застосований прийом активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, сприятливого для вияву командних стосунків – це технологія ситуаційного навчання – «кейс-метод», і яку вчені вважають початком подолання кризи освіти в сучасному світі. Дану технологію, як засвідчує практичний досвід, найкраще було застосовувати для аналізу конкретних ситуацій, ділових ігор, розробки бізнес-планів тощо.

У межах вивчення дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» нами використовувалися індивідуальні творчі завдання (ІНТЗ) різних видів, які проводилися у формі як індивідуальної, так і диференційовано-групової (командної) роботи.

Найчастіше нами пропонувалися форми ІНДЗ, які носили дослідницький, міжпредметний характер виконання яких потребували різного рівня інтелектуальної активності студентів: пошукового, евристичного, репродуктивного. Наприклад, індивідуальні творчі завдання з тематиці: «Індивідуальний і груповий туризм»; «лікувально-оздоровчий туризм»; «Пізнавальний, діловий, релігійний, сільський, зелений туризм»; «Особливості менеджменту туризму»; «Мотивація занять туризмом»; творчі завдання типу: «Створити бізнес-план освітнього закладу туристичного спрямування»; розробити проект «Портфолію власного здоров'я» тощо [5].

Примітно, що виконання завдань такого типу здійснювалося через керовану участь усіх викладачів, задіяних в експерименті

шляхом координації навчальних планів усіх предметів випускного (V курсу) етапу фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Найбільш вагомим результатом цього виду діяльності є підвищення рівня знань з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, вироблення вміння самостійно мислити та приймати правильні рішення. А головне, працюючи в команді, майбутні фахівці фізичної культури на власному досвіді пізнавали два найбільш важливі аспекти в спільній роботі: брати на себе відповідальність і розподіляти цю відповідальність між членами групи чи команди.

Результати перевірки доцільності впровадження інноваційних форм навчання, зокрема, творчих завдань, виявили позитивний їх вплив на розвиток інтелектуальних умінь майбутніх фахівців фізичної культури. Про це свідчить той факт, що при вирішенні того чи іншого завдання за опитувальником «Що ти знаєш про менеджмент туристичної діяльності та його ключові компетентності?», виконанням тестових завдань, випробуванні виявили вміння порівнювати, аналізувати, коректувати, узагальнювати, оцінювати власні знання з менеджменту туристичної діяльності.

У подальшому, з метою оцінювання індивідуальних досягнень щодо сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури в експериментальній групі, нами був використаний метод портфоліо, основна суть якого – була показати все, на що був здатний студент, майбутній фахівець фізичної культури, у виконанні завдань з менеджменту туристичної діяльності.

В цілому рівень сформованості знань майбутніми фахівцями фізичної культури з менеджменту туристичної діяльності нами визначався за авторською методикою «Що ти знаєш про менеджмент туристичної діяльності та його ключові компетентності?». У цьому плані цікавими були відповіді випробовуваних експериментальної групи на відкриті питання типу: «Чи згодні ви з твердженням: «Все має свою часову відповідність, тому важливо не втрачати час, а йти в ногу з ним?»

Чи є це законом управління часом?»); Цілком очікуваними були відповіді випробуваних на питання, пов'язані з зовнішніми та побутовими аспектами даного твердження. Привернула увагу значна кількість відповідей респондентів обох груп на запитання «Чи може туристична діяльність в чомусь сприяти людині?». Стверджувальна відповідь переважною більшістю опитуваних обох груп пояснюється тим, що вони розглядали туристичну діяльність як одного з важливих засобів рекреаційно-оздоровчої (туристичної) діяльності. Тому відповіді істотно не відрізнялися. У відповідях опитуваних на запитання «Чи згодні ви з думкою про те, що знання з організації туристичної діяльності, необхідні спеціалістові фізичної культури і спорту?» було отримано велике різноманіття варіантів стверджувальних відповідей. Це умотивовується тим, що, респонденти знання з організації туристичної діяльності пов'язували із завданнями фізичного виховання, що є закономірним, адже туристична діяльність є складовою фізичного виховання та в широкому розумінні – фізичної культури. У відповідях на запитання, що передбачали вибір правильних варіантів, кількість допущених помилок також істотно не відрізнялася, і в обох групах було отримано велике різноманіття варіантів відповідей.

В плані забезпечення знань і вмінь майбутніх фахівців фізичної культури орієнтуватися в нормативному забезпеченні курсу «Менеджмент у туристичній діяльності» сприяв аналіз знань випробуваних обох експериментальних груп нормативно-законодавчих актів з питань менеджменту туристичної діяльності.

Так, розглядаючи основні положення Закону України «Про туризм», респонденти обох експериментальних груп зосередили увагу на таких положеннях: визначення термінів з туризму (розділ 1, ст. 1), законодавство України про туризм (розділ 1, ст. 2). Організація та надання туристичних послуг (розділ 4, ст. 15), підстава для отримання туристичних послуг (розділ 5, ст. 19), права та обов'язки туристів (розділ 6, ст. 21, 22, 24, 25), безпека туристів (ст. 26, 27, 28). Як бачимо з переліку зазначених положень найбільш зацікавленість у респондентів викликали два останні положення, що пояснюється побутовими інтересами випробовуваних. Утім для 73% респондентів експериментальної

групи (145 осіб) для 69% контрольної групи (148 осіб) певний інтерес становило положення, в якому визначалися терміни туризму (туристичний ваучер, туристичний продукт, туристичні послуги, тур, туристична діяльність). Утім, для 85% респондентів експериментальної (145 осіб) та для 91% респондентів контрольної групи (148 осіб) інтерес викликало положення, в якому розглядається підстава для отримання туристичних послуг.

Оцінювання результатів досягнень майбутніх фахівців фізичної культури з вивчення дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» нами здійснювалося за допомогою кредитно-модульної системи.

Однак, далеко не всі питання з досліджуваної нами проблеми розв'язуються за допомогою дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності». Це завдання вирішує велика кількість взаємопов'язаних дисциплін. Дослідники зазначеної проблеми [4, 9] переконані в тому, що формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури здійснюється переважно в процесі вивчення циклів гуманітарних, соціально-економічних, природничонаукових, психолого-педагогічних та професійно-орієнтованих дисциплін.

У педагогічному сенсі варто схарактеризувати деякі аспекти наповнення змісту дисциплін випускного (V курс) етапу фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури змістовим компонентом з менеджменту туристичної діяльності. Зокрема, в експериментальних групах широко використовували різні інноваційні методи, форми і засоби навчання. Так, наприклад, вивчення курсу «Педагогіка спортивної діяльності» супроводжувалося виконанням творчих завдань, насичених змістовим компонентом з менеджменту туристичної діяльності; оскільки зазначена дисципліна вирішує освітні, оздоровчі, соціальні, пізнавальні, виховні та спортивні, одночасно з туризмом, завдання [5].

Натомість при вивченні таких курсів, як: «Менеджмент спортивно-масової діяльності» [7], «Методика викладання адаптивної фізичної культури», «Плавання в оздоровчих групах», «Цивільний захист», «Фармакологія в спорті», «Правоохоронна

діяльність в галузі», «Фізична рекреація», «Виробнича педагогічна практика», «Курсова робота» в експериментальних групах увага зверталася на здоров'язберігальні педагогічні методики і технології, оскільки оволодіння ними тісно пов'язане з формуванням компетенцій з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури. З цією метою застосовувалося різноманіття методів навчання, що дозволяло підтримувати інтерес до даної проблеми. Серед них можна виділити такі, як: рольові ігри, дискусії, тренінги, заочні подорожі по рідному краю та зарубіжних країнах, низка творчих завдань, наповнених змістовим компонентом з менеджменту туристичної діяльності, що певним чином впливало на формування ключових компетентностей (компетенцій) у цьому напрямі. Серед них слід назвати такі компетенції з менеджменту туристичної діяльності як самоуправління часом, уміння здійснювати організацію самоменеджменту, саморегуляцію, самодіагностику особистісних якостей, самоаналіз власної діяльності, без чого неможливе формування готовності майбутнього фахівця фізичної культури до професійного само здійснення у напрямі з менеджменту туристичної діяльності.

За підсумками вивчення навчальної дисципліни студент, майбутній фахівець фізичної культури, повинен **знати**:

– базові поняття з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності»;

– саморегуляційні процеси, за допомогою яких підвищується рівень знань, умінь та навичок з менеджменту туристичної діяльності;

– оцінювати рівень власних знань і ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності.

За підсумками вивчення навчальної дисципліни студент, майбутній фахівець фізичної культури повинен **уміти**:

– самостійно збирати матеріал з проблеми менеджменту туристичної діяльності з різних джерел інформації;

– застосовувати отримані знання з менеджменту туристичної діяльності у професійній діяльності.

Таким чином, сконструйоване навчальне середовище що визначається нами як *друга педагогічна умова*, сприятливе для

формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, включає в себе дві основні складові: технологічну (зміст та форми організації навчально-пізнавальної діяльності студентів, її особистісно-формувальну спрямованість) та гуманітарну (викладач та майбутні фахівці фізичної культури виступають як суб'єкти впливу в процесі формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури).

1.3. Організація самостійної роботи студентів, майбутніх фахівців фізичної культури, з менеджменту туристичної діяльності з подальшим творчим використанням набутих знань та особистісного самоздійснення в цьому напрямі

Впровадження *третьої зазначеної педагогічної умови* в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з метою формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури пояснюється тим, що сучасні чинники реформування вищої освіти обумовили збільшення обсягу та ускладнення змісту навчального матеріалу, який підлягає самостійному опрацюванню. Цей процес сьогодні потребує здійснення переорієнтації домінуючої моделі підготовки студентів не тільки як отримувачів знань під час традиційної організації навчально-виховної діяльності, але й як проєктантів навчальної діяльності та новаторів, спроможних впроваджувати сучасні перспективні інноваційні технології. Утім це можливо лише за умови пізнавальної самостійності студентів, що є без сумніву однією з основних форм організації навчання, особливо у вищій школі, оскільки сприяє формуванню у студентів високої культури розумової праці, формуванню здатності здійснювати самоосвіту. Враховуючи це, ми намагалися організувати самостійну роботу студентів на чіткій її основі, спираючись при цьому на методологічну базу самостійної роботи та її основні принципи [3].

Причому самостійну роботу студентів ми розглядаємо не як набір окремих прийомів, а як єдину комплексну систему засобів,

що поєднує різні форми та види аудиторної та позааудиторної роботи в цьому напрямі [6].

В рамках нашого дослідження, самостійна робота будувалася на основі змістової суті навчального матеріалу дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності». Вважаємо це закономірним. Адже зазначена дисципліна була введена до переліку фахових дисциплін, спочатку як вибіркова, а згодом стала як нормативна, що вивчалася студентами експериментальної групи на випускному (V курс) етапі їх професійної підготовки, тоді як у контрольній групі зазначена дисципліна навіть і не значилася у переліку фахових дисциплін, а отже не вивчалась.

Основна *мета* самостійної роботи з дисципліни полягала в оволодінні студентами основами базових знань з менеджменту туристичної діяльності.

Дана мета реалізувалася у таких *завданнях*:

– сприяння засвоєнню теоретичного матеріалу з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» практичним шляхом (переробка текстового матеріалу на основі питань для самопідготовки, виконання практичних робіт, контрольних робіт, тестів для самоперевірки знань, написання конспектів, рефератів, створення електронного супроводу щодо вивчення окремих питань тощо);

– формування у майбутніх фахівців фізичної культури навиків адаптації наукових знань і вмінь з менеджменту туристичної діяльності відповідно цілям і завданням професійної діяльності фахівців фізичної культури.

Зміст самостійної роботи охоплює матеріал усіх тем модулів, що визначені навчальною програмою дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності», яка є базовою у фаховій підготовці майбутніх фахівців фізичної культури.

Зазначимо, що самостійна робота будувалася відповідно до виокремлених нами, чотирьох типів самостійної роботи. Так, за першим типом – самостійна робота здійснювалася за зразком; за другим – передбачалася реконструктивна самостійна робота; за третім – самостійна робота носила варіативний характер; за четвертим типом – це творчі самостійні роботи. Це зробило процес організації самостійної роботи більш врегульованим і прозорим. У відповідності до типів самостійної роботи нами добиралися творчі

завдання з менеджменту туристичної діяльності, що носили міжпредметний характер. Розроблені у такий спосіб творчі завдання впроваджувалися в навчально-виховний процес експериментальної групи з урахуванням індивідуальних особливостей та інтересів майбутніх фахівців фізичної культури.

Варто зазначити, що планування самостійної роботи студентів з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» здійснювалося спільно з викладачами фахових дисципліни і полягала у визначенні змісту та обсягу навчальної інформації та практичних завдань з усіх тем, які виносяться на самостійну роботу. Причому, конкретний зміст самостійної роботи, її види та обсяг мали варіативний і диференційований характер. Утім як форми і методи контролю за самостійною роботою майбутніх фахівців фізичної культури, нами були використані семінарські заняття, тестування, самозвіти студентів, виступи їх на конференціях, захист творчих робіт тощо.

З метою забезпечення ефективності самостійної роботи студентів у процесі вивчення курсу «Менеджмент у туристичній діяльності» нами самостійну роботу структурно поділено на два типи: 1) самостійну роботу, що організована і здійснюється під керівництвом викладача у формі поточних контрольних робіт, планових консультацій, заліків і екзаменів, проектно-дослідницьких робіт тощо; 2) самостійну роботу, яку організовує сам студент (підготовка до лекцій, семінарських та практичних занять, заліків, екзаменів).

Методичне забезпечення самостійної та індивідуальної роботи студентів у процесі вивчення дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» розроблено з урахуванням заходів, які передбачають:

– виділення по кожній темі навчальних цілей (вони спрямовують процес навчання та чітко визначають, про що саме студенти мають дізнатися, вивчаючи тему. Вони нібито встановлюють «планку рівня знань» по кожній темі);

– визначення контрольних запитань (вони концентрують увагу студентів на найбільш суттєвих питаннях, вказують на важливі аспекти теми, допомагають засвоїти матеріал);

– формулювання питань для обговорення (вони сприяють активізації творчої роботи студентів, критичному оцінюванню

здобутих знань, вивченню не лише теоретичних, але й практичних проблем управлінської діяльності);

– виконання студентами завдань по кожній темі (вони формують навички студентів у роботі зі спеціальною літературою, спрямовують на розуміння практики управління туристичною організацією та керівництво персоналом);

– використання різноманітних засобів активізації творчої діяльності студентів.

Крім цього, самостійна робота студентів передбачала методичне забезпечення й засоби самоконтролю (тести, пакет контрольних завдань т. ін.).

Для самостійного оволодіння студентами змістовим компонентом курсу «Менеджмент у туристичній діяльності» нами використано різноманітні методи навчальної діяльності студентів: робота з навчальною літературою, різними посібниками, участі наукових дослідженнях та ін. Ця різноманітна робота проводилася як на лекціях, так у бібліотеках, на семінарських та практичних заняттях.

Примітно, що самостійна робота, взята в нерозривній єдності з усіма іншими формами занять (лекції, семінари, практичні заняття тощо). Це дає студентам не тільки міцні й свідомо засвоєні знання, а й розвиває у них здатність до творчого осмислення навчального матеріалу, застосування його у повсякденній практичній діяльності, формує самосвідомість, розвиває інтерес до науки, виховує ініціативу, організованість, наполегливість, упевненість у своїх вольових якостях, формує певні компетенції з даної дисципліни.

Так, наприклад, однією з продуктивних технологій, що реалізується в межах самостійної роботи майбутніх фахівців фізичної культури було визнано організацію ігрової діяльності та впроваджено її в навчально-виховний процес, оскільки зазначена форма організації навчання давала можливість студентам самостійно приймати рішення при виборі рівня складності завдання (залежно від рівня домагань), методів оволодіння матеріалом, особистісно й практично значущого змісту, а також неодмінно передбачала необхідність висловлювати та захищати власну думку, виявляти самостійність у діях і поведінці під час гри [4, 7]. Для самостійної роботи студентів у межах вивчення

зазначеної дисципліни було впроваджено такі ігри й завдання, що потребували різного рівня інтелектуальної активності студентів (репродуктивного, евристичного та пошукового), їхньої участі в грі. Це дозволило активно формувати у студентів потребу в самовдосконаленні, оскільки в умовах підвищеної емоційності, активного інтересу забезпечується ефективне формування умінь активних дій як у професійній, так і в суспільній діяльності; відбувається закріплення та перевірка рівня засвоєних знань, корекція хибних установок, становлення стійкої громадянської позиції, що загалом сприяє формуванню ініціативного, відповідального громадянина й фахівця.

На нашу думку, один із суттєвих засобів підвищення питомої ваги СРС під час аудиторних занять є контроль знань з оцінним критерієм. Таку форму контролю ми вжили при вивченні курсу вперше. У цьому контексті варто зазначити, що кожний вид самостійної роботи студентів оцінюється окремо, а підсумки підводяться, які у кінці семестру, так і після закінчення вивчення кожного модуля або теми модуля. Контроль з оцінним критерієм дозволяє формувати у студентів навик та вміння самостійної роботи з підручниками, першоджерелами тощо. Крім того, студенти у процесі роботи мають можливість з'ясувати всі питання, що виникли та дістали кваліфіковану консультацію. Такий контроль проводиться на семінарських заняттях з усіх тем модулів дисципліни. Тут одночасно поєднується безпосередній контроль і оцінка знань студентів щодо вивченого матеріалу із самопідготовкою.

Особлива увага нами приділена організації самостійної роботи студентів у позааудиторний час, оскільки саме цей вид діяльності студентів є найбільш важкокерованою та важко контрольованою частиною всього навчально-виховного процесу.

Важливого значення під час експерименту було надано організації самостійної роботи студентів, які працюють за індивідуальними планами, оскільки для них самостійне навчання є засобом підвищення особистої позиції в ділових взаєминах, а значить сприяє професійному самовдосконаленню. Щоб індивідуальне навчання було не фікцією, а все ж змушувало студентів аналізувати ефективність самоосвіти, ставити особисті цілі в навчанні, бути активним замовником необхідної навчально-

професійної інформації, були детально розроблені плани індивідуального навчання для кожного студента, враховуючи ступінь його зайнятості в даному напрямі діяльності. Так, на першій консультації визначалися теми з курсу, необхідні для вивчення, форми контролю за кожною з них, терміни контролю; створювалися графіки поточних консультацій за потребою студента, терміни представлення форм контрольних робіт. Особливим здобутком в організації навчання студентів за індивідуальними планами стало те, що ці студенти не були відмежовані від основної маси однокурсників завдяки тому, що повинні були обов'язково брати участь у професійно спрямованих конференціях, виконувати основні види робіт з курсу тощо.

Такий підхід до організації самостійної роботи надає можливість студентам здійснювати самооцінку стосовно рівня тих, хто навчається очно, виявляти особистий досвід і знання прилюдно, тобто унеможлиблювала непрозорість оцінювання цих студентів, адже їхні здобутки були привселюдно виявлені. Водночас досвід цих студентів ставав багато в чому позитивним для інших, адже, крім особистісних здобутків у навчально-пізнавальній діяльності, вони виявляли особисті надбання, отримані в процесі професійної діяльності.

Найдосконалішою формою самостійної роботи студентів у позааудиторній діяльності, безсумнівно, слід вважати науково-дослідницьку роботу студентів. У більшості вузів ці роботи виконуються за науковою тематикою викладачів кафедр і тісно пов'язані з проблемами профілізації і як правило, під контролем викладачів. Позитивним тут є те, що у процесі засвоєння курсу студенти вчать самостійно працювати не тільки з підручниками та навчальними і посібниками, а й з монографіями, періодичною та додатковою літературою, інтернетом.

Для підвищення ефективності самостійної роботи студентів з менеджменту туристичної діяльності було створено авторський навчальний посібник «Методичні рекомендації та завдання для самостійної роботи студентів з курсу «Менеджмент у туристичній діяльності» [2].

Зміст даного навчально-методичного посібника містить питання, які вказують на послідовність вивчення окремих тем курсу, допомагають відібрати найбільш важливі та необхідні повідомлення

зі змісту теоретичного матеріалу, а також вміщує тестові питання для самопідготовки.

Підсумовуючи сказане вище, можна зробити висновок про те, що самостійну роботу студентів ми розглядаємо не тільки як одну з обов'язкових складових частин навчально-виховного процесу професійної складової у підготовці майбутнього фахівця фізичної культури, але й як одну з необхідних педагогічних умов, яка певним чином впливає на формування ключових компетентностей (компетенцій) з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

1.4. Експериментальна перевірка ефективності впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури виокремлених педагогічних умов

Експериментальна перевірка ефективності впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури зазначених педагогічних умов з метою виявлення їх впливу на рівень сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності здійснювалася нами за допомогою розробленої організаційно-функціональної моделі формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури (див. рис. 1).

Спираючись на теорію пізнання як методологічну основу інтерпретації й аналізу емпіричних даних, які відображено в моделі формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, в нашому дослідженні моделювання здійснювалося на трьох рівнях: *методологічному, теоретичному й методичному*.

Методологічний рівень забезпечує інтеграцію концептуальних наукових положень соціально-культурного, психолого-педагогічного, філософського знання, спрямованого на пізнання й створення комплексного науково обґрунтованого підходу до процесу формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців

фізичної культури. На *теоретичному рівні* розкриваються провідні ідеї, якими визначається сутність і зміст процесу формування досліджуваного утворення. *Методичний рівень* передбачає розробку конкретних педагогічних технологій і методик здійснення процесу формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури. В цілому під організаційно-функціональною моделлю формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури розглядаємо комплекс взаємопов'язаних складових, що забезпечують оптимальний шлях досягнення поставленої мети – підвищення ефективності формування досліджуваного утворення, розвиток умінь і навичок, необхідних для здійснення відповідної діяльності.

Сутнісною основою розробленої організаційно-функціональної моделі формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, нами визнано структурні компоненти організаційно-функціональної моделі, які містить три блоки: цільовий, змістово-операційний та результативний (*див. рис. 1*).

Цільовий блок включає мету, завдання, принципи формування досліджуваного утворення; *змістово-операційний блок* містить критерії, педагогічні умови, етапи, форми і методи формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури; *результативний блок* включає результат сформованості досліджуваного утворення. Логічна послідовність їх розташування становить єдність чотирьох послідовних і взаємозумовлених етапів: 1) діагностично-пошукового; 2) констатувального; 3) формувального; 4) результативного (узагальнюючого).

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

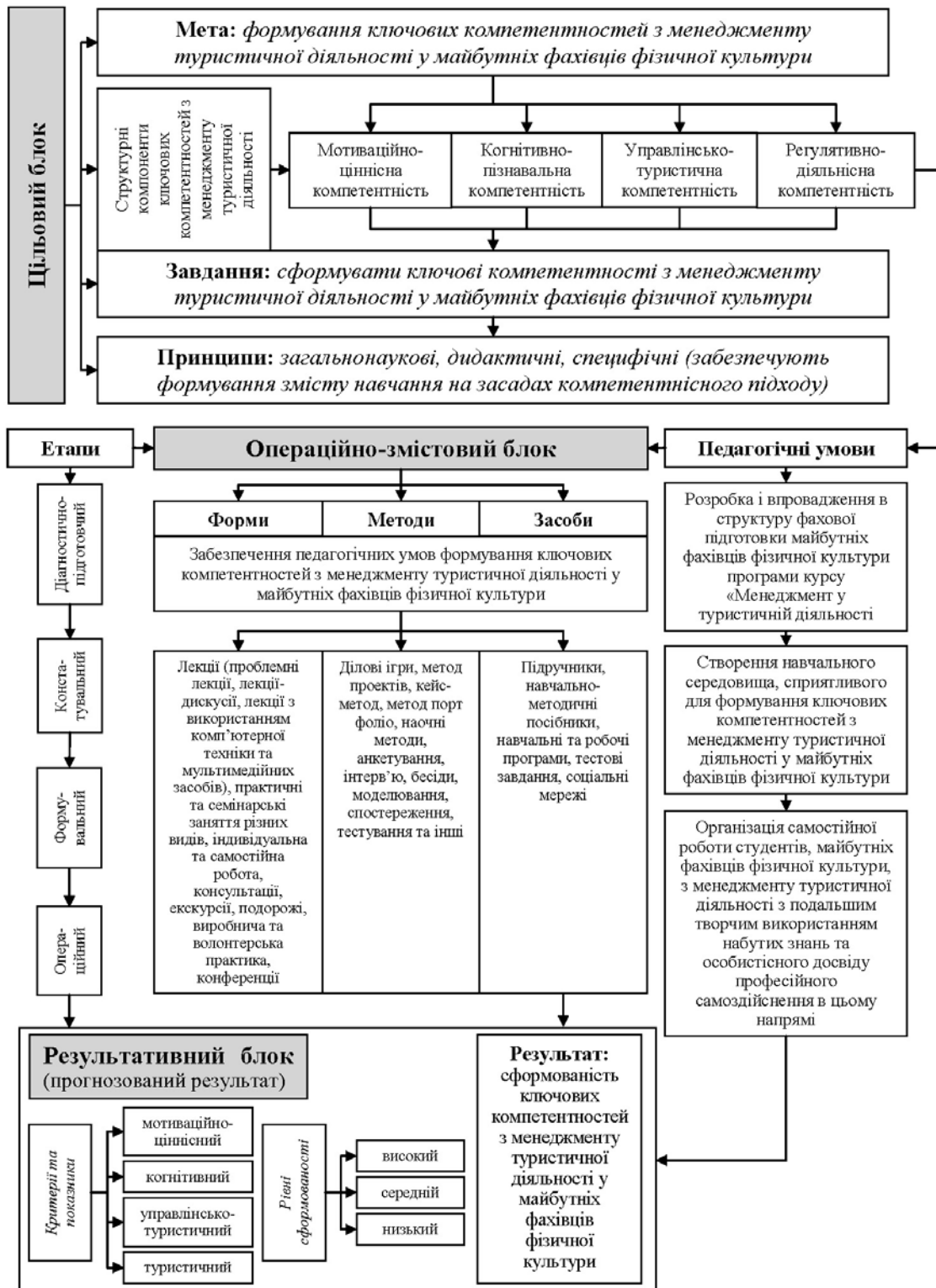


Рис. 1. Модель формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури

На кожному з етапів розв'язуються певні педагогічні завдання. Кожен етап досліджуваного утворення забезпечується адекватними формами організації навчальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, серед яких: навчально-пізнавальні, навчально-професійні види діяльності, що проєктується на засадах спадковості і взаємодоповнення з урахуванням відповідної трансформації змісту традиційних навчальних дисциплін. Утім, максимальна ефективність цього процесу досягається в результаті поєднання діагностично-пошукового, констатувального, формувального та результативного (узагальнюючого) етапів організації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури в частині пізнання ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності та їх сформованість у майбутніх фахівців фізичної культури.

Загальна мета створеної моделі спрямована на формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у фахівців фізичної культури.

Утім, з метою об'єктивного оцінювання ефективності впровадження педагогічних умов в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з метою їх впливу на формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури, нами визначено критерії, сукупність показників яких дозволили здійснити рівень сформованості досліджуваного утворення. До речі, критерій представляє собою засіб, необхідний інструмент оцінки, при цьому сам не є оцінкою.

Відповідно до виокремлених видів ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури нами визначено основні, на нашу думку, критерії. Зокрема, мотиваційно-ціннісний, когнітивний, управлінсько-туристичний та операційний. Вибір саме зазначених критеріїв умотивовуємо тим, що вони враховують ключові компетентності з менеджменту туристичної діяльності, специфіку професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури. Кожний виокремлений критерій розкривається через систему показників, які його характеризують та фіксують певний стан або рівень розвитку певного критерію. Отже, показник становить

кількісну характеристику явищ, які дають змогу зробити висновок про їхній стан у динаміці. Так, у рамках нашого дослідження показники *мотиваційно-ціннісного критерію* визначають сформованість у майбутнього фахівця фізичної культури системи мотивів, ціннісного ставлення до професійної діяльності з менеджменту туристичної діяльності; характер прояву інтересу, зацікавленості, бажання й потреби займатися зазначеним видом професійної діяльності; усвідомлення правильності вибору вказаного виду професійної діяльності, її суспільної та особистої значимості.

Показники *когнітивного критерію* відображають ступінь сформованості сукупності знань у майбутніх фахівців фізичної культури з менеджменту туристичної діяльності, володіння якими забезпечується ефективно розв'язання професійних завдань щодо діяльності у туристичній сфері. Зокрема, це знання базових понять з менеджменту туристичної діяльності, пов'язаних із потребою до професійного саморозвитку, самоосвіти в цьому напрямі, реалізації їх на практиці.

Показники *управлінсько-туристичного критерію* характеризують рівень сформованості знань у майбутнього фахівця фізичної культури щодо менеджменту взагалі, менеджменту туристичної діяльності як важливої частини професійної компетентності фахівця фізичної культури, загальних функцій управління, форм, методів, стилів управлінської діяльності та здатності їх застосовувати в управлінсько-туристичній діяльності.

Показники *операційного критерію* свідчать про рівень сформованості у майбутніх фахівців фізичної культури уміння самостійно застосовувати отримані знання з менеджменту туристичної діяльності в процесі практичної професійно-педагогічної діяльності; уміння приймати рішення з погляду їхньої професійної педагогічно доцільної ефективності; здатність самостійного планування подальшого професійного та особистісного саморозвитку в цьому напрямі.

Розроблений на теоретичному рівні комплекс критеріїв та їх показників дозволило виявити три рівні сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури за своїми якісними

показниками, які відповідають рівням: низький, середній, високий та за допомогою яких пов'язуються якісні характеристики з кількісними.

Трирівнева класифікація результатів вважається вченими абсолютно універсальною, оскільки вона позначає крайні точки прояву компетентності та проміжний (перехідний) варіант: цілковиту наявність, цілковиту відсутність та часткову відсутність або наявність.

Низький рівень сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури характеризується узагальненою ознакою: індиферентне відношення до педагогічної діяльності.

Середній рівень сформованості досліджуваного утворення характеризується суперечливістю. Майбутній фахівець фізичної культури з одного боку схильний прийняти рішення, адекватне суспільним вимогам у тій чи іншій ситуації, усвідомлювати і визнавати цінність і значущість даної сфери діяльності, а з другого – блокує намагання у виборі сфери діяльності саме з менеджменту туристичної діяльності.

Високий рівень сформованості даного утворення у майбутніх фахівців фізичної культури характеризується особистісно-значущою мотивацією, потребою, інтересу щодо вибору сфери діяльності саме з менеджменту туристичної діяльності; узгодженістю зовнішніх вимог та внутрішніх мотивів; усвідомленістю змісту і цілей майбутньої професійної діяльності в цьому напрямі; послідовністю й чіткістю у виконанні як задекларованих (оприлюднених) намірів, так і тих, що були прийняті самостійно; внутрішньою зібраністю в ситуації подолання труднощів; проявами ініціативності та творчості, які в свою чергу, стимулюють прагнення до розширення індивідуальних можливостей за рахунок здобуття нових знань і вмінь; низькою залежністю відповідального вибору від наявності чи відсутності зовнішніх спонук.

Визначені критерії, їх показники та рівні, що диференціюються на високий, середній та низький залежно від прояву сукупності показників, які розкривають зміст кожного критерію, дозволили розробити діагностичний інструментарій для виявлення рівня сформованості ключових компетентностей з

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури. За кожним критерієм пропонується кілька методик, що найбільш точно, на наш погляд, спроможні виявити рівень сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури та представлені у *таблиці 2*.

Таблиця 2 – Діагностичний інструментарій для визначення рівня сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури

Критерії	Опис показника	Методика діагностики
Мотиваційно-ціннісний	– сукупність мотивів та потреб, що спонукають до оволодіння знаннями та ключовими компетентностями з менеджменту туристичної діяльності; – характер інтересу та важливість вибору правильності мотивації, сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності для майбутнього фахівця фізичної культури.	– Авторський опитувальник «Що ти знаєш про менеджмент туристичної діяльності та його ключові компетентності?». – Адаптивна методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич). – Спостереження за вибором правильної мотивації. – Анкета для визначення професійно-педагогічних ціннісних орієнтацій (В. Денисенко).
Когнітивний	– системність знань щодо сутності менеджменту туристичної діяльності та його ключових компетентностей; – міцність та лабільність засвоєних знань з менеджменту туристичної діяльності для прийняття правильних рішень.	Комплекс тестових завдань щодо визначення знань з менеджменту туристичної діяльності.
Управлінсько-туристичний	– здатність до застосування в управлінсько-туристичній діяльності знань загальних функцій управління, форм, методів та стилів управління; – уміння реалізовувати комунікативні, організаторські та управлінські здібності; – здатність до самоменеджменту та саморегуляції.	– Авторський опитувальник «Я – управлінець ... (вимоги до управлінської компетенції)» (самооцінка). Спостереження. – Тест для визначення рівня самоменеджменту за методикою А. Власової, Л. Савчук та ін. – Тест-опитувальник А. Зверькова і Е. Ейдмана.

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Операційний	– готовність майбутніх фахівців фізичної культури до діяльності з менеджменту туризму; – здатність до організації, планування та розв’язання проблем з менеджменту туристичної діяльності.	Метод «Дельфи». Авторський опитувальник для викладача. Спостереження за навчальною діяльністю майбутніх фахівців фізичної культури.
--------------------	---	---

Підготовлений таким чином діагностичний інструментарій дає можливість для визначення рівнів сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

У цьому плані варто відмітити, що ефективність реалізації педагогічних умов визначено після завершення формувального етапу експерименту, результати якого показали збільшення кількості студентів, майбутніх фахівців фізичної культури, з середнім та високим рівнями сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

Позитивну динаміку в контрольній групі, яка навчалася за традиційною методикою пояснюємо якісним викладанням фахових дисциплін викладачами, задіяних в експерименті.

Натомість в експериментальній групі позитивну динаміку пояснюємо не тільки якісним навчанням, але й упровадженням в навчально-виховний процес навчальної програми з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності» як потужного засобу формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури.

Надалі наведемо дані стосовно критеріально-структурного моніторингу рівнів сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах (табл. 3). При цьому, не акцентуємо уваги на подібних даних до експерименту, оскільки нами статистично було доведено приблизну однорідність обох груп за результатами початкового зрізу.

Таблиця 3 – Динаміка рівнів сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури за визначеними показниками критеріїв

Критерії	Рівні	До експерименту				Після експерименту			
		ЕГ (145)		КГ (148)		ЕГ (145)		КГ (148)	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Мотиваційно-ціннісний	Високий	37	25,5	32	21,6	56	38,6	36	24,3
	Середній	68	46,9	63	42,6	70	48,3	67	45,2
	Низький	40	27,6	53	35,8	19	13,1	45	30,5
	Всього	145	100	148	100	145	100	148	100
Когнітивний	Високий	35	24,1	34	23	52	35,8	38	25,7
	Середній	67	46,2	60	40,5	72	49,7	64	43,2
	Низький	43	29,7	54	36,5	21	14,5	46	31,1
	Всього	145	100	148	100	145	100	148	100
Управлінсько-туристичний	Високий	25	17,2	29	19,6	47	32,4	29	19,6
	Середній	46	31,7	51	34,5	61	42,1	53	35,8
	Низький	74	51,1	68	45,9	37	25,5	66	44,6
	Всього	145	100	148	100	145	100	148	100
Операційний	Високий	28	19,3	30	20,2	50	34,4	31	21
	Середній	54	37,2	51	34,5	61	42,1	54	36,4
	Низький	63	43,5	67	45,3	34	23,5	63	42,6
	Всього	145	100	148	100	145	100	148	100

Як бачимо з таблиці, результати дослідження засвідчили, що рівень сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури за *мотиваційно-ціннісним критерієм* зазнав позитивних змін як в експериментальній, так і в контрольній групах. Утім, ріст його показників у контрольній групі незначний, має місце (як на початку експерименту в обох групах) часткове прийняття, а іноді і неприйняття майбутніми фахівцями фізичної культури суспільно-значущих ціннісних орієнтацій у даному напрямі; спостерігалася перевага цінностей індивідуалізму. Зокрема, значні зміни відмічено стосовно відношення майбутніх фахівців фізичної культури до цінностей з менеджменту туристичної діяльності. Так, у більшості респондентів було відзначено розуміння ними ролі менеджменту туристичної діяльності як суспільно-педагогічного явища у вихованні та вдосконаленні особистості. Зокрема, високий

рівень у експериментальній групі (145 осіб) за даним критерієм збільшився на 13,1%, тоді як у контрольній групі (148 осіб) – лише на 2,7%; зміни щодо середнього рівня майже ідентичні та складають відповідно 1,4% та 2,6% у бік збільшення; низький рівень значно зменшився (з 27,6,5% до 13,1%) – у експериментальній групі та несуттєво з 35,8% до 30,5% у контрольній групі.

Щодо *когнітивного критерію*, то відмічена позитивна динаміка сформованості у майбутніх фахівців фізичної культури знань з менеджменту туристичної діяльності. Це проявилось, перш за все, в здатності майбутніх фахівців фізичної культури ЕГ якісно вирішувати питання з менеджменту туристичної діяльності, що передбачали конструйовану відповідь при вирішенні проблемних питань у цьому напрямі, демонструючи тим самим наявність стійких знань із менеджменту туристичної діяльності. Щодо контрольної групи, то позитивні зміни в цьому напрямі були незначними. Згідно отриманих результатів, високий рівень когнітивного критерію виявився характерним для ЕГ (145 осіб) – 35,8% та 25,7 – КГ (148 осіб), тоді як на початку експерименту це становило – 24,1% у ЕГ та 23% у КГ. Середній рівень за даним критерієм становив – 49,7% у ЕГ і 43,2 у КГ. За низьким рівнем спостерігається зменшення на 15,2% у ЕГ, а в КГ на 5,4%.

Аналізуючи зміни щодо рівнів сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури за *управлінсько-туристичним критерієм*, виявлено позитивну динаміку в експериментальній групі. Насамперед це проявилось у вмінні студентів правильно визначати особистісні цілі, ефективно аналізувати ситуації, визначати методи досягнення успіху, планувати свій робочий час та терміни виконання завдань тощо. На нашу думку, цьому сприяло залучення майбутніх фахівців фізичної культури в активну навчально-виховну діяльність у цьому напрямі та впровадження в навчально-виховний процес програми з дисципліни «Менеджмент у туристичній діяльності». Високий рівень сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців

фізичної культури за *управлінсько-туристичним критерієм* виявлено в 32,4% ЕГ (145 осіб) та 19,6% КГ (148 осіб); середній рівень становив 42,1% у ЕГ та 35,8% у КГ; низький рівень значно зменшився у ЕГ та становив – 25,5%, а у КГ – 44,6%, на противагу до експерименту – 51,1% у ЕГ та 45,9% у КГ відповідно.

За *операційним критерієм*, попри певну позитивну динаміку рівня сформованості ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури в обох групах, високий рівень значно збільшився в ЕГ (145 осіб) з 19,3% до 34,4%, тоді як у КГ (148 осіб) – з 20,2% до 21%. Як показали спостереження, анкетування, тестування, опитування викладачів, задіяних в експерименті, майбутні фахівців фізичної культури експериментальної групи ефективно працювали в команді. При цьому позитивним було те, що студенти зазначеної групи, під час обговорень та дискусій, приймали спільні рішення, допомагали один одному з метою якісного виконання проектного завдання. Водночас, спостерігалася виражена здатність майбутніх фахівців фізичної культури до самовдосконалення у цьому напрямі.

Значна різниця, одержана в експериментальній та контрольній групах, є наслідком реалізації педагогічних умов, а також упровадження в навчально-виховний процес ЕГ, розробленої нами програми курсу «Менеджмент у туристичній діяльності», як потужного засобу формування досліджуваного утворення.

Це свідчить про педагогічну доцільність впровадження в структуру фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури зазначених нами педагогічних умов з метою формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності як складових професійної компетентності фахівця фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Бардінов А.В. Професійно-педагогічна підготовка гувернерів в Україні: минуле і сучасність : [монографія] / А.В. Бардінов. – Полтава, 2013. – 268 с.

2. Бардінов О.В. Формування ключових компетентностей з менеджменту туристичної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Олексій Васильович Бардінов : Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. – Кропивницький, 2018. – 311 с.
3. Гриньова М.В. Саморегуляція навчальної діяльності школяра (теоретико-методичний аспект) / М.В. Гриньова. – Х. : Фоліо, 1997. – 256 с.
4. Корносенко О.К. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання ігрових методик у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Оксана Костянтинівна Корносенко : Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2009. – 256 с.
5. Момот О.О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язберезувального середовища вищого навчального закладу : дис. д-ра пед. наук : 13.00.07 / Момот Олена Олегівна ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – Київ, 2019. – 552 с.
6. Онопрієнко О.В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Олександр Васильович Онопрієнко. – Черкаси, 2009. – 296 с.
7. Свєртнєв О.А. Професійна компетентність учителя фізичної культури у процесі проведення занять зі спортивних ігор / О.А. Свєртнєв, М.І. Кирієнко // Наукові записки ПОППО: моделі ключових та професійних компетентностей педагогічного працівника. – 2011. – Випуск 2. – С.49–53.
8. Тараненко І.В. Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тараненко Ірина Вадимівна. – Умань, 2017. – 262 с.
9. Хоменко В. П. Природничо-наукова підготовка фахівця фізичної культури : [монографія] / В.П. Хоменко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2012. – 380 с.

РОЗДІЛ 2

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

*Марина Дяченко-Богун,
Олександр Міхеєнко,
Віталіна Литвиненко*

2.1. Характеристика основних понять

Початок ХХІ століття ознаменувався цілим комплексом глобальних змін у соціальній, економічній та духовній сферах суспільства, формуванням нової філософії життя з характерною втратою значущості цінностей, які існували раніше, і виникненням нових. Перехідний період характеризується кризовим розвитком, специфіка якого полягає у формуванні нових і загостренні старих суперечностей. Швидкозмінні, мінливі умови існування суспільства у ситуації військово-політичних, екологічних, інформаційних загроз і викликів слугують причиною сприйняття людиною сучасного існування як стресового і стають головною причиною погіршення якості життя, розладів психічного, фізичного, соціального здоров'я, наростання страху перед майбутнім. Погіршення здоров'я людини проявляється у зниженні рівня її адаптації до повсякденних психічних і фізичних навантажень, ранньому розвитку неврозів, психосоматичних і психічних захворювань не тільки у дорослих, але й у дітей, про що свідчать дані вітчизняних організацій охорони здоров'я.

Послідовний розвиток України як незалежної демократичної країни, входження її у європейський освітній простір зумовили формування нових вимог до вітчизняної освіти. Необхідність збереження здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти докладно формалізована у низці вітчизняних нормативних документів, які стосуються освіти: законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Концепції розвитку післядипломної освіти в Україні, Національній стратегії

розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки та Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір». Водночас, низький рівень загальних показників здоров'я дітей, підлітків та молоді, критичний рівень розповсюдження соціально небезпечних захворювань, ВІЛ/СНІД, алкоголізація та наркотизація молодого покоління, підліткова вагітність вимагають негайної розробки і впровадження нових стратегій розв'язання питань щодо збереження, зміцнення та формування здорового способу життя через освітні впливи, які пропонуються Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Науковці всього світу актуалізують пошуки ефективних моделей реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній педагогічній діяльності через розробку і впровадження своїх рекомендацій щодо здоров'язбереження молоді, які представлені у Оттавській хартії (1986), резолюціях глобальних конференцій ВООЗ, що відбулися в Аделаїді (1988), Сундсвалі (1991), Джакарті (1997) і Мехіко (2000), у Декларації «Здоров'я – 21: Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ» (1998), Алма-Атинській декларації (2003), Всесвітній доповіді про знання для кращого здоров'я (2004), Шостій Глобальній конференції зі зміцнення здоров'я (Бангкок, 2005), Європейській стратегії «Здоров'я та розвиток дітей і підлітків» (2005), матеріалах сесії Асамблеї ВООЗ «Сприяння зміцненню здоров'я у глобалізованому світі» (2007), новій європейській політиці «Здоров'я–2020» (2011) та інших матеріалах і документах ВООЗ, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ.

Питання здоров'язбереження в освіті, теоретико-методичне забезпечення здоров'язбережувальної діяльності стали об'єктом наукового пошуку і темами дослідницьких робіт для багатьох закордонних учених (Д. Алленсворт, Дж. Балдінг, С. Бейс, А. Бедворд, І. Болог, Р. Вандонген, Х. Валлас, Е. Віндер, А. Грей, Т. Дітмер, М. Джулієн, Дж. Дріфус, М. Душау, П. Кері, Д. Коннел, С. Кюрі, Д. Каплан, Л. Колбі, Е. Менгетті, П. Надер, Р. Пюрі, Дж. Ріплі, Д. Стірс, С. Фолі, Дж. Холкомб та ін.).

Вивчення міжнародного досвіду реалізації здоров'язбережувальних проектів, аналіз зарубіжних профілактичних програм для дітей шкільного віку, практичного досвіду роботи зі

сприяння здоров'ю дітей та молоді в Україні та за кордоном, власний педагогічний досвід дозволяє дійти висновку, що формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності є складною і актуальною науково-педагогічною проблемою. Розв'язання цієї проблеми через формування теоретичних і методичних засад здоров'язбережувальної діяльності дозволить реалізувати запит сучасного українського суспільства, держави, педагогічних і батьківських колективів щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів.

З огляду на це, однією з основних стратегій розвитку закладів освіти стає організація здоров'язбережувальної діяльності. У цьому контексті важливого значення набуває завдання щодо формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Професійна підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах є динамічною системою і відповідає: запитам суспільства, держави, вимогам закладів загальної середньої освіти, потребам студентів до збереження, зміцнення та формування власного здоров'я, професійному вдосконаленню впродовж життя та здатності до конкурентоспроможності на ринку праці, розвитку професійного здоров'я і довголіття. Підготовку майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти потрібно розглядати як складний системний об'єкт, який не піддається безпосередньому прямому спостереженню, а потребує спеціальних теоретичних методів дослідження.

Потреба сучасної освіти у розробці та обґрунтуванні теоретичних і методичних засад здоров'язбережувальної діяльності зумовлює актуальність досліджуваної проблеми і вимагає глибокого переосмислення сутності та змістового наповнення виховних і навчальних можливостей реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Життєдіяльність людини, її здоров'я і тривалість життя безпосередньо залежать від широкого спектру чинників навколишнього середовища, під дією яких людина протягом

всього життя перебуває постійно. Біологічні, соціально-економічні, природно-кліматичні та інші чинники, які все частіше носять негативний характер, зумовлюють підвищення рівня захворюваності, особливо у людей молодого віку. Саме це зумовлює актуальність проблеми підвищення рівня здоров'я сучасної людини і необхідність формування свідомого ставлення молоді до вирішення питань, пов'язаних із зміцненням і збереженням здоров'я. На жаль, досить часто сьогодні молоді люди не дотримуються принципів здорового способу життя, не приймають відповідних заходів для підтримки і зміцнення власного здоров'я, байдуже ставляться до фізичної культури і спорту.

Цей факт зумовлює необхідність проведення у системі професійної освіти дій, спрямованих на популяризацію ідей здорового способу життя, на підготовку висококваліфікованих майбутніх учителів природничих дисциплін на базі здоров'я-збережувальних технологій, які не тільки володіють знаннями, принципами, методами здоров'язбереження, але можуть впроваджувати в життя ці знання й уміння протягом всієї подальшої професійної діяльності.

З'ясування сутнісного наповнення термінів, пов'язаних із формуванням теоретико-методичних засад реалізації здоров'я-збережувальних технологій у професійній діяльності є важливим аспектом процесу реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності майбутніх учителів природничих дисциплін. У відповідності до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки освіта визначається як «...стратегічний ресурс соціально-економічного, культурного і духовного розвитку суспільства, поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення міжнародного авторитету й формування позитивного іміджу нашої держави, створення умов для самореалізації кожної особистості».

Однією з фундаментальних характеристик людського життя є поняття «здоров'я», яке, як вважає І. Ларіонова, переосмислюється кожного разу, коли в соціумі відбуваються кардинальні зміни або в суспільних відносинах, або в технічних можливостях людства.

Дослідження проблем збереження, зміцнення і формування здоров'я дитини потрібно починати, на думку І. Василяшко, з

обов'язкового вирішення базових питань щодо визначення ключових дефініцій поняття «здоров'я» і «захворювання». Адже ці питання постають у будь-якій сфері людської діяльності, що має відношення до здоров'я людини [1].

Класичне визначення терміну «здоров'я», у відповідності до визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, – це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань або фізичних дефектів. Варто відмітити, що вказане визначення містить соціальні та психологічні аспекти, однак сучасні енциклопедичні видання початку XXI століття, зокрема «Новітній філософський словник», Педагогічний словник, «Філософський енциклопедичний словник», словник «Соціологія (А-Я)», «Соціологія: Енциклопедія» не аналізують вказаний термін виключно як категорію соціальної або філософської сфер людського знання.

Національна програма «Діти України», яка базується на сучасних підходах до визначення поняття «здоров'я», окреслює наступні взаємопов'язані елементи здоров'я

– фізичний – правильне функціонування всіх систем фізичної досконалості і загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

– психічний (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватні позитивні емоції, відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок;

– соціальний (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до молодших, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання;

– духовний (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

Ресурсна можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, вільно взаємодіяти ним на основі

біологічної, психічної і соціальної сутності людини, розглядається Р. Баєвським з огляду на адаптаційний підхід поняття «здоров'я». І. Брехман пояснює поняття «здоров'я» як здатність людини зберігати в умовах різких змін відповідну до віку стійкість якісних і кількісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації. М. Агаджанян – як оптимальне взаємовідношення ендогенних ритмів фізіологічних процесів і їх відповідність зовнішнім циклічним змінам.

В. Горащук називає здоров'ям гармонійне поєднання соціальних і біологічних характеристик людини, що зумовлюються природженими біологічними і набутими соціальними явищами, що відображають стан людського організму; Для О. Куліша поняття «здоров'я» – це гармонійне поєднання психічних, фізичних і трудових функцій організму людини, що визначає повноцінність її участі в різних сферах суспільного життя; для Л. Мещерякової – динамічний стан людини, в основі якого лежить процес збереження і генезису біологічних і фізіологічних функцій організму для її тривалого життя. І. Поташняк під здоров'ям розуміє такий стан організму людини, який забезпечує поєднання ключових функцій організму (рефлекторної, інстинктивної, генеративної), спрямованих на забезпечення розумової діяльності у соціальній і культурній сферах[2].

М. Гончаренко, розглядаючи аспекти, що характеризують психосоціальні характеристики поняття «здоров'я», наводить погляди Дж. Енгельхарда, що здоров'я потрібно розглядати як спроможність організму до виконання функцій, які дозволяють людині підтримувати себе у межах природної життєдіяльності і сприяють збереженню суспільства; Е. Ерде визначає здоров'я як стан людської особистості («людська» характеризує біологічну природу, а поняття «особистість» – психологічну сутність людини), при якому виконання життєвих функцій організму не викликає жодних проблем, а функціонування психіки вважається логічним або раціональним [3].

На думку Н. Воланскі, здоров'я – це процес динамічної, або статичної рівноваги – гомеостаз – організму і середовища. А. Алонзо переконує, що здоров'я – це динамічна взаємодія людини і довкілля, яка постійно виникає і змінюється.

Визначаючи поняття «здоров'я», О. Дубасенюк у своїх працях аналізує психосоціальні аспекти досліджуваного феномену, який розглядає це поняття як стан психо-соціального пристосування людини до навколишнього середовища і нормальної життєдіяльності функціональних систем людського організму. Для Г. Балл «здоров'я» це сукупність головних характеристик людини як його власника, що виникають у процесі функціонування організму. С. Болтівець визначає здоров'я як процес виникнення і динамічного розвитку психо-фізіологічних характеристик, що забезпечує високий рівень працездатності та соціальної активності людини протягом тривалого часу; О. Васильєва розглядає як комплексний динамічний стан живої системи, в умовах конкретного соціального й екологічного середовища, що дозволяє людині здійснювати біологічні та соціальні функції життєдіяльності.

Поєднання в людині соціальних і біологічних сторін, які взаємно зумовлюють єдність, але мають різний внесок кожної складової у процес розвитку, на думку Н. Зимівець, відіграє важливе значення. Автор вважає, що якщо характеризувати поняття «здоров'я» через призму здатності людини до життєдіяльності, то потрібно виділити такий критерій, як життєздатність, тобто інтегральний показник, що характеризує стан людини, що змінюється з плином часу, реагує на різноманітні подразники (внутрішні та зовнішні, позитивні та негативні). Дослідник наголошує на тому, що здоров'я потрібно розглядати як гармонійне поєднання цілісного стану, сутнісні характеристики якого визначають п'ять основних чинників:

- рівень фізичного розвитку;
- рівень імунного захисту;
- наявність резервних можливостей фізіологічних систем;
- наявність будь-якого захворювання;
- рівень морально-мотиваційних установок до здоров'я.

Формулювання сутнісних характеристик досліджуваного феномену при визначенні поняття «здоров'я» базується на багатьох критеріях. Як вказує О. Васильєва, головна проблема полягає в тому, що будь-які уявлення про здоров'я і хвороби носять відносний характер, як і соціокультурні норми і стереотипи,

що їх зумовлюють. Проте, Є. Казін вказує на те, що все різноманіття методологічних підходів до визначення поняття «здоров'я» зводиться до негативного і позитивного підходів. Перше розглядає досліджуваний феномен як відсутність захворювань; друге – як стан оптимального функціонування організму, рівноваги між індивідом і навколишнім середовищем.

Розгляд поняття «здоров'я» як багатоінтервального утворення в онтологічному, гносеологічному й аксіологічному аспектах, на думку С. Горбунової, дозволяє аналізувати досліджуваний феномен як філософську категорію.

Як вважає В. Ликова, визначення поняття «здоров'я» як міри прояву життя людини в гармонійному поєднанні психічних, фізичних, соціальних функцій, що забезпечують повноцінну участь людини в різноманітних сферах діяльності та здатність до адаптації у соціальних і природних умовах дозволяє актуалізувати взаємозв'язки людини у системі суспільство – природа[4].

Рівень адаптації організму людини до умов природного і соціального існування став визначальним критерієм для формулювання поняття «здоров'я» О. Семеновою з огляду на соціологічний контекст цієї дефініції.

Ю. Науменко, аналізуючи соціокультурний контекст феномену «здоров'я», вказує на те, що основною характеристикою здорової людини є поєднання позитивного світосприйняття і здатності до реалізації власного потенціалу через самовираження [5].

У наукових працях І. Ларіонової, поняття «здоров'я» розглядається як найбільша цінність, що зумовлюється психофізичною конституцією людини і відчуттям самозбереження. Це дає змогу підкреслити ціннісний контекст досліджуваного феномену.

М. Гриньова зауважує, що визначення досліджуваного феномену «здоров'я» як функціонального стану організму, що забезпечує необхідну тривалість життя, за умов високої фізичної, психічної, соціальної якості і соціальної дієздатності, актуалізує практичні аспекти цього поняття [6].

Як відзначає Н. Гонтаровська, поняття «здоров'я» доцільно розглядати через призму діяльнісного аспекту, що дозволить сформулювати це поняття як стан людини, що забезпечує її повноцінне існування і участь у різних видах суспільної

діяльності. Адже саме здоров'я є головною запорукою суспільної самореалізації людини, її здатності до створення сім'ї, продовження роду, складної навчальної, професійної, творчої діяльності [7].

Велика кількість різноманітних трактувань і дефініцій поняття «здоров'я» в науково-педагогічній літературі характеризується, на думку І. Ларіонової, тим, що це поняття є базовим для багатьох наукових дисциплін, його зміст постійно наповнюється різними смисловими відтінками, що формуються завдяки новому досвіду ставлення людей до власного здоров'я. Бачення зв'язку показників рівня здоров'я та можливостей дітей у навчанні, а також необхідність формування паритетної відповідності здоров'я й освіченості учнів як запоруки успіху в житті є важливим досягненням науковців в останні роки.

З огляду на проблематику збереження здоров'я дитини в умовах навчально-освітнього середовища ґрунтовного аналізу загальних понять дослідження потребують питання реалізації здоров'язбережувальних технологій. «Педагогічний енциклопедичний словник» не розглядає поняття «здоров'я» як педагогічну категорію, це видання містить лише статтю «здоров'я дітей», яке визначається як стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь захворювань чи змін. «Енциклопедія освіти» (2008) наводить статтю Л. Сущенко стосовно педагогічних проблем, пов'язаних зі здоров'ям дітей. Такий стан речей актуалізує проблему невідповідності декларативних заяв щодо спрямованості освіти на зміцнення здоров'я дитини і недосконалість науково-педагогічних уявлень щодо здоров'я та здоров'язбережувальної діяльності [8].

Аналіз науково-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що жодне з визначень поняття «здоров'я» не носить універсальний характер і не задовольняє повністю запити педагогічної практики. Доцільним з точки зору здоров'язбереження дітей і власного викладацького досвіду є визначення поняття «здоров'я» як динамічного стану людини (включаючи його позитивні й негативні показники), що змінюється у процесі життєдіяльності під впливом соціального й екологічного середовища.

2.2. Поняття «здоров'язбереження» в освітньому середовищі навчального закладу

Актуалізація проблеми здоров'язбереження в освітньому середовищі навчального закладу підкреслює важливість поняття «здоров'я учнів». А. Дубенчук розглядає цей феномен як здатність дитини до адаптації в умовах освітнього закладу, що забезпечує підтримку в навчально-виховному процесі, активних взаємовідносинах з партнерами і освітніми системами.

Аналіз наукової літератури дає можливість зробити висновок про те, що на даний момент у дослідників ще немає чіткого визначення поняття «здоров'язбереження», оскільки сам термін розглядався переважно в медичному контексті. Деякі автори синонімом цього поняття в педагогічному контексті вбачають терміни «збереження здоров'я дітей», «охорона здоров'я дітей», «зміцнення здоров'я дітей».

Сучасна педагогічна наука розглядає поняття «здоров'язбереження» як процес, що сприяє формуванню, зміцненню і збереженню здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти (М. Безруких, М. Варданян, Н. Васильєва, Н. Гонтаровська, О. Данильченко, І. Дишлева, О. Жабокрицька, О. Коник, С. Мельник, Т. Свинцицька).

Певний час поняття «здоров'язбереження» розглядалося переважно з гігієнічних підходів як процес створення умов, які дозволяють забезпечити фізичне, психічне і соціальне благополуччя суб'єктів освітнього процесу. З огляду на це, О. Іонова та Ю. Лукьянова розглядають визначення «здоров'язбереження» як освітній процес, що:

- створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі;
- забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини;
- запобігає стресам, перевантаженню, втомі школярів і, завдяки цьому, сприяє збереженню здоров'я учнів.

Вплив педагогічних чинників на формування і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, на думку М. Варданян, є ключовим фактором ефективності процесу здоров'язбереження в навчальному закладі. Автор виділяє такі педагогічні чинники, що позначаються на стані здоров'я суб'єктів освітнього процесу:

- організаційні:
- форми і методи організації навчально-виховного процесу;
- режим навчального процесу і рухової діяльності;
- дизайн інтер'єрів шкільних приміщень;
- відповідність умов середовища школи (кабінету) затвердженим санітарно-гігієнічним нормам;
- процесуальні:
- інформаційне перевантаження,
- інтенсифікація навчального процесу;
- професійно-компетентнісні:
- компетентність учителя в питаннях здоров'язбереження;
- стиль взаємин суб'єктів освітнього процесу;
- настрої суб'єктів освітнього процесу;
- мотивація до навчання у школярів;
- мотивація до професійної діяльності в педагогів;
- особистісні та професійні характеристики вчителя.

Виходячи із визначення поняття «здоров'я», запропонованого ВООЗ, вважаємо необхідним визначити трактування поняття «здоров'язбереження дитини» як педагогічного феномену, що характеризує системну спрямованість зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу на забезпечення фізичного, духовного, психічного й соціального благополуччя дитини.

Одним зі стратегічних завдань реформування освіти в Україні є формування освіченої, творчої особистості учня, становлення його фізичного і морального здоров'я. Це вимагає розроблення і наукового обґрунтування змісту і методики організації навчально-виховного процесу. Тому сучасна педагогічна наука і практика зосередили увагу на пошуку таких технологій навчання, які би забезпечували всебічний розвиток особистості школяра, сприяли його самовираженню.

Сучасна науково-педагогічна література нараховує понад триста різноманітних визначень терміну «педагогічна технологія». Ґрунтовна класифікація підходів до визначення цього поняття розроблена В. Успенською, яка виділяє:

- науковий підхід до тлумачення: педагогічна технологія розглядається як частина педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання (Г. Селєвко, Н. Щуркова);

– організаційну концепцію: педагогічна технологія розглядається як спосіб організації, модель навчального процесу, що гарантує отримання запрограмованого результату (І. Волков, П. Самойленко, А. Сергєєв);

– інструментальний підхід: педагогічна технологія розглядається як інструментарій освітнього процесу, тобто система настанов, які повинні забезпечити ефективність навчально-виховного процесу в освітній установі (В. Безпалько, Б. Ліхачов, В. Шепель).

Завдяки використанню відповідних технологій навчання реалізується професійна діяльність учителя. На думку І. Зимньої, використання адекватної педагогічної технології дозволить ефективно вирішити будь-яку педагогічну задачу, яка стоїть перед педагогом-професіоналом. В її інтерпретації термін «освітні технології» тлумачиться як система діяльності педагога й учня, в основі якої лежить певна ідея, принципи організації і взаємопов'язані цілі, зміст і методи освіти. Поняття «педагогічні технології» автор розглядає як сукупність засобів і методів відтворення теоретично обґрунтованого навчально-виховного процесу, використання яких забезпечить успішну реалізацію поставлених освітніх цілей. Використання педагогічної технології передбачає попереднє наукове проектування педагогічних однозначних цілей, що дозволяє забезпечити їх поетапне об'єктивне вимірювання і підсумкове оцінювання досягнутих результатів.

Положення про те, що нові педагогічні технології забезпечують появу нових можливостей для модернізації змісту, форм і методів навчання, знаходимо у роботах Є. Белозерцева. Автор виділяє суттєві ознаки педагогічних технологій:

– технологія розробляється під конкретний педагогічний задум, її основу складає сукупність методологічних і філософських позицій автора;

– технологічний ланцюжок педагогічних дій і комунікацій будується у відповідності до конкретного очікуваного результату;

– технологія передбачає спільну діяльність учнів і учителя з урахуванням принципів індивідуалізації, диференціації, оптимального використання людських і технічних можливостей;

– педагогічної технології поєднують, з одного боку, можливість відтворення будь-яким учителем, а з іншого – досягнення запланованих результатів усіма учнями;

– органічною частиною педагогічної технології є критерії, показники та інструментарій вимірювання результатів діяльності.

Основними критеріями технологічності навчально-виховного процесу дослідник вважає:

- цілісність;
- керованість;
- ефективність;
- відтворюваність.

Важливим аспектом сутнісного змісту цієї дефініції є розуміння, що технологія:

- має процесуальний характер;
- становить сукупність методів зміни об'єкту педагогічного впливу;
- спрямована на проектування і використання ефективних педагогічних процесів.

З огляду на системний підхід до визначення терміну «педагогічна технологія» доцільним є розгляд цього поняття як системи планування і практичного застосування відповідних до цієї технології педагогічних цілей, принципів, змісту, форм, методів і засобів навчання й виховання, що гарантують високий рівень їх ефективності, в тому числі і при подальшому відтворенні.

2.3. «Здоров'язбережувальні технології» як функціональна система загальноосвітнього навчального закладу

Для розуміння специфіки педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до професійної діяльності розглянемо змістову сутність поняття «здоров'язбережувальні технології». На думку Г. Соловйова, «здоров'язбережувальні технології» потрібно розглядати як функціональну систему організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною і практичною діяльністю учнів загальноосвітніх навчальних закладів, що забезпечує формування, збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Заслуговує на увагу думка І. Єрохіна, який визначає поняття «здоров'язбережувальні технології в освіті» як сукупність форм, засобів і методів навчання, що забезпечують досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного й соціального благополуччя людини.

Ґрунтовним є визначення досліджуваного поняття, запропоноване М. Коржовою, в якому «здоров'язбережувальна технологія» розглядається як сукупність форм, методів і прийомів навчання, що:

- враховує індивідуальні (інтелектуальні, емоційні, мотиваційні) особливості учня, його темперамент, характер навчального матеріалу, тип пам'яті;
- запобігає надмірному інтелектуальному, емоційному, нервовому навантаженню учнів під час засвоєння навчального матеріалу, забезпечує досягнення ними оптимальних результатів навчання за умови оптимізації витрат часу й сил учня та педагога;
- гарантує підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі, зміцнення психічного здоров'я учнів;
- акцентує увагу учнів на необхідності самостійно захищатися від стресів, навчає їх засобам психологічного захисту і збереження здоров'я.

Як вважає Л. Тихомирова, з огляду на сучасні тенденції в освіті найважливішим у характеристиці будь-якої технології, що впроваджується у навчально-виховний процес освітнього закладу, є те, наскільки вона зберігає здоров'я учнів, тобто наскільки вона є здоров'язбережувальною.

На думку О. Ковальова, поняття «здоров'язбережувальна технологія» потрібно розглядати як засіб організації навчально-виховного процесу на основі всебічного урахування особливостей індивідуального здоров'я та вікового, психо-фізіологічного, духовно-етичного стану учнів.

Заслуговує на увагу підхід О. Дзятковської, яка трактує термін «здоров'язбережувальна освітня (педагогічна) технологія» як методичну систему (мета освіти, її зміст, методи, контроль результатів), що цілеспрямовано вирішує завдання інформаційно-психологічної безпеки і розвитку школярів (чуттєво-емоційного, фізичного, інтелектуального, особистісного, духовно-етичного), як педагогічних передумов здоров'я дитини.

О. Іонова та Ю. Лук'янова визначають термін «здоров'язберігальні освітні технології» як «сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації, проведення, управління навчально-виховного процесу, спрямовані на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів». Фахівці розробили власну класифікацію здоров'язбережувальних освітніх технологій, у яких можна виділити окремі групи, кожна з яких містить сукупність конкретних педагогічних технологій [10].

Такими основними групами є:

- технології організації навчального процесу;
- технології організації пізнавальної діяльності;
- технології виховної роботи;
- предметні технології.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій в організацію пізнавальної діяльності у закладах освіти вимагає:

- забезпечення навчально-виховного процесу різноманітними програмами, підручниками, дидактичними матеріалами, що дозволить індивідуалізувати процес навчання;
- використання різноманітних сучасних форм і методів навчання (рольових ігор, діалогів, тренінгів тощо);
- створення на кожному занятті умов для самостійного вибору способів роботи і типів завдань;
- проведення систематичного аналізу й оцінки способів опрацювання програмного матеріалу.

Як вважають О. Іонова та Ю. Лук'янова, найважливішими елементами здоров'язбережувальних освітніх технологій є такі, що спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом навчальних циклів (уроку, дня, тижня, року), залучення рухової активності, оздоровчого впливу мистецтва й праці, забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії вчителя з учнями [10].

Важливою є думка В. Кучми і М. Степанової, які визначають поняття «здоров'язбережувальні технології» через призму:

- вікових особливостей пізнавальної діяльності дітей;
- варіативності методів і форм навчання;
- навчання на оптимальному рівні складності;
- навчання в малих групах;
- використання наочності й поєднання різних форм надання інформації;

- оптимального поєднання рухових і статичних навантажень;
- створення емоційно сприятливої атмосфери;
- формування позитивної мотивації до навчання [12].

Певну специфіку у визначенні поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» знаходимо у роботах А. Мітяєвої, яка розглядає ці технології як якісну характеристику будь якої освітньої технології, її «...сертифікат безпеки для здоров'я» і сукупність принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, «...які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження». Автор відзначає спорідненість здоров'язбережувальних освітніх технологій і медико-профілактичних технологій роботи в освітніх закладах: виділення груп медичного ризику, вакцинація учнів, контроль за термінами щеплень. Проте пріоритетним завданням здоров'язбережувальних технологій автор виділяє навчання здоров'ю. А. Мітяєва, називає ключовим принцип «результативності здоров'язбережувальних технологій», тобто цілеспрямоване виховання культури здоров'я учнів, їхньої потреби, здатності й уміння піклуватися про власне здоров'я, духовне й тілесне благополуччя.

Важливого значення набули дослідження М. Смирнова, який у своїх дослідженнях запропонував класифікацію здоров'язбережувальних технологій. Серед усього різноманіття автор відібрав технології, які використовуються в системі освіти, і поділив їх на групи, у яких застосовуються різні підходи до охорони здоров'я:

- медико-гігієнічні технології;
- фізкультурно-оздоровчі технології;
- екологічні здоров'язбережувальні технології;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- здоров'язбережувальні освітні технології [11].

Вказана класифікація здоров'язбережувальних технологій ґрунтується на поділі груп згідно з методами і формами здоров'язбережувальної роботи і поширено використовується у сучасній педагогічній науці.

1. Медично-гігієнічні технології (МГТ) містять:

- контроль належних гігієнічних умов відповідно до регламентацій Санітарних правил і норм (СанПіНів);

- моніторинг динаміки здоров'я школярів;
- контроль проведення занять лікувальної фізичної культури;
- профілактичні заходи напередодні епідемій (наприклад, грипу);
- проведення щеплень, надання консультативної і невідкладної допомоги в медичному кабінеті;
- створення в школі стоматологічного, фізіотерапевтичного й інших медичних кабінетів для надання щоденної допомоги школярам і педагогам;
- заходи щодо санітарно-гігієнічної освіти учнів і педагогічного колективу;
- участь у проведенні психолого-педагогічних консилиумів, на яких вирішуються питання, що стосуються окремих учнів із проблемами здоров'я;
- організація фітобарів тощо.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ), мета яких полягає у покращенні фізичного розвитку учнів: загартування, тренування сили, витривалості, швидкості й інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично немічної. Реалізуються на уроках фізичної культури і в роботі спортивних секцій.

3. Екологічні здоров'язбережувальні технології (ЕЗТ) мета яких полягає у створенні природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин із природою тощо.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ) спрямовані на збереження життя й забезпечуються завдяки вивченню учнями дисципліни «Основи безпеки життєдіяльності», майбутніми педагогами – курсів «Безпека життєдіяльності людини», «Основи охорони праці», «Цивільний захист».

5. Здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ) поділяються на три підгрупи:

- організаційно-педагогічні технології (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу і сприяють запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів школярів;
- психолого-педагогічні технології (ППТ) пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці, його впливом на учнів,

а також психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу;

– навчально-виховні технології (НВТ) містять програми з формування культури здоров'я учнів, розвитку мотивації до здорового способу життя, попередження шкідливих звичок тощо [11].

Окреме місце займають ще дві групи технологій, що традиційно реалізовувалися в позашкільних закладах, але останнім часом розглядаються як позаурочна робота школи.

6. Соціально-адаптуючі, особистісно-розвиваючі технології (САОРТ) забезпечують формування і зміцнення психологічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної і сімейної педагогіки для школярів, батьків, учителів.

7. Лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) забезпечують відновлення фізичного здоров'я школярів завдяки засобам лікувальної педагогіки й лікувальної фізкультури.

Як вважає М. Смирнов, найбільший вплив на здоров'я учнів з усіх перерахованих технологій мають здоров'язбережувальні освітні технології. З огляду на це, головною їх характерною ознакою є використання психолого-педагогічних прийомів, форм і методів, спрямованих на зміцнення здоров'я, а не місце, де вони реалізуються [11].

Велика кількість наведених визначень свідчать про багатогранність поняття «здоров'язбережувальні технології», одночасно вказуючи на невирішеність теоретичних і практичних питань щодо здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти. Слід зазначити, що на сьогодні існує багато аспектів, пов'язаних із реалізацією здоров'язбережувальних технологій у системі освіти, це потребує технологічної готовності та відповідальності педагогічних працівників за формування та збереження здоров'я учнів.

Основу теоретичних і методичних засад готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності складають здоров'язбережувальна спрямованість системи вищої природничої освіти та консолідація ресурсів її змісту на виконання

цього завдання. Формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності є багатовекторною системою динамічних процесів, яка базується на сукупності теоретико-методологічних підходів і принципів, що забезпечують ефективну організацію здоров'язбережувальної діяльності у навчальних закладах.

Логіка впровадження концепції формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності будувалася на використанні теоретико-парадигмального підходу, який являє собою сукупність цивілізаційного, синергетичного, системного, аксіологічного, діяльнісного, особистісного, компетентнісного і технологічного підходів.

Ефективність упровадження у навчально-виховний процес природничих факультетів вищих навчальних закладів моделі формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності залежить від дотримання таких принципів її побудови:

- послідовності впровадження;
- синергетичності ефекту взаємного доповнення загальнонаукової та здоров'язбережувальної підготовки студентів природничих факультетів;
- актуалізації і спрямування отриманих знань на розв'язання практичних завдань здоров'язбережувальної діяльності;
- урахування у контексті цивілізаційних змін історичного досвіду збереження здоров'я дитини;
- використання сучасних стратегій здоров'язбереження, розроблених в освітній теорії та практиці європейських країн, США, країн СНД та України;
- урахування соціально-біологічної природи феномену здоров'я [6].

Реалізація цієї ідеї ґрунтується на синергетичному поєднанні трьох взаємопов'язаних концептів, що сприяють реалізації провідної ідеї: методологічному, теоретичному і технологічному.

Методологічний концепт є основою для розкриття наукових підходів до проблеми формування готовності майбутніх учителів

природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, розуміння багатогранності її природи з позицій таких підходів:

– системного підходу, що дозволяє розробити цілісну картину інтеграційних моделей, виявлення базових функцій, головних елементів та їх зв'язків;

– гуманістичного, який передбачає вдосконалення цілісної особистості майбутніх учителів природничих дисциплін через розвиток особистісної структури та забезпечення на рефлексивній основі активного переосмислення всіх компонентів процесу здоров'язбереження;

– культурологічного, що формує здатність майбутнього учителя біології до постійної перетворювальної діяльності на базі ціннісних соціокультурних пріоритетів, ефективного самоуправління і творчої самореалізації;

– аксіологічного, який передбачає використання цінності людського здоров'я як основи регуляції людської поведінки, навчальної та здоров'язбережувальної діяльності;

– компетентнісного, що вимагає усвідомлення майбутніми вчителями біології своїх спонукань до здоров'язбережувальної діяльності, прагнень, мотивів і уявлень про свої соціально-професійні ролі;

– діяльнісного, що передбачає розвиток особистісних рис і якостей майбутніх учителів природничих дисциплін через діяльність із формування здоров'язбережувальних інтересів, ціннісних орієнтацій, професійних позицій;

– технологічного, який передбачає реалізацію завдань здоров'язбереження через забезпечення досконалого володіння прийомами сучасних здоров'язбережувальних технологій;

– концепції цивілізаційного та культурологічного підходів до аналізу феномену здоров'я та здоров'язбереження (Ю. Бойчук, Н. Гончарова, В. Горащук, Г. Климова, В. Кремень, О. Мельник, О. Шевчук та ін.);

– природничо-наукових уявлень про психосоціальний феномен здоров'я людини (Т. Антипенко, О. Башмакова, О. Дубасенюк, Л. Єрґієва, І. Ковальчук, Л. Назаренко, Л. Хомич та ін.);

– принципів гуманізації освітнього процесу як головної детермінанти розвитку індивідуальності, соціальної

відповідальності та забезпечення ефективної професійно-педагогічної діяльності (Г. Балл, Н. Годун, І. Зязюн, Н. Коцур, Ю. Шапран та ін.);

– принципів положень міжнародних і вітчизняних нормативних актів щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій у системі вищої педагогічної освіти (В. Андрущенко, М. Корюненко, В. Олійник, О. Оржеховська, Н. Романова та ін.).

Теоретичний концепт визначає систему філософських, психологічних, педагогічних, техніко-технологічних категорій і понять, які покладено в основу проблеми формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, розкриття сутності, структури та змісту методичної системи реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Визначальним для теоретичного концепту є положення про зумовленість якості підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності у вищих педагогічних навчальних закладах ступенем урахування у навчальному процесі зовнішніх та внутрішніх чинників: забезпечення гармонійного поєднання загальнокультурного і професійного становлення майбутнього учителя, готового до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, та врахування рівня навчальних досягнень, індивідуальних можливостей і здібностей кожного студента, побудованих на засадах індивідуальної траєкторії та графіку навчання у виші.

Технологічний концепт передбачає визначення критеріїв, показників та рівнів готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності як узагальненого результату особистісно-професійного розвитку майбутнього вчителя. Процес формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності забезпечується методичною системою реалізації здоров'язбережувальних технологій, які найбільш ефективні на кожному з етапів їхнього особистісно-професійного розвитку:

– технологій використання активних та інтерактивних форм і методів у формуванні здоров'язбережувальних знань;

- технологій організації оздоровчо-контекстного навчання;
- технологій організації здоров'язбережувальних проєктів;
- використання інформаційно-оздоровчих технологій;
- технологій організації самостійної здоров'язбережувальної роботи студентів;
- технологій формування навичок критичного здоров'язбережувального мислення;
- соціальних технологій здоров'язбереження, упровадження яких забезпечує досягнення майбутніми вчителями біології готовності до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, що забезпечить ефективну організацію здоров'язбережувальної діяльності та формування відповідного здоров'язбережувального середовища у загальноосвітніх навчальних закладах.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності майбутніх учителів природничих дисциплін передбачає виконання таких завдань:

1. Забезпечити гармонійне поєднання загальнокультурного і професійного становлення майбутнього учителя, готового до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

2. Сформувати у майбутніх студентів сучасні уявлення про теоретичні та практичні шляхи вирішення проблем здоров'язбережувальної педагогіки, розвинути здатність до інноваційної діяльності стосовно збереження та зміцнення здоров'я у закладах освіти.

3. Розвинути у майбутніх учителів природничих дисциплін якості толерантної, асертивної, гуманної, творчої, відповідальної й ініціативної особистості, що дозволить гармонійно поєднати в собі прагнення до духовного, психічного, фізичного та культурного саморозвитку, свідоме ставлення як до власного здоров'я.

4. Підготувати майбутніх учителів природничих дисциплін до нових соціально економічних умов на ринку праці, забезпечити становлення конкурентоспроможної та професійно мобільної особистості, здатної до перекваліфікації, самостійного пошуку шляхів власного життєвого розвитку, соціального ствердження і професійного росту.

Важливо, що зміст професійної підготовки по реалізації здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах має постійно змінюватись і оновлюватись в напрямках:

– урахування регіональних особливостей інтегративності знань і пріоритетів осучаснення навчального матеріалу;

– відбору змісту відповідно до потреб ринку праці, безперервності професійної підготовки майбутніх фахівців, а також конкурентоспроможних учителів природничих дисциплін з високим рівнем цільової установки, готовності до професійної здоров'язбережувальних діяльності;

– підвищення мотивації, планування змісту навчання природничих дисциплін в оволодінні новими знаннями, навичками, вміннями професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін;

– направленню змісту на активізацію до самореалізації, прагнення, до самовираження і самоствердження, пізнавального, творчого, інтелектуального розвитку їх особистості; таких видів діяльності студентів, що забезпечують формування у них критичного стилю мислення, особливо в питаннях збереження та зміцнення здоров'я;

– організації предметності змісту навчальних дисциплін, перерозподілу навчального матеріалу у відповідності на самоконтроль, а також самонавчання, на розкриття професійно-діяльнісного спрямування особистості;

– спрямування змісту освіти відповідно до розвитку якостей на розкриття індивідуалізації та диференціації, професійної підготовки особистості майбутніх учителів природничих дисциплін, сприяння зміцнення їх професійного здоров'я та довголіття покладаючись при цьому на індивідуальні ресурсні можливості здоров'я.

Відбір складових компонентів наповнення системи професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у навчальних закладах ґрунтується на принципах:

– міждисциплінарності та інтегрованості навчання особистості в системі широко відомих, взаємопов'язаних контекстах: соціальному, психологічно і фізіологічному;

– інноваційності, переорієнтації освіти на пріоритетність використання вивчення цілісної картини світу відповідно до нового принципу навчання, технології і предметно-змістовного наповнення базових дисциплін;

– багаторівневості навчання, орієнтованого на розвиток особистості, поглиблення знань стосовно здоров'язбереження і реалізації здоров'язбережувальних технологій в умовах навчального закладу [5].

Таким чином, використання розглянутих принципів дозволить створити не тільки цілісну концепцію професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій в навчальних закладах, але і поглибити поєднання таких основних положень:

1. Формування, а також удосконалення підготовки нового покоління педагогів, майбутніх учителів природничих дисциплін готових до реалізації здоров'язбережувальних технологій та вирішення пріоритетних завдань здоров'язбереження в навчальних закладах.

2. З урахуванням тенденцій до інтеграції України в європейській освітній простір формування конкурентоспроможного майбутнього фахівця.

3. Розкриття теоретико-методологічної основи підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій, на основі принципів гуманізації, диференціації, стандартизації, багаторівневості, індивідуалізації, а також безперервності.

4. Диверсифікацією змісту навчання у відповідності до системності та інтегративності знань, до збільшення частки на самонавчання, самоконтроль і тенденцією на організацію модульності змісту навчального процесу.

5. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія учасників навчального процесу, яка є основою підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій, застосування викладачами актуалізації змісту природничих дисциплін, спрямованості на здоров'язбережувальну діяльність в закладах освіти.

Необхідно зазначити, що теоретико-методологічною

основою підготовки майбутніх учителів служать, саме загальнонаукові, дидактичні і специфічні педагогічні принципи побудови концепції професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін, як базового підґрунтя, для формування готовності до здійснення саме практичної здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти.

Проведене дослідження не вичерпує всіх сторін аналізованої проблеми і актуалізує необхідність посиленої уваги стосовно подальших ґрунтовних теоретичних напрацювань і вдосконалення практики впровадження розглянутих принципів, які дозволять якісно модернізувати концепцію підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій в навчальних закладах; при цьому забезпечити єдність теоретичної, методичної і практичної підготовки з відповідними компетенціями і функціями майбутньої професійної діяльності вчителя природничих дисциплін.

Отже, узагальнюючим визначенням досліджуваного поняття, на нашу думку, є таке: здоров'язбережувальними називаються такі технології, що забезпечують діяльність суб'єктів навчально-виховного процесу у закладах освіти з метою розв'язання завдань здоров'язбереження.

Ефективність реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності майбутніх учителів природничих дисциплін залежить від рівня науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах та базується на процесах модернізації системи вищої професійної освіти України, до якої входить і традиційна природничо-наукова підготовка. Потенціал розвитку здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх учителів природничих дисциплін полягає у тому, що отримані у процесі вивчення фахових дисциплін знання, навички й уміння студентів природничих факультетів повинні бути актуалізовані, розширені, систематизовані та доповнені відповідною методичною підготовкою щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Таким чином, сутність підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності зумовлюється необхідністю урахування кардинальних змін у пріоритетах розвитку суспільства, підвищенням вимог до особистості майбутнього вчителя, міждисциплінарним характером проблеми здоров'я та здоров'язбереження. Вказані аспекти актуалізують зацікавленість суспільства у висококваліфікованих учителях, здатних до реалізації здоров'язбережувальних технологій, як гарантії їхньої успішної професійної кар'єри та конкурентоспроможності на ринку праці.

Список використаних джерел:

1. Василяшко І. Здоров'я – це фізичне, духовне і соціальне благополуччя. А не лише відсутність хвороб або фізичних вад. *Управління освітою*. 2006. № 6. С. 7–10.
2. Горащук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі : навч. посіб. [для студ. вищ. пед. навч. закл.] Луганськ : «Альма-матер», 2005. 112 с.
3. Гончаренко М. С. Екологія людини : [навчальний посібник]. Суми : ВТД «Університетська книга». К. : Видавничий дім «Княгиня Ольга», 2005. 394 с.
4. Ликова В. Природовідповідність навчання як умова збереження здоров'я учнів. *Директор школи (Шкільний світ)*. 2005. № 9. С. 23–26.
5. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы. *Педагогика*. 2005. № 6. С. 37–44.
6. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : [навч.-метод. посіб.]. Полтава : АСМІ, 2003. 220 с.
7. Гонтаровська Н. Діяльність навчального закладу в контексті школи сприяння здоров'ю. *Директор школи (Шкільний світ)*. 2007. № 39. С. 29–31.
8. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини : [методична розробка]. Запоріжжя : ЗДУ, 1998. 31 с.

9. Сущенко Л. П. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / [за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвєєва]. – Дрогобич : КОЛО, 2005. С. 489–493.
10. Іонова О. М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 69–72.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. [2-е изд.]. М. : Аркти, 2006. 320 с.
12. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста. *Народное образование*. 2006. № 1. С. 29–33.

РОЗДІЛ 3

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОНЯТТЯ, МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ, ПРАКТИКА ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

*Руслан Жалій,
Олексій Воробійов*

Сьогодні проблеми здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти видаються надзвичайно актуальними не лише в умовах карантину й поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, а й через низку системних проблем, які накопичувалися роками. На часі вважаємо розгляд питання сучасного наукового дискурсу в контексті привабливості освітньої діяльності для здобувачів вищої освіти. Адже основним напрямком цього процесу є підвищення рівня їхньої пізнавальної діяльності. Зменшення кількості аудиторного навантаження студента має наслідком не тільки зменшення обсягу навантаження викладача закладу вищої освіти, а й знижує можливість контролю за його навчальною, науковою, інноваційною діяльністю та можливість корекції цього процесу. Йдеться про зменшення кількісних показників та закономірне звантаження здобувача вищої освіти, котрий повинен самостійно опанувати значну кількість матеріалу. Наукові, науково-педагогічні, педагогічні працівники закладів вищої освіти здійснюють потужну діяльність щодо реалізації починань, передбачених нормами освітнього законодавства, використовують елементи дистанційного навчання, систематичне консультування, однак аудиторні заняття сприяють психологічній, інтелектуальній, морально-вольовій взаємодії, яка може бути позитивною лише за умови «живого» спілкування колективу учасників освітнього процесу.

В інших сферах життя суспільства та інших науках (менеджмент, маркетинг, публічне адміністрування та ін.) використання практичних занять, тренінгових прийомів та інтерактивних вправ, рольових ігор та проектної методики є вже

традицією, а не новацією. Тому в освітній сфері є потреба в інноваційній діяльності, яка є важливим напрямком роботи науково-педагогічних працівників, закладів вищої освіти. Зважаючи на це, тематика інновації в освіті, вибору таких форм і методів навчання у процесі здійснення освітньої діяльності для здобувачів вищої освіти є актуальною й потребує теоретичного обґрунтування на предмет понятійного апарату, методології дослідження та правил проведення навчальних занять із використання інноваційних форм, методів, методик, прийомів навчання. Основним підсумком їхнього застосування мають стати високі рівні пізнавальної діяльності студентів та показників результативності навчання.

У розділі монографії висвітлюються інноваційні форми проведення навчальних занять у процесі здійснення освітньої діяльності в умовах технічного закладу вищої освіти. Розкриваються основні терміни, зокрема: «академічна свобода», «інноваційна форма», «освітня діяльність», «інноваційна діяльність», «навчальні заняття», «види навчальних занять». Дослідження розкриває особливості підготовки здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей, для яких важливим є опанування гуманітарних дисциплін, формування мовленнєвих компетентностей та вивчення основ риторики під час освітньої діяльності. На прикладі навчальних занять з фізичного виховання продемонструємо широкий спектр інноваційних форм роботи, використання яких сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів, є важливим чинником у процесі формування валеологічної компетентності молодих людей, виступає пріоритетним фактором демонстрації моди на здоровий спосіб життя, рухову активність, дозвіллево-рекреаційну діяльність, заняття аматорським чи професійним спортом тощо.

Під час підготовки розділу монографії використовувалися методи аналізу правових норм (в руслі узагальнення й систематизації норм чинного освітнього законодавства), результати педагогічного експерименту, який триває (на базі Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка).

Нормативно-правову базу дослідження становлять норми чинного освітнього законодавства, викладені в Законах України

«Про освіту», «Про вищу освіту» [9-10]. Дослідниця Л. Ампілогова розкриває особливості проведення майстер-класів як форму поширення інноваційних педагогічних ідей [1]. У дисертаційному дослідженні О. Бондаренко висвітлюються особливості формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки [2]. Науковець В. Бурова обґрунтовує думку, що розвиток обдарованої особистості може здійснюватися засобами інноваційних технологій [3]. У наукових розвідках Н. Власенко аналізуються методики застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури [4]. Увагу І. Волощук привертають інноваційні технології у процесі керівництва науково-дослідницькою діяльністю студентів [5]. Використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі стало предметом дослідження Л. Габенко [6]. «Здоров'язберігаючий сторітелінг» як інноваційну форму роботи та методику його проведення обґрунтовує Р. Жалій [7]. Про «айстопінг» як форму інноваційної діяльності викладача та студента йдеться в публікації Т. Жалій [8]. Низка колективних публікацій присвячена використанню інноваційних технологій на уроках та в позакласній діяльності, сучасному спорті [11-12]. В. Мокляк досліджує упровадження інноваційних технологій в освітній процес вищого навчального закладу [13]. У наукових розвідках Ю. Мороза йдеться про основні етапи становлення педагогічної думки в напрямку оздоровлення учнівської молоді та реалізацію принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання [14-15]. У статті Н. Москаленко висвітлюються науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні [16]. На прикладі вільної боротьби В. Яременко аналізує сучасні інноваційні технології підвищення ефективності процесу формування технічних дій у вільній боротьбі [20]. Низка проблем порушується в дослідженнях Г. Щекатунової, В. Ястреби та ін. [17-19; 21-23].

3.1. Поняття про інноваційні форми освітньої діяльності та їхня класифікація

Закон України «Про вищу освіту» чітко визначає, що освітня діяльність – діяльність закладів вищої освіти, що провадиться з метою забезпечення здобуття вищої, післядипломної освіти і

задоволення інших освітніх потреб здобувачів вищої освіти та інших осіб [10].

Загальноприйнятим синонімом терміну інновація є нововведення. Альтернативними його визначеннями є: інновація (із пізньолатинської *innovatio* – оновлення, новизна, зміна) – це цілеспрямовані зміни, які вносять у середовище впровадження нові стабільні елементи, які викликають перехід системи з одного стану до іншого. Сьогодні є низка альтернативних визначень термінів «інновація», «інноваційна діяльність», «інноваційні форми, методи, прийоми, технології, методики». Окрема наука – педагогічна інноватика своїми завданнями має вивчення інноваційних процесів в освіті й вивчає процеси створення нового в системі освіти та педагогічної науки; сприйняття нового соціально-педагогічним співтовариством; застосування педагогічних новацій, а також система рекомендацій для теоретиків і практиків щодо пізнання інноваційних освітніх процесів та управління ними.

У контексті освітньої діяльності (складовими якої є навчальна, наукова, інноваційна) ми визначаємо інноваційну форму як таку організацію змісту освітньої діяльності, яка найбільш ефективно сприятиме засвоєнню результатів навчання. Відповідно до чинного освітнього законодавства результатами навчання є знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів [10].

Сучасні дослідники розрізняють інноваційні форми проведення навчальних занять та інноваційні форми активізації пізнавальної діяльності студентів. До останніх відносяться: ґрунтовна мотивація до вивчення дисципліни загалом та конкретної теми зокрема; апелювання до вже набутого соціального досвіду молодих осіб; використання рейтингової системи з бонусами й заохоченнями (покараннями) для студентів; використання анаграм, рівнянь, чайнвордів, кросвордів, дидактичних ігор; застосування інтерактивних методик; проведення заходів з урахування міжнародних, європейських,

вітчизняних пам'ятних дат і святкових подій; персоніфікація й театралізація у ході навчальних занять та позааудиторних заходів із дисципліни та ін. [8, с. 80].

Нормами чинного освітнього законодавства визначається, що освітній процес у закладах вищої освіти здійснюється за такими формами: навчальні заняття, самотійна робота, практична підготовка, контрольні заходи. Основними видами навчальних занять у закладах вищої освіти є: лекція, лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття, консультація. Тому використання інноваційних форм роботи зі здобувачами вищої освіти здійснюється на лекційних заняттях, практичних, лабораторних [9-10]. Оскільки навчальна дисципліна «Фізичне виховання» має практичне спрямування, для її опанування в навчальних планах технічних спеціальностей передбачаються практичні заняття, у ході проведення яких застосовуються форми групової роботи, інтерактивні вправи, заздалегідь підготовлені імітаційні та рольові ігри.

Це видається надзвичайно важливим в руслі реалізації принципу академічної свободи як самотійності й незалежності учасників освітнього процесу під час провадження педагогічної, науково-педагогічної, наукової та/або інноваційної діяльності, що здійснюється на принципах свободи слова і творчості, поширення знань та інформації, проведення наукових досліджень і використання їх результатів та реалізується з урахуванням обмежень, встановлених законом [10]. Тому забезпечення академічної свободи викладачів та студентів уможлиблюється завдяки автономії закладу вищої освіти в розумінні його самотійності, незалежності і відповідальності в прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самотійного добору і розстановки кадрів у межах, встановлених законодавством [10].

На нашу думку, найбільш узагальненим критерієм класифікації інноваційних форм навчальних занять може стати їхній поділ на матеріальні й процесуальні (за критерієм змісту інновацій, залежно від предмету їхнього спрямування). Якщо для групи матеріальних інновацій форм навчальних занять буде

характерним присутнє нововведення зовнішнього прояву цієї інновації («айстопінг», «сторітелінг», «десант», «бульвар», «воркшоп», «букроссинг» та ін.), то для група процесуальних інноваційних форм буде спрямована на їхнє впровадження в освітню діяльність за допомогою конкретних методів, методик, прийомів їхньої реалізації.

Отже, поняття інновацій в освіті є багатограним та до кінця не вивченим, однак головним для відображення його змісту є нововведення, якісно кращі та відмінні від традиційних, усталених. Їхня мета – забезпечити вищі рівні показників результативності навчання та інтересу студентів до освітньої діяльності.

3.2. Методика проведення навчальних занять з використанням інноваційних форм освітньої діяльності

У статті ми спробуємо описати методику проведення деяких інноваційних форм навчальних занять, які ми використовуємо в своїй практичній діяльності. Термін «здоров'язберігаючий сторітелінг» ми ввели в науковий обіг для позначення форми валеологічного заходу, спрямованого на популяризацію здорового способу життя та культури здоров'язбереження в студентському середовищі. Слово «сторітелінг» має англійське походження (*storytelling* – розповідання історій) і використовується для повідомлення цікавих ситуацій, історій, випадків із життя. Тому під час проведення «здоров'язберігаючого сторітелінгу» важливо здійснити підбірку таких фактів, які б демонстрували успіхи конкретної людини в спорті чи житті [7, с. 178].

Для прикладу, у формі сторітелінгу студенти можуть підготувати й презентувати найпростіші історії про відомих українських спортсменів, олімпійців, параолімпійців: «Україна має славні спортивні традиції. Скільки рекордсменів виховали її спортивні школи та секції. Завдяки важкій праці та наполегливості спортсменів Україна зайняла почесне місце серед інших спортивних держав. Хочемо розповісти про одну з найвидатніших спортсменок України, Яну Клочкову. Вона почала займатися плаванням з шести років. Ще з дитинства Яна показувала видатні результати з плавання. За свою спортивну кар'єру їй вдалося встановити 50 рекордів України. Вона двічі представляла нашу

країну на Олімпійських іграх. Вперше Яна виграла дві золоті та одна срібну медаль у 2000 році у Сіднеї. Вдруге спортсменка завоювала дві золоті медалі у 2004 році в Афінах. У Сіднеї вона встановила світовий рекорд на дистанції 400 метрів та рекорд Європи на дистанції 200 метрів комплексним плаванням. За видатний талант плавчихи в народі її почали називати «золотою рибкою». Всі заслуги та нагороди навіть важко перерахувати. На жаль, спортивна кар'єра не триває довго. У 2008 році Яна покинула великий спорт. Проте її славетні досягнення назавжди залишаться в історії» [7, с. 190].

Методика проведення навчальних чи позааудиторних занять у формі сторітелінгів передбачає або підготовку викладача та його модерування під час заходу, або обговорення студентами заздалегідь підготовлених історій. Така форма може використовуватися як результат самостійної роботи здобувача вищої освіти та оцінюватися відповідно до встановлених у закладі вищої освіти нормативів. У випадку обговорення можливе використання таких прийомів як «SWOT-аналіз», «Метаплан», «ПРЕС», методу дилем, кейс-технологій тощо [8, с. 88]. Головною метою є не лише дискусія, яка може мати місце й буде спровокована в разі повідомлення резонансних життєвих історій, а висловлення власної думки, її аргументація, апелювання до соціального досвіду, розуміння тієї ситуації, в яку людина потрапила, її співпереживання.

Обов'язковою є підбірка якісних тем для опрацювання та обговорення історій. Ми пропонуємо студентам розповіді про чемпіона Параолімпіади в Лондоні та бронзового призера Параолімпіади в Ріо-де-Жанейро Руслана Катишева, котрий має лише 1/100% зору, однак це не заважає йому жити повноцінним життям, здобувати нагороди, виховувати двох дітей. Зворушливою є історія звершень плавця Антона Коля, котрий із діагнозом ДЦП і артрогрипоз став дворазовим бронзовим призером Параолімпіади в Ріо-де-Жанейро з плавання на спині і продовжує готуватися до наступних змагань. Розповідь про перемоги Єлизавети Мерешко не залишить байдужим нікого, адже хвора на церебральний параліч спортсменка, дебютантка Паралімпійських ігор виборола в Ріо одразу 4 золотих і 1 бронзову медаль (отримала другий

результат серед усіх жінок-учасниць Паралімпіади). Спортсменка Лідія Соловійова (з діагнозом нанізм) стала кращою в пауерліфтингу, Ольга Свідерська (діагноз ДЦП) отримала нагороди з плавання. Таких історій дуже багато. Їхнє використання під час проведення сторітелінгів стане важливим матеріалом для роздумів про цінність життя, необхідність самовдосконалення, формування життєвих ідеалів та здорового способу життя й рухової активності.

Доречно обговорювати досягнення українських спортсменів за роки незалежності, варто гордитися легкоатлетами Сергієм Бубкою та Інессою Кравець, рекорди яких залишаються непорушними. Почуття гордості переповнюватиме усіх присутніх, коли буде повідомлена історія Оксани Баюл – першої олімпійської чемпіонки незалежної України з фігурного катання. Сьогодні історії українських спортсменів, їхні інтерв'ю, життєві історії доступні для вивчення та обговорення.

Важливими при відборі тематики є сучасні звершення ровесників студентів, полтавців, одноклассників. Сьогодні Полтавщина гордиться боксером Олександром Хижняком, котрий під час отримання чергової нагороди в Сочі звернувся до всіх присутніх українською мовою, студенти Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» мають значні здобутки на міжнародній арені з армспорту, пауерліфтингу, гирьового спорту, переможцями й призерами національних етапів змагань є черлідери, волейболісти, легкоатлети, плавці. Необхідними є історії полтавських майстрів спорту, заслужених тренерів, учасників Олімпійських ігор. Використання таких сюжетів формуватиме корпоративну культуру, сприятиме згуртованості студентів та спонукатиме їх до вдосконалення, фізичних навантажень і рухової активності.

Останнім часом до наукового обігу було введено термін «правовий айстопінг», щодо якого як ідентичний український відповідник використовується термін «правова зверниуважка». Під цим терміном Т. Жалій пропонує розуміти форму проведення правового заходу, яка використовується під час вивчення студентами історичних, правознавчих, інших гуманітарних дисциплін у закладі вищої освіти і походить від англійських слів *eyestopper* (дослівно – той, що зупиняє очі). То ж першою умовою

проведення «правового айстопінгу» є вибір айстопера, тобто того, що буде привертати увагу. Айстоперами можуть бути колір, знаки, символи, фрази, які відображають ключові положення думки, ідеї, концепції, яка пропагується, вивчається, досліджується під час проведення заходу. Вибір айстопера залежатиме від тематики айстопінгів [8, с. 79].

Таку іноваційні форму проведення навчальних занять ми пропонуємо використовувати і під час опанування дисципліни «Фізичне виховання, оскільки обов'язковими умовами проведення «айстопінгу» є чітка відповідність теми і всіх прийомів, які використовуються, обраній формі (систематичне звернення уваги на обраній айстопер, логічний зв'язок матеріалу, який використовується, з обраним айстопером). Наприклад, під час проведення айстопінгу «Олімпійські цінності – понад усе» передбачається використання знакового Міжнародного олімпійського комітету у вигляді олімпійських кілець як айстопера. Під час заняття здійснюється його візуалізація на екрані мультимедійного пристрою, наочність на дошці, вправа «зобразимо символ» (студенти його відтворюють на папері), розгляд історії формування такого символу, його значення під час проведення спортивних змагань сучасності.

Методичними особливостями проведення айстопінгів є те, що айстоперами можуть стати емблеми (закладу освіти, громадської організації, футбольного клубу, Національного олімпійського комітету, федерації).

Ключовим у проведенні айстопінгу є акцент на ідею, положення, думку, концепцію. Її багаторазове підсилення завдяки використанню айстопера сприятиме засвоєнню знань, прищепленню вмінь та значному виховному потенціалу заходу.

У разі проведення навчального заняття як «айстопінгу» його структуру буде стандартною та включатиме вступну частину з поясненням форми заняття та його завдань, мотивації й актуальності проблеми. Під час основної частини заняття буде здійснено розгляд теми та на кожному зі смислових та логічних періодів «зверни уважки» буде зроблено акцент на айстопер, підбито підсумки невеликих за обсягом інформативних блоків.

Інноваційною формою проведення навчального заняття є «PR-акція». Головним під час проведення такого заняття є популяризація ідеї, досягнень, будь-якого явища, процесу з якоюсь конкретною метою. Тому проведення таких «PR-акцій», «PR-прийомів» має на меті поширення інформації про заклад вищої освіти, факультет, кафедру, спеціальність тощо. Так, вивчення модулю «Спортивні ігри» в Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (з досвіду роботи кафедри фізичного виховання) розпочинається з розгляду теоретичних засад. Тому доцільно розглянути види змагань різних рівнів зі спортивних ігор, які проводяться на рівні області, країни, Європи, світу та особливості проведення олімпійських, паралімпійських, дефлімпійських ігор. На особливу увагу заслуговують досягнення українських команд на змаганнях різних рівнів, команди, які мають досягнення й функціонують на рівні області, міста, здобутки полтавських команд, тренерів, спортсменів. Безумовним стимулом для студентів є популяризація здобутків команд Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», студенти-спортсмени якого мають високі досягнення в різних видах спорту, зокрема в настільному тенісі, пауерліфтингі, легкій атлетиці. Використовуючи різні засоби навчання та різноманітні прийоми («спіч», «брифінг», «медіа») студенти демонструють такі потужні здобутки колективу.

Використання інноваційних форм проведення навчальних занять сприяє формуванню валеологічної компетентності здобувачів вищої освіти. У цьому руслі в процесі формування валеологічної компетентності студентів технічних вишів України при вивченні спортивних ігор, варто акцентувати увагу, що спортивні ігри – це важливий засіб для прищеплення знань, умінь та навичок з конкретної спортивної гри, ґрунтовної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, активної рекреаційної та рухової діяльності молоді. Порівняно нові види спортивних ігор (пляжні гандбол, футбол, волейбол) привертають до себе увагу студентів під час їхнього відпочинку, а тому знання про правила гри, розміри майданчиків, кількість гравців є необхідними для організації активного відпочинку. Рівень сформованості

валеологічної компетентності студентів у технічному університеті залежить від низки факторів, визначальним серед яких все ж є злагоджена роботи викладацького складу, добре спланована й зорганізована робота з фізичного виховання у ході навчальних занять та позааудиторної діяльності [7, с. 190]. Формування валеологічної компетентності студентів технічних ЗВО України здійснюється у ході професійно-прикладної фізичної підготовки (навчальна програма з фізичного виховання в технічних вишах включає, як правило, такі змістові модулі: «Спортивні ігри», «Гімнастика», «Легка атлетика») та в ході позааудиторної діяльності (секції, змагання, використання інших засобів фізичного виховання: туризм, рухливі ігри та ін.), але з обов'язковим застосуванням інноваційних форм навчальних занять студентів.

Отже, використання інноваційних форм роботи, метою яких є формування валеологічної компетентності студентів в умовах закладу вищої освіти, є важливою для сучасних досліджень. Під час вивчення низки валеологічних дисциплін та в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається залучення студентів до роботи з пошуку історій із життя спортсменів минулого чи сучасності, ровесників, спортсменів-аматорів, параолімпійців та ін. «Здоров'язберігаючий сторітелінг», айстопінг та інші інноваційні форми навчальних занять мають значний позитивний психологічний аспект під час окреслення проблем людини та пошуку виходу з них, адже власний приклад у житті та спорті надзвичайно важливий для молодої людини, характер і цінності якої перебувають на етапі формування.

І хоча поняття інновацій в освіті є багатограним та до кінця не вивченим, однак головним для відображення його змісту є нововведення, якісно кращі та відмінні від традиційних, усталених. Їхня мета – забезпечити вищі рівні показників результативності навчання та інтересу студентів до освітньої діяльності. У статті ми доводимо, що найбільш узагальненим критерієм класифікації інноваційних форм навчальних занять може стати їхній поділ на матеріальні й процесуальні (за критерієм змісту інновацій, залежно від предмету їхнього спрямування). Якщо для групи матеріальних інновацій форм навчальних занять буде характерним присутнє нововведення зовнішнього прояву цієї інновації («айстопінг»,

«сторітелінг», «десант», «бульвар», «воркшоп», «букроссинг» та ін.), то для груп процесуальних інноваційних форм буде спрямована на їхнє впровадження в освітню діяльність за допомогою конкретних методів, методик, прийомів їхньої реалізації. Констатуємо, що ефективність занять із фізичного виховання для студентів технічного закладу вищої освіти буде вищою за умови використання інноваційних форм проведення навчальних занять у процесі здійснення освітньої діяльності, що сприяє реалізації важливого принципу – академічної свободи учасників освітнього процесу.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків визначаємо такі:

– обґрунтування структурно-логічної схеми вивчення гуманітарних дисциплін в умовах технічного закладу вищої освіти із розглядом ключових компетентностей молоді особи на кожному з етапів їхнього вивчення;

– розкриття методичних особливостей інноваційних форм роботи, які доцільно використовувати в освітній діяльності зі студентами: «бієнале», «консалтинг», «фреш» тощо;

– вивчення специфіки теоретико-методичних вимог до викладання гуманітарних дисциплін для здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей в умовах сучасних процесів реформування системи освіти.

– вивчення досвіду інших країн в питаннях формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;

– подальше вивчення, розгляд, апробація та введення в науковий обіг інноваційних форм роботи для формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;

– проведення педагогічного експерименту на предмет ефективності використання інноваційних форм роботи, інтерактивних методик, тренінгових прийомів під час освітньої діяльності в умовах сучасного технічного закладу вищої освіти та реалізації принципів академічної свободи.

Список використаних джерел:

1. Ампілогова Л. П., Зибіна В. В. Майстер-клас як форма поширення інноваційних педагогічних ідей. Управління школою, 2012. № 16-18. С. 88–94.
2. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : Дис. ... канд. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». К., 2008. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/344325.html>.
3. Бурова В. Розвиток обдарованої особистості засобами інноваційних технологій. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2017. № 3. С. 14–16.
4. Власенко Н. В. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. Фізична культура в загальноосвітніх школах: проблеми та перспективи : зб. наук. праць : матеріали регіон. наук.-метод. семінару, 15 квіт. 2014 р. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ф-т фіз. виховання, Каф. теорет.-метод. основ викл. спорт. дисциплін. Полтава, 2014. С. 12–18.
5. Волощук І. Використання інноваційних технологій у керуванні науково-дослідницькою діяльністю студентів. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 17. С. 40–46.
6. Габенко Л. Використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі. Психолог, 2015. верес. (№ 17-18). С. 43–47.
7. Жалій Р. В. «Здоров'язберігаючий сторітелінг»: поняття, методика застосування в процесі формування валеологічної компетентності. Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наукових праць [ред. кол., гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. Вип. II. С. 189–198.
8. Жалій Т. В. «Правовий айстопінг»: методика використання в процесі вивчення гуманітарних дисциплін. Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка. 2017. Вип. II. С. 78–87.

9. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
10. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
11. Інноваційні технології на уроках та в позакласній діяльності / Т. В. Височанська, В. С. Коваль, Г. В. Конончук, О. С. Місюра. *Біологія*. 2017. № 1/2. С. 2–32.
12. Кашуба В. Инновационные технологии в современном спорте. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 46–57.
13. Мокляк В. Упровадження інноваційних технологій в освітній процес вищого навчального закладу. *Дидактика*. Упровадження інновацій як чинник єдності педагогічної теорії та освітньої практики : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (20-21 листоп. 2012 р.) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2013. № 13. С. 181–183.
14. Мороз Ю. М., Остапов А. В. Історія становлення педагогічної думки в напрямку оздоровлення учнівської молоді. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XVI наукової конференції (27-29 березня, 2014 р.). Львів: ЛДУФК, 2014. С. 121–135.
15. Мороз Ю. М. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. *Materialy IX mezinarodnivedecko-praktika conference «DnyVedy – 2013»*. – 27 brezen – 05 dubna 2013 roku. – Dil 18: *Pedagogika*. Praha, PublishingHouse «EducationandSciense» s.r.o. С. 87–91.
16. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 124–128.
17. Штефан Л. Проблема класифікації педагогічних інновацій. *Новий колегіум*. 2009. № 6. С. 48–55.
18. Щекатунова Г. Впровадження педагогічних інновацій як механізм ефективного розвитку загальноосвітнього навчального закладу. *Рідна школа*. 2010. № 6. С. 23–26.
19. Щекатунова Г. Моніторинг педагогічних нововведень. *Рідна школа*. 2009. № 4. С. 14–17.

20. Яременко В. Сучасні інноваційні технології підвищення ефективності процесу формування технічних дій у вільній боротьбі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 172–174.
21. Ярмошенко О. Са-Фі-Дансе. Інновації в роботі інструктора з фізкультури. *Дитячий садок*. 2015. трав. (№ 9). С. 7–9.
22. Ястребова В. Методологічні засади інноваційної моделі закладу освіти ХХІ століття. *Рідна школа*. 2016. № 2-3. С. 26–31.
23. Ястребова В. Науково-методичне забезпечення інноваційних процесів у післядипломній педагогічній освіті. *Імідж сучасного педагога*. 2009. № 8-9. С. 55–57.

РОЗДІЛ 4

НАУКОВІ ПІДХОДИ ПРОЕКТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Валерій Жамардій,
Вікторія Донченко,
Євгенія Скріннік,
Анатолій Ємець*

Розв'язання проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів вимагає від викладачів кафедр фізичного виховання нових підходів і нестандартних рішень щодо підвищення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання, який безпосередньо залежить від їх науково-філософських, суспільно-політичних, предметних і спеціально-функціональних знань, умінь і навичок, готовності до саморозвитку та самовдосконалення. Зазначене викликає необхідність у постійному оновленні наукових підходів до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, пошуку оптимальних засобів досягнення мети освітнього процесу з фізичного виховання, що забезпечує гармонійний, неперервний і професійний розвиток студентів, формування здорового способу життя. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів має здійснюватися на засадах сучасної методології, що дозволяє здійснити системний аналіз освітнього процесу з фізичного виховання, умов і чинників, які впливають на його ефективність.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, сучасного стану розвитку фітнес-технологій свідчить, що теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів закладів вищої педагогічної освіти ще не були предметом цілісного наукового дослідження. Крім того, доцільність дослідження обраної проблеми посилюється необхідністю розв'язання суперечностей між: зростаючими

вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і сучасним рівнем застосування фітнес-технологій у закладах вищої педагогічної освіти; теоретичним потенціалом сучасного знання щодо розвитку фітнес-технологій і недостатньою розробленістю концептуальних і методико-організаційних питань його реалізації у закладах вищої педагогічної освіти; можливостями впливу фізичного виховання на становлення особистості та недостатнім рівнем досліджуваної проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів; потребою оволодіння студентами сучасними фітнес-технологіями та науковою невизначеністю шляхів розв'язання цієї проблеми в умовах обмеженості часу, відведеного на фізичне виховання у закладах вищої педагогічної освіти.

Концепція розвитку методичної застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів ґрунтується на системному, комплексному, діяльнісному, особистісно-орієнтованому та технологічному наукових підходах. Під час розроблення нової методичної системи застосування фітнес-технологій постає необхідність чіткого визначення місця кожного наукового підходу в контексті загальної структури освітнього процесу з фізичного виховання. При цьому необхідно з'ясувати на формування яких підсистем вони впливатимуть і як взаємодіятимуть із іншими компонентами освітнього процесу (рис. 1).

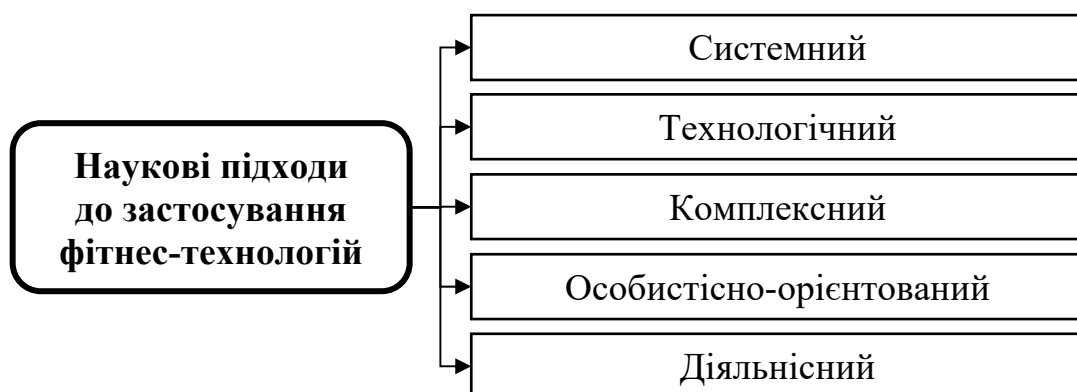


Рис. 1. Наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів

4.1. Системний підхід

Застосування фітнес-технологій за методичним концептом передбачає усвідомлення методичної системи як певної педагогічної системи зі сукупністю взаємообумовлених підсистем, які об'єднані єдиною метою функціонування, що дозволяє розкрити закономірні зв'язки між окремими її компонентами. При цьому основною категорією системного підходу є поняття «система», яке визначається як ціле, що складається з частин та елементів, які знаходяться у співвідношеннях і зв'язках один із одним і утворюють єдність певної структури. У цьому визначенні виділяється одна найбільш суттєва складова – цілісність системи, тобто єдність будь-яких об'єктів [9]. Поняття «система» широко застосовується в галузі педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, оскільки кожний об'єкт можна назвати системою. Сутність поняття «система» відбиває сукупність загальних (формальних) і конкретних (змістових) визначень.

Поняття «система» розглядається як «сукупність визначених елементів, між якими існує закономірний зв'язок чи взаємодія. Системою є окремі предмети або явища реальної дійсності, мислення і пізнання, які складаються з реально виділених частин, об'єднаних в єдине ціле» [21, с. 626] або «система» як «безліч елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним, які утворюють певну цілісність, єдність» [5, с. 463]; як «план, порядок розташування частин цілого, визначене улаштування, хід чого-небудь у послідовному, докладному порядку» [10, с. 188]; як «порядок, зумовлений правильним, планомірним розташуванням і взаємним зв'язком частин чого-небудь, продуманий план, прийнятий порядок» [6, с. 1126]; як «певний порядок у розташуванні та зв'язку частин чого-небудь, у діях; щось ціле, що являє собою єдність частин, які закономірно розташовані та знаходяться у взаємному зв'язку» [19, с. 661]; як «сукупність елементів або частин, складовими якої є людина-оператор, машина або комп'ютер, організованих із метою виконання певної трудової діяльності та середовище, в якому ця діяльність відбувається» [20, с. 322]; як «цілісність взаємопов'язаних елементів з міцними і впорядкованими внутрішніми зв'язками. Розрізняють природні і штучні, відкриті та закриті системи» [8, с. 329]; як «полісистемне

утворенням (цілісність), що складається з багатьох взаємодіючих і взаємодоповнюючих частин» [11, с. 649].

На думку П. К. Анохіна, «системою можна назвати тільки такий комплекс вибірково залучених компонентів, у яких взаємодія та взаємовідносини приймають характер взаємодії компонентів на отримання сфокусованого корисного результату, який є невід’ємним і вирішальним компонентом такої системи, інструментом, який створює впорядковану взаємодію між всіма її компонентами» [1, с. 72]. Т. А. Ільїна зауважує, що «система – це виокремлена на підставі певних ознак упорядкована безліч взаємопов’язаних елементів об’єднаних загальною метою функціонування та єдності управління, що виступає у взаємодії із середовищем як цілісне явище» [13]. О. Т. Кузнецова, розглядає систему як «сукупність елементів певного роду, що взаємопов’язані та взаємодіють між собою, утворюючи цілісність; кожен елемент системи може виконувати своє функціональне призначення, якщо буде взаємодіяти з іншими її елементами; спосіб їх зв’язку називається структурою» [15, с. 306]. За даними Г. П. Грибана, система є «впорядкованою сукупністю ознак (елементів) зв’язаних між собою, які створюють деяку цілісність» [9, с. 51]. В. П. Беспалько під педагогічною системою розглядає упорядковану сукупність засобів і методів реалізації алгоритмів управління педагогічним процесом [2]. Н. В. Кузьміна педагогічну систему визначає як «численність взаємопов’язаних структурних і функціональних компонентів, що підпорядковуються цілям виховання, навчання, освіти підростаючого покоління і дорослих людей» [16, с. 50].

Представлені дослідження науковців об’єднують поняття «система» як упорядкована сукупність взаємопов’язаних компонентів, які мають загальну мету функціонування. До основних ознак системи можна віднести наявність найпростіших одиниць, тобто елементів, які її складають; наявність підсистем, тобто результатів взаємодії елементів системи; наявність компонентів, тобто результатів взаємодії підсистем, які можна розглядати у відносній ізольованості; наявність внутрішньої структури між цими компонентами, а також їхніми підсистемами; наявність певного рівня цілісності; наявність у структурі

системоутворюючих зв'язків, які об'єднують компоненти та підсистеми як частини в єдину систему; зв'язок із іншими системами зовнішнього середовища. Найважливішими складовими системи є розчленованість і цілісність. Сукупність якісно визначених елементів становить зміст системи, сукупність закономірних зв'язків між елементами – внутрішню форму або її структуру [21].

Системний підхід розглядається як напрям у спеціальній методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією об'єктів як систем. Системний підхід в педагогіці спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язків і зведення їх у єдину теоретичну картину [7, с. 305]. За системного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання можливо розглянути варіативний компонент навчальних занять із фізичного виховання – педагогічну систему з усіма її компонентами.

Педагогічні системи є відкритими, динамічними та функціонують в умовах постійного змінювання різних чинників зовнішнього оточення, зміни внутрішніх станів систем. У будь-якій педагогічній системі освітній процес здійснюється в умовах постійних змін цілей і змісту навчання залежно від соціокультурних умов, розвитку громадянського суспільства й освітньої політики держави, постійного поновлення наукової інформації на підставі якої формується зміст освіти, вдосконалюються форми та методи навчання, постійно поновлюється контингент тих, кого навчають, і тих, хто навчає [22].

Педагогічний процес у фізичному вихованні спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних можливостей людини, використання біологічного явища вправління як конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду та характеру фізичної або розумової діяльності. Педагогічна система при цьому розглядається як система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес [14, с. 43]. Г. П. Грибан відзначає, що у цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий і тренувальний, які можуть перебігати як в урочному, так і позаурочному часі [9]. Такі ознаки

педагогічної системи вказують на те, що вона складається з цілого ряду елементів, що мають певну межу поділу в рамках даної системи. Тому поняття «педагогічна система» в освітньому процесі з фізичного виховання необхідно розглядати як комплекс діалектично взаємопов'язаних компонентів, що створюють найбільш сприятливі умови для розв'язання освітніх, виховних, оздоровчих і спортивних завдань студентів.

За концепцією Б. Ф. Ломова «системний підхід є методологічним знаряддям вивчення інтеграції, точніше інтегрованих об'єктів та інтегрованих залежностей і взаємодій» [18, с. 75]. Закономірності системного підходу: цілісність як сумативність за умови повного виконання вимог взаємозумовленості властивостей та елементів; сумісність і скоординованість вимог; стабільність, довірливість і непорушність зворотного зв'язку; адаптивність доцільних перетворень, корекції блоків системи під час зміни зовнішніх і внутрішніх умов; самонавчання, самовдосконалення, стратегічно виражений рух системи до найбільш оптимального ціннісно-доцільного варіанту її побудови; динамічність та усталеність [18].

За системного підходу концепція розвитку методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання полягає у виділенні її складових частин: цілісності, складності й організованості. Цілісність дозволяє розглядати освітній процес із фізичного виховання у єдності усіх компонентів (мета, завдання, зміст, принципи, методи, форми, засоби) та взаємозв'язків. Складність передбачає ієрархічну побудову освітнього процесу з фізичного виховання та розподіл його на окремі частини, що перебувають у єдності. Взаємозалежність елементів утворюють цілісну систему, результатом функціонування якої є інноваційна спрямованість освітнього процесу з фізичного виховання. Організованість полягає у структурній впорядкованості освітнього процесу. Характеризуючи взаємозв'язки, взаємовідносини та взаємодію основних складових педагогічної системи зауважимо, що вони взаємопов'язані між собою, зміни в одному компоненті приводять до змін в інших і всій системі.

Підкреслюючи важливість зв'язків за системним підходом, специфіка системи не вичерпується особливостями складових її елементів, а вивчається, перш за все характером зв'язків і співвідношень між окремими елементами. Елементами системи є

такі типи зв'язків: зв'язки взаємодії; генетичні зв'язки, коли один об'єкт виступає як основа для появи іншого; зв'язки перетворення, тобто перехід об'єкта (компонента) з одного стану в інший; зв'язки побудови або структурні; зв'язки функціональні, що забезпечують життєдіяльність об'єкта; зв'язки розвитку, що забезпечують якісну зміну станів об'єкта; зв'язки управління, які виступають різновидом функціональних зв'язків, або зв'язків розвитку [3].

Основними системоутворюючими зв'язками, які забезпечують функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій є причинно-наслідкові й ієрархічні зв'язки, тобто зв'язки взаємодії, породження, перетворення, управління та розвитку. Управління можна розглядати як свідомий і цілеспрямований вплив на систему або окремі компоненти з метою забезпечення ефективних умов її функціонування та досягнення поставлених цілей. Умовою реалізації системного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання є методологія системного аналізу, яка передбачає цілеспрямоване формування єдності методичної системи з педагогічними умовами, змістом і формами управління освітнім процесом із фізичного виховання, що сприяє перебудові його змістового наповнення. За системного підходу освітній процес із фізичного виховання можна досліджувати з точки зору організації, планування, коректування, динамічності, гнучкості й оперативності забезпечення всіх можливих ланок його функціонування.

Методична система застосування фітнес-технологій є складною динамічною педагогічною системою, містить сукупність взаємопов'язаних частин, складається з підсистем та елементів, які є необхідними для досягнення цілей освітнього процесу з фізичного виховання. Створення нової методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів вимагає використання в системі фізичного виховання закладів вищої педагогічної освіти системного підходу як методологічного напрямку, який спрямований на дослідження освітнього процесу з фізичного виховання як педагогічної системи в теоретичному та практичному аспектах. Реалізація системного підходу полягає у застосуванні системи фітнес-технологій, які є необхідними для здійснення цілеспрямованого педагогічного впливу на освітній процес із фізичного виховання студентів.

4.2. Комплексний підхід

За комплексного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів методичним концептом передбачається усвідомлення методичної системи застосування фітнес-технологій як комплексної системи з одночасним розкриттям її структурних і функціональних компонентів. Комплексний підхід надає змогу розглядати методичну систему застосування фітнес-технологій із позицій об'єднання підсистем, яка ґрунтується на об'єктивних концепціях дослідження законів і закономірностей освітнього процесу з фізичного виховання. Методична система застосування фітнес-технологій є відкритою, тобто такою, що підлягає впливу зовнішнього середовища. Зрозуміти природу, сутність, функції методичної системи неможливо без урахування особливостей освітнього середовища, в якому вона існує і функціонує.

Однією із педагогічних умов реалізації методичної системи застосування фітнес-технологій є спрямованість на створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке впливає на педагогічну систему, спонукаючи її до постійних змін. Досягнення оздоровчих цілей і завдань є неможливими в межах традиційного освітнього процесу з фізичного виховання, який передбачає розподіл освітнього та виховного процесів, організацію освітнього процесу за часовими відрізками й орієнтацію на самостійну роботу, при цьому не враховуючи відповідність поставленої мети віковим та індивідуальним особливостям студентів; зміст, кількість і якість навчального матеріалу, спосіб, структуру, доступність його викладання; загальні здібності, фізичні можливості та рівень загальної фізичної підготовки студентів [9].

Концепцію розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій можна розглядати як композицію взаємозалежних і взаємообумовлених елементів, що сприяють цілісності її структури за умови зовнішніх і внутрішніх змін. Комплексний підхід забезпечує комплексне дослідження існуючого стану системи фізичного виховання у порівнянні з сучасними технологічними процесами; виявлення комплексу об'єктивних закономірностей, чинників і тенденцій розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти;

дослідження освітнього процесу з фізичного виховання та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення тощо.

Реалізація комплексного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання відбувається на засадах інтенсифікації, що сприятиме підвищенню цілеспрямованості та мотивації студентів до самоосвіти, саморозвитку, оволодіння знаннями, уміннями та навичками фітнес-технологій у майбутній життєдіяльності. Нова методична система розглядає питання комплексного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, розроблення методів, форм і засобів навчання, особливостей викладання фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів, а також заміни часткової, зокрема фрагментарної складової освітнього процесу з фізичного виховання. Комплексність розглядається як ключова умова застосування фітнес-технологій, що забезпечує системність і варіативність освітнього процесу з фізичного виховання та керованість фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів.

4.3. Діяльнісний підхід

За діяльнісного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів методичним концептом передбачається визначення мети фізичного виховання, залучення студентів до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, організація контролю й оцінювання освітнього процесу з фізичного виховання.

Поняття «діяльність», розглядається як «спосіб буття людини у світі, здатність її вносити зміни в дійсність» [7, с. 98]; як «суттєва визначеність способу буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни, опосередковані ідеальним» [21, с. 146]; як «специфічна людська форма активного ставлення до навколишнього світу, зміст якої складає його доцільна зміна та перетворення» [4, с. 528]; як «активність суб'єкта, спрямована на взаємодію з навколишнім середовищем із метою задоволення власних потреб» [20, с. 107]; як «форма активності людини, що виявляється у цілеспрямованій зміні та перетворенні світу і людської свідомості» [8, с. 109]. Тому вихідним положенням теорії

діяльності є уявлення про активність особистості як соціальну систему, системоутворюючим елементом якої є людина, процес активної, свідомо регульованої взаємодії з навколишнім середовищем. Система пов'язана з розвитком особистості виявляє себе й удосконалюється в діяльності, головними ознаками якої є цілеспрямованість, перетворювальний характер, структурність, а також суспільна природа, плановість і тривалість [12].

Оскільки основою, засобом і вирішальною умовою розвитку особистості є діяльність, то виникає необхідність реалізації діяльнісного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання, який розглядає формування особистості студента шляхом організації й управління його навчальною та фізкультурно-оздоровчою діяльністю. За О. М. Леонтєвим діяльність як система, що має дві групи основних елементів, взаємопов'язаних між собою: організаційну (суб'єкт, процес, предмет, умови, продукт діяльності) та соціально-психологічну (мета, мотив, спосіб, результат). Спочатку діяльність детермінується предметом, надалі вона опосередковується і регулюється його образом як своїм суб'єктивним продуктом. У структурі діяльності виділяються потреби, мотиви, мета, умови та результат дії [17].

Діяльнісний підхід в освітньому процесі з фізичного виховання дозволив організувати підготовку студентів до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності як процес навчання, спрямований на формування системи дій за допомогою новітніх фітнес-технологій. За діяльнісного підходу зміст навчання студентів становить система педагогічних дій, яка забезпечує освоєння методичної системи застосування фітнес-технологій. Проектування концепції розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій необхідно починати з аналізу навчальної діяльності, за результатами якої буде визначений обсяг практичних знань, умінь і навичок. Діяльність є кінцевим результатом формування умінь і навичок в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Реалізація діяльнісного підходу сприяє залученню студентів до навчальних занять із фізичного виховання, формуванню потреби в щоденній руховій активності, здоровому способі життя та отриманні задоволення від занять фітнес-технологіями.

4.4. Особистісно-орієнтований підхід

За особистісно-орієнтованого підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів методичним концептом розглядається суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладача та студента, що забезпечує трансформацію об'єктивності змісту підготовки студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та дотримання здорового способу життя. При цьому важливою складовою освітнього процесу є особистісно-орієнтоване виховання – новий тип виховання, сутність якого полягає в подоланні суперечності між «вихованням для всіх» і «вихованням для кожного» на основі повороту до особистості, її індивідуальної свідомості, життєвого досвіду, індивідуального творчого потенціалу [11]. Поняття «особистість» можна розглянути через бачення філософського, педагогічного, психологічного та соціологічного сприйняття.

Досліджуючи поняття «особистість» через педагогічне вчення, можна відзначити, що у педагогічній науці особистість – це конкретна, цілісна людська індивідуальність у єдності її природних і соціальних якостей [7, с. 243]. Поняття «особистість» у психологічному аспекті – це системна, соціальна якість, якої набуває індивід у предметній діяльності та спілкуванні, що характеризує рівень і якість вияву в нього суспільних відносин [20, с. 236]. Соціологічна наука трактує поняття «особистість» як конкретне втілення сутності людини, цілісне відображення і реалізація в ній комплексу соціально значущих ознак і якостей. Невід'ємними рисами особистості є самосвідомість, ціннісні орієнтації, соціальні відносини, відповідальність за свої вчинки, певна автономність відносно суспільства, тощо [8, с. 265].

Мета особистісно-орієнтованого навчання полягає в створенні сприятливих умов (змісту, методів, середовища) для індивідуальної самореалізації студентів, особистісно-ціннісному ставленні до фізичного виховання та спорту, розвитку загальнокультурної та валеологічної освіченості, формуванні стійкого інтересу до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, прагненні до фізичного самовдосконалення. Особистісно-орієнтований підхід в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає гнучкість у визначенні цілей освітнього процесу з фізичного виховання,

враховує особистісні й індивідуальні особливості, інтереси та фізичні можливості студентів, створює передумови для подальшої фізкультурно-оздоровчої діяльності та передбачає можливість перегляду освітнього процесу з фізичного виховання з позиції гармонійності та доцільності.

Виходячи з мети та завдань особистісно-орієнтованого навчання, заняття з фізичного виховання повинні забезпечувати освітню, виховну та розвиваючу функції. Освітня функція передбачає засвоєння наукових знань, формування спеціальних і умінь і навичок. Реалізація цієї функції полягає у повноті, систематичності, міцності, усвідомленості та дієвості знань. Виховна функція в освітньому процесі впливає із самого змісту, методів навчання та реалізується завдяки організації навчальних занять, взаємодії викладача зі студентами, сприяє формуванню системи ідеалів, моральних поглядів, переконань, світогляду, способів поведінки та діяльності в суспільстві. На зміст і якість навчальних занять суттєво впливають індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості студентів, знання, вміння, навички, форми організації освітнього процесу, досвід здійснення основних видів навчальної діяльності й особистісні якості викладача. Розвиваючий характер освітнього процесу передбачає орієнтацію на цілісний розвиток особистості студента.

Реалізація особистісно-орієнтованого підходу в освітньому процесі з фізичного виховання неможлива без застосування загальнодидактичних принципів навчання, орієнтації змісту та структури освітнього процесу з фізичного виховання, створення сприятливих умов для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів шляхом саморегуляції, самостимуляції та реалізації життєвої потреби в фізичному самовдосконаленні. Першочерговим завданням є розвиток особистості студента, готовим орієнтуватися в постійно змінюваних умовах освітнього середовища та адаптуватися до нових освітніх реалій.

4.5. Технологічний підхід

За технологічного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів методичним концептом передбачається впровадження в систему фізичного

виховання новітніх фітнес-технологій фізкультурно-оздоровчого та рекреаційного спрямування. Сучасна система фізичного виховання не вирішує проблему фізичного вдосконалення студентів і потребує модернізації, корекції, формування валеологічного світогляду, почуття обов'язку та відповідальності за власне здоров'я, дотримання основ здорового способу життя, що сприяє оздоровленню організму, розкриттю резервних можливостей і є необхідною умовою загальної культури особистості. Необхідність реалізації технологічного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання обумовлена тими змінами, які мають місце в системі фізичного виховання та пов'язані з упровадженням сучасних технологій навчання, які передбачають вибір компонентів змісту освіти, проектування цілей і визначення відповідних методів, форм і засобів проведення занять.

Реалізація технологічного підходу до застосування фітнес-технологій вимагає розкриття поняття технологія навчання – використання комплексу сучасних технічних засобів навчання в освіті [11, с. 906]. Технологія навчання в загальному розумінні це системний метод створення, застосування й визначення всього процесу навчання і засвоєння знань, із урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію освіти [7, с. 331].

Концепція розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій повинна ґрунтуватися на визначенні чіткої системи цілей, конструюванні та проектуванні освітнього процесу з фізичного виховання, реалізації запланованих завдань, контролю, оцінці й аналізі результатів навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, повторному відтворенню методичної системи без змін або з коригуванням. Реалізація технологічного підходу полягає у розробці новітніх фітнес-технологій із урахуванням сучасних вимог і готовності студентів до здоров'язбережувальної освітньої діяльності. Фітнес-технології повинні враховувати об'єктивні дидактичні закономірності освітнього процесу та забезпечувати відповідність результату діяльності попередньо поставленим цілям. Внесення змін до варіативної частини навчальної програми з фізичного виховання полягає у спрямованості навчальних занять на фізичне вдосконалення студентів, розвиток креативності та

творчої індивідуальності й оволодіння сучасними тенденціями розвитку фітнес-індустрії.

Отже, для розробки концепції розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів необхідно враховувати наукові підходи, які взаємно доповнюють один одного та дозволяють розглянути освітній процес із фізичного виховання як цілісну педагогічну систему. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів необхідно здійснювати з урахуванням способів, механізмів, формування всіх складових педагогічної системи на основі системного, комплексного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та технологічного наукових підходів. Комплексне впровадження зазначених підходів стимулюватиме інтерес студентів до навчальних занять із фізичного виховання, що значно підвищить ефективність освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти.

Список використаних джерел:

1. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : избранные труды. Москва, 1978. 399 с.
2. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем. Воронеж, 1977. 201 с.
3. Блауберг И. В., Юдин Э. Г. Становление и сущность системного подхода. Москва, 1973. 271 с.
4. Большая Советская Энциклопедия. В (30 томах). гл. ред. А. М. Прохоров. Москва, 1972. Т. 8. Дебитор – Евкалипт. 1972. 592 с.
5. Большая Советская Энциклопедия. В (30 томах). гл. ред. А. М. Прохоров. Москва, 1976. Т. 23. Сафлор – Соан. 1976. 640 с.
6. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ, 2009. 1736 с.
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997. 376 с.
8. Городяненко В. Г. Соціологічна енциклопедія. Київ, 2008. 456 с.
9. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.

10. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка : Т. 1-4. Москва, 1978-1980. Т. 4. Р-V.1980. 683 с.
11. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України : гол. ред. В. Г. Кремень. Київ, 2008. 1040 с.
12. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. Психологический словарь. Москва, 1996. 440 с.
13. Ильина Т. А. Структурно-системный подход к организации обучения. Вып. 1. Москва, 1972. 52 с.
14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.
15. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів засади : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2018. 613 с.
16. Кузьмина Н. В. Понятие «педагогическая система» и критерии ее оценки // Методы системного педагогического исследования. Ленинград, 1974. С. 10–50.
17. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1975. 304 с.
18. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва, 1984. 444 с.
19. Ожегов С. И. Словарь русского языка. Москва, 1975. 846 с.
20. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ, 2006. 424 с.
21. Шинкарук В. І. Філософський словник. Київ, 1986. 800 с.
22. Якунин В. А. Педагогическая психология : учебное пособие. Санкт-Петербург, 1998. 639 с.
24. Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Yemets A. V., Skrinnik Y. O. Physical development by means of fitness technologies as one of general aspects of student's health // Wiadomości Lekarskie. 2019. Tom LXXII, nr 5 cz II. P. 1074–1078.

РОЗДІЛ 5

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦКУРСУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Юлія Зайцева,
Сергій Синиця*

Відповідно вимог сьогодення, випускник факультету фізичного виховання, для виконання своїх професійних обов'язків, повинен бути озброєний знаннями, уміннями і навичками організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти; виховного потенціалу засобів фізичної культури і спорту та шляхів їх упровадження в освітній процес; розуміти умови і специфіку організаційної роботи в школі; володіти основами викладання фізичної культури і спорту, як педагогічної науки; повинен уміти добирати педагогічно-доцільні засоби та способи взаємодії; здійснювати педагогічне спостереження та нагляд; працювати з педагогічними та науково-методичними джерелами інформації; здійснювати аналіз і самоаналіз виконаної роботи, контролювати процес свого професійного росту; оцінювати, підводити підсумки ефективності вибраної спрямованості фізкультурно-спортивного процесу й визначати цільові установки.

Проблемами підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації та проведення різних форм фізкультурно-спортивної роботи займалась низка науковців. Значну увагу проблемам підготовки майбутніх фахівців до позакласної роботи приділяли такі дослідники, як Л. Арєфєва, Є. Захаріна; окремі аспекти фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи досліджували В. Валієва, А. Конох, Л. Іванова, Я. Ніфака, А. Турчак та інші науковці; підготовку фахівців зі спортивних ігор обґрунтовували В. Наумчук, О. Свєртнєв ті інші; підготовку учителів фізичної культури до проведення рухливих ігор з учнями досліджували Л. Гальченко, О. Корносенко та інші.

5.1. Роль інтеграції навчальної і професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки

У системі освіти спостерігається суперечність між потребою практики у педагогічному забезпеченні професійного становлення студентів в умовах інтеграції навчальної і професійної діяльності та недостатньою розробленістю цього процесу в наукових дослідженнях. Адже відомо, що формування педагогічних умінь і навичок відбувається лише у процесі практичного застосування студентами теоретичних знань в умовах педагогічної діяльності.

Недостатнє забезпечення педагогічно доцільного поєднання теорії і практики, цілеспрямованого включення студентів у діяльність із організації фізкультурно-спортивної роботи у заклади загальної середньої освіти, що обмежується лише педагогічними практиками. Так, Б. Максимчук [6] у своєму дослідженні зазначив, що наразі є недостатнім зв'язок вищих педагогічних закладів освіти із закладами загальної середньої освіти.

Якісне формування у майбутніх учителів фізичної культури загального уявлення про педагогічну діяльність, про специфіку роботи фахівця з фізичної культури, який взаємодіє з іншими суб'єктами цього процесу, відбувається за умов поєднання навчальної і професійної діяльності у ході практичних занять, майстер-класів, включеного спостереження за діяльністю фахівців тощо.

Важливо відзначити, що успішність інтеграції навчальної і професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки залежить від реалізації діяльнісного підходу; цілеспрямованого включення студентів в активну діяльність з організації фізкультурно-спортивної роботи; застосування на практичних заняттях евристичних методів навчання, активних та інтерактивних форм і методів навчання, що передбачають: взаємонавчання, ділові ігри, метод конкретних ситуацій, проведення мозкових штурмів, майстер-класів, професійних днів, відеолекцій, розв'язання проблемних ситуацій і педагогічних завдань; включення в навчальний процес спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти».

Н. Белікова зазначає, що: «використання активних та інтерактивних методів навчання припускає виконання викладачем таких завдань: формування у студентів навичок продуктивного спілкування в умовах навчального процесу, тією чи іншою мірою наближених до реальних умов; розвиток уміння аргументувати власну точку зору, чітко формулювати і ясно викладати свої думки; розвиток у студентів здатності аналізувати складні ситуації, виділяти головні та другорядні причини їхнього виникнення, знаходити засоби та способи їхнього вирішення» [1, с. 90].

Аналіз літературних джерел [2; 3; 5; 7; 9; 10; 11] дозволив стверджувати, що використання проблемного методу навчання є важливою складовою сучасної системи підготовки фахівців, сприяє розвитку у майбутніх фахівців здатності критичного і продуктивного мислення, пошуку професійних шляхів розв'язання поставлених завдань і ситуацій. Таке навчання викликає внутрішню зацікавленість студентів, мотивує їх до розвитку власних професійних здібностей. Проблемний метод навчання доцільно використовувати у поєднанні з ігровим методом. Ігрові методи навчання, як зазначає М. Фіцула [10], характеризуються суб'єкт-суб'єктною взаємодією, активізацією мислинневої діяльності студента, його самостійністю й активністю в освітньому процесі.

Зважаючи на те, що відповідно до Закону України «Про вищу освіту» зменшено аудиторне навантаження студентів і збільшено самостійну роботу, вважаємо доцільним у вільний від занять, у закладі вищої освіти, час, включати майбутніх учителів фізичної культури в діяльність з організації різних форм фізкультурно-спортивної роботи. Оскільки незаперечним є зв'язок факультету із закладами загальної середньої освіти та іншими фізкультурно-спортивними закладами, студентів залучали до професійної діяльності в реальних умовах із учнями, під керівництвом фахівців із фізичної культури і спорту (викладачів, учителів фізичної культури, тренерів, суддів та ін.).

5.2. Передумови впровадження спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти»

Важливою складовою реалізації інтеграції навчальної та професійної діяльності, ефективного формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до організації фізкультурно-спортивної роботи є розробка й впровадження в процес підготовки фахівців спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти», який базувався на діяльнісному підході та орієнтований на ґрунтовне оволодіння знаннями, формування й удосконалення практичних умінь і навичок організації різних форм фізкультурно-спортивної роботи, що сприяло їх підготовці до виконання професійно-педагогічних функцій учителя фізичної культури.

Аналіз літературних джерел [8] та проведений експеримент дають можливість стверджувати про надзвичайно важливе значення виконання майбутніми учителями фізичної культури реальної професійної діяльності з організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти, це дозволяє студентам співставити власні професійні можливості із педагогічною діяльністю в закладах загальної середньої освіти.

З метою формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти, підбрано методи, що забезпечують інтеграцію навчальної і професійної діяльності та надано можливість студентам зайняти активну професійну позицію у практичній реалізації своїх знань, умінь і навичок та у придбанні власного досвіду суб'єкт-суб'єктних відносин. Отже, були використані такі методи як:

– включене спостереження, тобто безпосереднє спостереження студентами за роботою викладачів, учителів фізичної культури під час відвідування уроків у закладах загальної середньої освіти, тренерів та спортивних суддів при перегляді спортивних змагань тощо; аналіз та оцінка результатів педагогічної взаємодії давали можливість студентам зрозуміти й усвідомити специфіку діяльності учителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи;

– використання під час навчання евристичних, активних, інтерактивних тощо методів навчання, професійних днів;

– регулярний аналіз, колективне обговорення результатів професійної діяльності студентів у межах закладу вищої освіти, закладах загальної середньої освіти та інших фізкультурно-спортивних закладах; індивідуальні й групові консультації під час практики у закладах загальної середньої освіти з питань організації фізкультурно-спортивної роботи й педагогічної взаємодії з суб'єктами освітнього процесу, що допомагало майбутнім учителям передбачити наслідки педагогічної діяльності, можливі помилки й шляхи їх усунення;

– проведення студентських науково-практичних конференцій, теоретико-методичних семінарів, дискусій зі студентами, викладачами факультетів фізичного виховання, учителями фізичної культури й іншими фахівцями в галузі фізичної культури і спорту із актуальних питань організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти, суб'єкт-суб'єктної взаємодії з учнями, батьками, учителями предметниками, керівництвом школи, учителями фізичної культури інших навчальних закладів, зв'язку із фізкультурно-спортивними організаціями та об'єднаннями тощо;

– виконання майбутніми учителями фізичної культури самостійної роботи та сукупності індивідуальних завдань із організації фізкультурно-спортивної роботи не лише у закладі вищої освіти, а й у закладах загальної середньої освіти та інших фізкультурно-спортивних закладах, що сприяло оволодінню суб'єктним досвідом кожним студентом.

У ході дослідження нами зіставлено зміст фахових дисциплін, проаналізовано навчальні плани з точки зору можливостей формування готовності до організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти й установлено, що фахові дисципліни недостатньо висвітлюють дане питання. Проведене дослідження виявило, що практичні уміння і навички у майбутніх учителів фізичної культури з організації фізкультурно-спортивної роботи формуються переважно у ході практичних занять із курсу теорії і методики викладання спортивних дисциплін та під час педагогічних практик. Оскільки основними завданнями практичних занять цих дисциплін є

оволодіння студентами техніко-тактичними діями із різних видів спорту і методикою навчання цього учнів, формування практичних навичок організаційної діяльності залишається на низькому рівні. З метою поглибленого й детального вивчення студентами специфіки організаційної роботи й удосконалення професійних умінь і навичок на практиці, був уведений спецкурс «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти». Навчальна робота в ході вивчення спецкурсу проводилась у формі лекційних та практичних занять.

Програма спецкурсу базувалась на наступних вимогах:

- спецкурс повинен відповідати вимогам, які висуваються до учителя фізичної культури як організаторів фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти;
- інтеграція навчальної і професійної діяльності через проведення практичних занять у закладах загальної середньої освіти;
- охоплювати максимум інформації про організацію фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти;
- урахувати інтереси майбутніх фахівців та активізувати їх професійно-педагогічну діяльність.

Для забезпечення теоретичної та практичної підготовки висококваліфікованих фахівців, формування їх професійних компетентностей нами розроблено навчально-методичний комплекс спецкурсу, який включає такі структурні елементи:

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Опорні конспекти лекцій з контролем вихідного рівня знань.
3. Методичні рекомендації до проведення практичних занять.
4. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи.
5. Тестові завдання для забезпечення поточного та модульного контролю знань.
6. Критерії оцінювання навчальних знань студентів.

Метою викладання спецкурсу є поглиблення, розширення, узагальнення і систематизація, знань, умінь і навичок з організації фізкультурно-спортивної роботи шляхом залучення майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-спортивної роботи в реальних умовах закладів загальної середньої освіти.

Завданнями спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» є поглиблення й розширення знань загальних методичних положень організації фізкультурно-спортивної роботи; формування цілісного уявлення про організаційну роботу в закладах загальної середньої освіти; удосконалення практичних умінь і навичок, необхідних для цього виду діяльності; стимулювання інтересу студентів до проблем організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти.

Відповідно розроблених нами вимог, за підсумками вивчення спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» майбутні учителі фізичної культури матимуть такі результати навчання:

- володіють інформацією щодо специфіки організації різних форм фізкультурно-спортивної діяльності учнів різних вікових груп відповідно рівня їх фізичного розвитку, вікових та індивідуальних особливостей;

- знають загальні основи теорії та методичні положення організації фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності школярів;

- демонструють знання науково-педагогічної термінології та уміють виявляти шляхи застосування педагогічних знань у практиці професійної діяльності;

- володіють основами педагогічного контролю фізкультурно-спортивної діяльності;

- знають основи експлуатації фізкультурно-спортивних споруд і обладнання;

- використовують нестандартне спортивне обладнання у ході фізкультурно-спортивної діяльності з учнями різних вікових груп;

- здійснюють профілактику травматизму під час фізкультурно-спортивних занять з учнями різного віку;

- складають необхідну нормативну та технічну документацію, облік та звітність з організації різних форм фізкультурно-спортивної діяльності;

- організовують та проводять різні форми занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості зі школярами відповідно рівня їх фізичного розвитку, вікових та індивідуальних особливостей.

Характерним для вивчення спецкурсу була організація трисуб'єктної взаємодії у системі «викладач – студент – учитель фізичної культури», що забезпечувалась включенням студентів в організацію фізкультурно-спортивної роботи в умовах закладів загальної середньої освіти. «Трисуб'єктну взаємодію ми розуміємо як освітній процес у межах рівноправних взаємин у системі «викладач – студент – учитель фізичної культури», спрямовану на формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до організації фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах та передбачає реалізацію зв'язку факультетів фізичного виховання з загальноосвітніми навчальними та іншими фізкультурно-спортивними закладами, де студенти включаються в організацію і проведення різних форм фізкультурно-спортивної роботи» [4].

Зміст програми містить питання з розширення знань, удосконалення умінь і навичок організації різних форм фізкультурно-спортивної роботи та уміння використовувати їх на практиці.

5.3. Впровадження спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти»

Теоретичний матеріал спецкурсу був спрямований на узагальнення особливостей організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти, сучасні вимоги до професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, що сприяли поглибленню фахової підготовки студентів. На лекційних заняттях студенти переглядали презентації та відеофрагменти професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту з наступним аналізом і обговоренням. Окрім того, на лекціях студенти отримували завдання для самостійного опрацювання й на наступну пару вони приходили підготовленими, тому лекційні заняття проходили в формі бесіди.

Відповідно програми спецкурсу, зміст лекцій містить наступні питання:

Змістовий модуль I. Теоретичні основи організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти.

Тема 1. Педагогічний контроль освітнього процесу.

Контроль факторів, що впливають на школярів у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Основи експлуатації фізкультурно-спортивних споруд і обладнання. Профілактика травматизму під час фізкультурно-спортивних занять.

Тема 2. Специфіка організації фізкультурно-спортивних заходів з учнями різних вікових груп в закладах загальної середньої освіти.

Організація фізкультурно-спортивної роботи з учнями молодшої школи. Організація фізкультурно-спортивної роботи з учнями основної школи. Організація фізкультурно-спортивної роботи з учнями старшої школи.

Змістовий модуль II. Методичні основи організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти.

Тема 3. Основи організації фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня у закладах загальної середньої освіти.

Теоретико-методичні основи організації фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня у закладах загальної середньої освіти. Правила та умови організації і проведення різних форм фізкультурно-спортивних заходів протягом навчального дня у закладах загальної середньої освіти. Організація фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня в умовах закладів загальної середньої освіти.

Тема 4. Основи організації фізкультурно-спортивної роботи у позакласний час у закладах загальної середньої освіти.

Теоретико-методичні основи організації фізкультурно-спортивної роботи у позакласний час у закладах загальної середньої освіти. Правила та умови організації та проведення різних форм фізкультурно-спортивних заходів у позакласний час у закладах загальної середньої освіти. Організація фізкультурно-спортивної роботи у позакласний час в умовах закладів загальної середньої освіти.

Тема 5. Організація змагань з видів спорту передбачених шкільною програмою.

Нормативна і технічна документація з підготовки і проведення змагань. Підготовка матеріально-технічного забезпечення змагань. Організація і проведення змагань з видів спорту передбачених шкільною програмою в умовах закладів загальної середньої освіти.

Найбільш складною формою організації освітнього процесу є практичні заняття. На практичних заняттях передбачався розвиток та удосконалення професійно важливих здібностей і якостей, умінь та навичок, формування готовності майбутніх учителів до організації фізкультурно-спортивної роботи у реальних умовах закладів загальної середньої освіти.

Студентів факультету фізичного виховання було поділено на міні групи та закріплено за викладачем та певним закладом загальної середньої освіти або іншим фізкультурно-спортивним закладом, де, співпрацюючи із фахівцями фізичної культури й спорту майбутні фахівці виконували різні види робіт із фаху, мали можливість реалізувати теоретичні знання на практиці та набути власного професійного досвіду.

Важливо було створити умови для розвитку самостійності та професійного становлення студентів. Вони самостійно формулювали мету та завдання, обирали форми організації фізкультурно-спортивної роботи зі школярами. Викладачі та фахівці з фізичної культури і спорту спостерігали за ходом їх діяльності, надавали професійну консультацію та допомогу, а також коригували її, щоб обрані студентами форми, методи й засоби були доцільними.

Кожному студенту самостійно або в міні групі потрібно було організувати у закладі загальної середньої освіти різні форми фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня й у позакласний час (фізкультхвилинки і паузи, організовані перерви, години фізичної культури у групах подовженого дня, фізкультурно-спортивне свято, тренування учнів із різних видів спорту та спортивні змагання тощо).

Наведемо приклад трисуб'єктної взаємодії у системі «викладач – студент – учитель фізичної культури».

Тема: Організація фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня у закладах загальної середньої освіти. *Мета:* Формування знань про форми, правила та умови організації фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня у закладах загальної середньої освіти, формування умінь їх організації з учнями.

План занять з теми:

1. Діагностика сформованості теоретичних знань з організації фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня у закладах загальної середньої освіти.

2. Обговорення основних теоретичних питань теми.

3. Моделювання педагогічних ситуацій із організації фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня в закладах загальної середньої освіти: фізкультхвилинки й паузи, організовані перерви, години фізичної культури в групах подовженого дня.

4. Організація фізкультурно-спортивної роботи протягом навчального дня із учнями закладів загальної середньої освіти.

Завдання для самостійної роботи:

Організувати і провести з учнями закладів загальної середньої освіти: фізкультхвилинки й паузи, організовані перерви, годину фізичної культури в групі подовженого дня.

Після виконання завдання було його обговорення, студенти ділилися враженнями, побажаннями, обговорювали труднощі, із якими вони стикалися, знаходили шляхи їх вирішення.

Отже, реалізація навчальних завдань спецкурсу майбутніми учителями фізичної культури з організації різних форм фізкультурно-спортивної роботи в закладах загальної середньої освіти передбачала кілька етапів: самостійна робота студентів з метою поглиблення теоретичних знань з теми; колективне обговорення основних теоретичних питань; моделювання педагогічних ситуацій та їх групове обговорення; реалізація навчальних завдань в умовах закладів загальної середньої освіти; підведення підсумків виконаних завдань.

У ході вивчення спецкурсу, викладач, окрім надання інформації, консулював студентів, координував їх навчальну діяльність, контролював процес виконання завдань, оцінював тощо, але викладач не мав можливості контролювати роботу усіх

майбутніх учителів із організації різних форм фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти, тому контроль та оцінку діяльності студентів у закладах загальної середньої освіти частково здійснювали учителі фізичної культури.

У ході вивчення спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» на практичних заняттях майбутні учителі фізичної культури реалізовували свої професійні уміння і навички з організації фізкультурно-спортивної роботи, набували власного педагогічного досвіду у реальних умовах закладів загальної середньої освіти.

Впровадження спецкурсу показало, що формування готовності студентів до організації фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти відбувається ефективніше при наданні підтримки з боку викладачів, діловому зв'язку з учителями фізичної культури й іншими фахівцями з фізичної культури і спорту, що проявлялось в аналізі, самоаналізі, колективному обговоренні, оцінці не лише результату, а й процесу педагогічної діяльності, методичному впливі, спрямуванні майбутніх учителів та наданні порад щодо її реалізації.

Впровадження спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» передбачало:

– забезпечення мотивації студентів та формування їх ціннісного ставлення до оволодіння знаннями, уміннями й навичками з організації фізкультурно-спортивної роботи;

– демонстрацію (майстер-класи) викладачами й методистами закладу вищої освіти, вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти та іншими фахівцями з фізичної культури і спорту, зразків діяльності щодо організації фізкультурно-спортивної роботи, педагогічної взаємодії із учнями, колегами тощо, доцільного використання принципів, методів, засобів фізичного виховання;

– осмислення майбутніми учителями специфіки майбутньої професійної діяльності;

– реалізацію студентами осмисленої педагогічної діяльності з організації фізкультурно-спортивної роботи;

– цілеспрямоване включення майбутніх учителів фізичної культури до самостійного й творчого виконання різноманітних форм організації фізкультурно-спортивної роботи;

– створення студентами індивідуального портфоліо, тобто набір власних зусиль, навчальних досягнень з організації фізкультурно-спортивної роботи, із обов'язковим відображенням дати. У визначений викладачами час студенти здавали портфоліо на перевірку, для можливості прослідкувати ефективність навчального процесу і за необхідності корегувати його. Необхідними елементами портфоліо були: відповідна документація організації і проведення різних форм фізкультурно-спортивної роботи, самоаналіз проведеного фізкультурно-спортивного заходу, аналіз його іншими суб'єктами навчального процесу, також фото і відеоматеріали.

Таким чином, впровадження спецкурсу «Організація фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти» сприяло формуванню професійних компетентностей, поглибленню й розширенню фахових знань, удосконаленню практичних умінь і навичок з організації різних форм фізкультурно-спортивної роботи зі учнями різного віку, набуттю власного професійно-педагогічного досвіду. Отже, майбутні учителі фізичної культури мали можливість розкрити свій професійний потенціал з організації фізкультурно-спортивної роботи. Тобто відбувалось свого роду стажування на робочому місці.

Список використаних джерел:

1. Белікова Н. О. Сучасні технології навчання в теоретичній підготовці майбутніх учителів фізичної культури [Електронний ресурс]. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 3. С. 87–94. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pednauk_2014_3_14.pdf (дата звернення 11.04.2020)
2. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : метод. посіб. для студ. магістратури. К. : Центр навчальної літератури. 2003. 316 с.
3. Жигadlo Г. Б. Теоретичні і методичні аспекти формування знань майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивних ігор. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014.

- Вип. 5 (48). С. 49–53. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
4. Зайцева Ю. В. Трисуб'єктна взаємодія в системі «викладач – студент – учитель фізичної культури». *Освітологія*. 2019. – С. 97–102.
 5. Лисенко Л. Л. Удосконалення дидактичного забезпечення підготовки майбутніх учителів фізичної культури в аспекті розвитку здатності до креативно-інноваційної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112(2). С. 164–168. (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).
 6. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно масової роботи : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» Вінниця, 2007. 225 с.
 7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / [Т. Ю. Круцевич, Д. В. Деменков, С. М. Дятленко та ін.]. Київ, 2012. 294 с.
 8. Пангелова Н. Є. та ін. Педагогічна практика студентів факультету фізичного виховання : навч.-метод. посібник для студ. пед. інститутів. К. : Оріяни, 2003. 128 с.
 9. Свириденко О. М. Особливості організації самостійної роботи студентів як форми проблемного методу навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] *Вісник Національного авіаційного університету*. 2009. № 2. URL: <http://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/issue/view/92>. (Серія «Педагогіка, Психологія»). (дата звернення 11.04.2020)
 10. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. К.: Академвидав, 2010. 2-ге вид., доп. 456 с. (Серія «Альма-матер»).
 11. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов: семинаров, мастер-классов. М.: Генезис, 2010. 360 с.

РОЗДІЛ 6

РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ПРАВОВИХ АСПЕКТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

*Ганна Кириленко,
Олександр Кириленко,
Лариса Семеняка*

У сучасних умовах значного розвитку спорту виникають нові суспільні відносини, що потребують їх нормативного регулювання, а разом з цим вдосконалення нормативно-правових актів, які регулюють дану сферу суспільних відносин. Необхідність належного правового регулювання відносин у різних сферах суспільного життя зумовлена як стрімким розвитком нових напрямів, що вимагають правового забезпечення, так і європейською інтеграцією України. Тому існує думка, згідно з якою, спортивне право є комплексним правовим інститутом, що поєднує в собі норми конституційного, адміністративного, трудового, цивільного й інших галузей права. Наведена думка ґрунтується на ідеї про підстави виникнення та склад спортивних правових відносин. Формується у системі права нова галузь – спортивне право. Ми можемо констатувати те, що в Україні спортивне право як галузь права перебуває в процесі становлення. У зв'язку з цим активізуються наукові дослідження, спрямовані на вивчення специфіки даної галузі з метою вироблення адекватних механізмів правового регулювання цієї сфери відносин. Нині відсутні чіткі позиції вчених щодо розуміння «спортивного права» як цілісної галузі права або ж як певного інституту однієї з фундаментальних галузей системи права України. З поняттям спортивного права тісно пов'язане дослідження його місця в системі права України [9, с. 22-29].

6.1. Ключові системоутворюючі фактори спортивного права саме як галузі права

Переходячи до огляду й характеристики спортивного права як правового явища, зазначимо, що ця складова правової системи за своєю юридичною природою є комплексною галуззю права, яка перебуває на стадії свого становлення та розвитку, а відтак, відносно самостійною галуззю правової системи. На підтвердження зазначеного спробуємо окреслити ключові системоутворюючі фактори спортивного права саме як галузі права, зокрема, його предмета, методу, правового режиму тощо.

У цьому зв'язку першочергово спадає на думку те, що, як певна сукупність правових норм, спортивне право регулює суспільні відносини, що виникають та розвиваються у сфері спорту, а тому тісно взаємопов'язані з такими категоріями як спорт, фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність, а також спортивні змагання. Узагальнено назвемо вказані види суспільних відносин «спортивними». При цьому підкреслимо, що вони під дією юридичних норм набувають форми правових [1, с. 25-28].

На основі вказаного можна стверджувати, що визначення та окреслення таких понять, як спорт, фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність, а також спортивні змагання, є ключовим для спортивного права та законодавства у цій сфері. Більше того, зазначені категорії і поняття досить активно використовуються і в інших галузях права, що зумовлює необхідність у здійсненні детальнішого огляду та аналізу їх змісту, про що більш докладно йтиметься далі.

Отже, однією з основних ознак галузі спортивного права є те, що вона охоплює й регулює якісно однорідну сферу спортивних суспільних відносин. Одразу констатуємо, що вказана ознака є однією з базових та визначальних для виокремлення галузі спортивного права. У порушеному контексті доцільно більш докладно охарактеризувати спортивні суспільні відносини.

В юридичній літературі, присвяченій темі спортивного права, привертає увагу багатозначність трактувань його сутності. Домінуючим є погляд на спортивне право як на нову комплексну галузь права. Так, наприклад, спортивне право визначається як «новітня спеціалізована комплексна галузь права, що являє собою

зв'язану внутрішньою єдністю систему правових і регламентних норм, якими закріплюються принципи, форми і порядок фізкультурно-спортивної діяльності, яка включає органічний комплекс наступних суспільних відносин: цивільних, трудових і соціального забезпечення, господарських (підприємницьких), кримінально-правових, відносин у сфері медичного забезпечення і протидії застосуванню допінгу, міжнародних, процесуальних відносин по врегулюванню спортивних спорів, а також інших відносин, пов'язаних із фізичною культурою і спортом; сукупність норм, які характеризуються їх спільністю та специфічністю, а також мають певну автономність у системі права за умови, що виділення такої групи обумовлено зацікавленістю співтовариства у більш детальному і ефективному регулюванні відповідного комплексу суспільних відносин» [6, с. 71-174].

6.2. Аналіз комплексу нормативно-правових актів, що регулюють відносини у сфері спорту в Україні

Проте комплекс нормативно-правових актів, що регулюють відносини у сфері спорту в Україні, наразі майже не досліджено. У більшості своїй нормативні акти у сфері спорту не систематизовані, досить часто отримують необґрунтовано розширене тлумачення або, навпаки, невиправдано звужене, а іноді задекларовані в них норми є взагалі не виконуваними. У літературі питання щодо державного регулювання зазначених суспільних відносин отримало своє висвітлення у рамках інститутів управління фізичною культурою та спортом спільно з туризмом чи молодіжною політикою [3, с. 4-5].

6.3. Дослідження наукових засад спортивного права

У нашій державі офіційно визнано понад дві сотні видів спорту, функціонує безліч спортивних федерацій, які незалежно від рівня державного фінансування потребують юридичного супроводу. Українські спортсмени широко відомі далеко за межами Батьківщини, представляють Україну на міжнародних змаганнях або професійно виступають за іноземні клуби. Інколи вони стикаються з допінговими скандалами, невиплатою заробітної платні або шукають допомоги при укладанні

спонсорських контактів. У таких випадках необхідна допомога професійного юриста. За словами фахівців, спортивного права в Україні як процесуального явища й досі не існує. Адже в українських юристів немає відповідних кодексів чи спеціальних законів для формування відповідної галузі права. Утім, юрист може допомогти спортсмену зійти на п'єдестал, стаючи переможцем разом із ним.

Роль, яку в сучасному суспільстві відіграє спорт, а також його правове регулювання з його особливостями, ускладнення структури та розширення функцій обумовили потребу формування нової самостійної комплексної галузі права – спортивного права, яке адаптувало б розрізнений, але величезний за обсягом масив нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту.

Варто відзначити, що в останні роки крім прикладних питань правового регулювання спорту увагу дослідників все більше привертають теоретичні проблеми спортивного права. Спроби концептуально визначити поняття спортивного права, описати його місце в системі права і системі законодавства не вщухають і сьогодні. Отже, необхідним і своєчасним бачиться звернення до теоретико-правової проблематики так званого «спортивного права», відносно позиціонування останнього в системі вітчизняного права [5, с. 70-78].

Більшість галузей мають свої особливі системоутворюючі правові акти (як правило, кодекс), навколо яких і формується вся система даної галузі права. У сфері фізичної культури і спорту таким актом на сьогоднішній день є Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Галузі права за обсягом регулювання суспільних відносин нерівноцінні. Найбільш поширеною в даний період є підхід з позиції С. С. Алексєєва, згідно з яким весь нормативний матеріал спочатку компонується в «профільюючі, базові», галузі, до яких відносяться галузі конституційного, адміністративного, цивільного, кримінального права і відповідають двом останнім галузі процесуального права, потім в «спеціальні» галузі (трудова, земельна, фінансова та ін.) і, нарешті, в галузі «комплексні», для яких характерне поєднання різнорідних інститутів профільюючих і спеціальних галузей (торгове, морське та ін.) [1, с. 26]. При цьому комплексні галузі права – це такі спільності правових норм, які

реально об'єктивувати в правовій системі і які, не руйнуючи основні структури права, існують у вигляді вторинних правових утворень.

Таким чином, в системі права є утворення комплексного характеру, наприклад житлове, банківське, інформаційне і, як нам бачиться, спортивне право. Дані освіти є комплексними тому, що входять до них норми не пов'язані єдиним методом і механізмом регулювання. Майже всі вони прописані в основних галузях права. Так, норми спортивного права можна розподілити за такими галузями права, як трудове, цивільне, господарське, адміністративне, фінансове, кримінальне, міжнародне, процесуальне.

Таким чином, з позиції принципів побудови української правової системи по спортивному праву можна говорити як про комплексну освіту. У той же час з точки зору науки і навчальної дисципліни спортивне право є цілком самостійним предметом, що охоплює сферу проїнятих органічною єдністю і взаємопов'язаних суспільних відносин і відповідну нормативну правову базу.

Підставами для поділу системи права на галузі є предмет і метод. Освіта окремих галузей права відбувається не довільно, а як наслідок виділення відокремленої групи суспільних відносин, що становлять предмет, і формування особливого регулятивного режиму, що представляє метод правового регулювання [2, с. 6-19].

Під предметом спортивного права ми розуміємо комплекс суспільних відносин, що виникають у сфері фізичної культури і спорту – трудових і соціального забезпечення, державно-управлінських, фінансових та ресурсного забезпечення, господарських, кримінально-правових, і сфері спортивної травматології та протидії застосуванню допінгу, міжнародних, а також процесуальних (щодо врегулювання спортивних суперечок).

Всі різноманіття видів суспільних відносин у сфері фізичної культури і спорту не можуть бути віднесені, взяті в сукупності, до предмета жодної з традиційних галузей права. Специфіка відносин у сфері фізичної культури і спорту полягає в тому, що різні види суспільних відносин тісно взаємопов'язані між собою і можуть розглядатися в якості особливого цілісного утворення.

Методи правового регулювання спортивних відносин також різноманітні. У спортивному праві можна виділити загальні

методи (заборони, розпорядження, дозволу та ін.), характерні для всієї правової системи; міжгалузеві (договірні, метод відшкодування шкоди та ін.), характерні для групи галузей, і галузеві, які характеризуються власними, властивими лише цій галузі методами правового регулювання свого предмета [10].

З урахуванням думок різних дослідників в спортивному праві можна виділити наступні галузеві методи:

- забезпечення охорони здоров'я шляхом розвитку фізичної культури і спорту:

- забезпечення державою права громадян України на заняття фізичною культурою і спортом за допомогою проведення державної політики у сфері фізичної культури і спорту;

- профілактики захворювань і формування здорового способу життя громадян;

- створення умов всім категоріям і групам населення для заняття фізичною культурою та спортом;

- використання фізичної культури і спорту як засобу підготовки до виробничої діяльності і військової служби, а також для профілактики наркоманії, пияцтва та злочинності;

- обліку зв'язку фізичного виховання з іншими видами виховання (розумовим, трудовим, моральним і т.д.);

- відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан;

- забезпечення безпечної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових і спортивних заходів;

- забезпечення підготовки спортивного резерву, спортсменів високого класу, участі спортсменів у спортивних заходах і досягнення максимально високих спортивних результатів;

- обліку правил спортивної етики та інше [3, с. 12].

6.4. Основні наукові концепції щодо місця спортивного права у площині співвідношення понять «спорт» та «фізична культура»

Виходячи зі співвідношення понять «фізична культура» і «спорт» як частини цілого, було б більш коректно називати «фізкультурним правом» або «фізкультурно-спортивним правом». Однак з урахуванням термінології, використовуваної практично у

всіх країнах світу, систему правових норм, що регулюють сферу фізичної культури і спорту, ми називаємо як «спортивне право».

Фізична культура і спорт займають важливе місце у житті сучасної людини, виступаючи засобом і ознакою здорового способу життя, а також будучи важливим чинником розбудови громадянського суспільства. Тому авторами статті визначено коло питань, які мають охоплюватися проблематикою спортивного права у вузькому та спеціальному значеннях.

Зокрема, це: проблеми встановлення сутності спортивного права, його предмета та засад; проблеми виникнення та реалізації прав учасників спортивних відносин; проблеми захисту прав таких осіб та застосування мір відповідальності; проблемні питання юрисдикції та порядку розгляду спорів між учасниками спортивних відносин.

Проте комплекс нормативно-правових актів, що регулюють відносини у сфері спорту в Україні, наразі майже не досліджено. У більшості своїй нормативні акти у сфері спорту не систематизовані, досить часто отримують необґрунтовано розширене тлумачення або, навпаки, невиправдано звужене, а іноді задекларовані в них норми є взагалі не виконуваними. У літературі питання щодо державного регулювання зазначених суспільних відносин отримало своє висвітлення у рамках інститутів управління фізичною культурою та спортом спільно з туризмом чи молодіжною політикою [4].

Спортивне право – одна з найновіших галузей права, яка лише починає розвиватися в Україні. Проте, в решті країн світу – це серйозна і самодостатня галузь права, яка існує багато років. Сьогодні для юриспруденції залишається проблемним визначення місця спортивного права в правовій системі України. Це, в свою чергу, ускладнює процес вдосконалення правових норм, що регулюють спортивні правовідносини, переважна більшість яких залишається нерегламентованою в українському законодавстві.

Спорт – одна з найважливіших сфер суспільного життя, одна з основ збереження і зміцнення здоров'я населення, засіб підвищення життєстійкості, оптимізму, працездатності людей. Нормативна регламентація суспільних відносин у сфері спорту посідає важливе місце у діяльності органів державної влади,

насамперед, Верховної Ради України. Значення спорту для сучасного суспільства, широта та спектр проблем його правового регулювання, ускладнення його структури, розширення функцій, обумовили потребу формування нової самостійної комплексної галузі права – спортивного, яка гармонізувала б розрізнений, але величезний за обсягом масив нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту. У державах Західної Європи ще з 1990-х рр. спортивне право виокремлене як самостійна комплексна галузь права, навчальні заклади готують спеціалістів у даній галузі, створені різні спортивні судові інстанції. В Україні ж спортивне право перебуває на стадії формування, при цьому воно знаходиться на стику багатьох галузей права, серед яких адміністративне, цивільне, трудове та ін.

У зв'язку з тим, що центральне місце в спорті займає здоров'я людини, визначене ст. 3 Конституції України найвищою соціальною цінністю, а також тим, що сьогодні в спорт інвестуються великі суми коштів, створення системи правових норм, які будуть регулювати спортивні правовідносини є важливим завданням законотворців. Необхідна чітка нормативна регламентація правового статусу спортсмена, процедури спортивного арбітражу, особливостей захисту прав та інтересів суб'єктів спортивних правовідносин. Необхідність виділення спортивного права в окрему галузь права підтверджує переважна більшість дослідників даної проблеми [8, с. 65].

Перш ніж висловити власну позицію з цього приводу, варто визначитися з назвою, що повною мірою відповідає явищу, що нами описується. Як уявляється, вирішення цього питання лежить у площині співвідношення понять «спорт» та «фізична культура», що, як наслідок, визначає напрямок та межі впливу, предмет правового регулювання цієї галузі права та законодавства. На нашу думку, суттєва різниця між цими поняттями є очевидною. Спорт визначається за допомогою загального терміна «сфера діяльності», тобто сукупність суспільних відносин, а фізична культура – як «складова культури». При цьому культура, як і культура загалом, може входити до предмета правового регулювання лише частково. Отже, мову маємо вести про спортивне право, а не про фізкультурно-спортивне право, розуміючи під предметом спортивного права суспільні

відносини, які складаються у сфері спорту з приводу участі у спортивних змаганнях та підготовки до них, тобто «спортивні відносини».

В юриспруденції під галуззю права розуміють відносно самостійну сукупність юридичних норм, яка регулює якісно однорідну сферу суспільних відносин специфічним методом правового регулювання. Тобто, наявність власного предмету й особливого методу дає можливість стверджувати, що система юридичних норм, які регулюють однорідні суспільні відносини, становлять окрему галузь права [7, с. 122-124].

Предметом регулювання спортивного права є сукупність суспільних відносин, які виникають і реалізуються в процесі організації та формування спортивних команд, встановлення вимог до професійних спортсменів, а також при проведенні контролю за дотриманням спеціальних правил – регламентів. Коло правовідносин, що охоплюється сферою спортивного права є доволі широким та має яскраво визначену комплексну спрямованість, а саме:

- фізична культура і спорт в Україні як об'єкт правового регулювання;
- організаційно-правові основи державного управління фізичною культурою і спортом;
- правове регулювання професійного спорту в Україні;
- правове регулювання сфери студентського спорту в Україні;
- правове регулювання дитячо-юнацького спорту;
- правове забезпечення суспільних фізкультурно-спортивних об'єднань;
- правовий статус спортсменів, тренерів та інших учасників спортивної діяльності;
- правові аспекти організації та проведення спортивних змагань;
- регулювання податкових відносин у сфері спорту;
- право інтелектуальної власності у сфері спортивної діяльності.

До предмета спортивного права також варто віднести суспільні відносини у сфері спортивного арбітражу (медіації), спортивної відповідальності як специфічного виду юридичної

відповідальності, спортивного суддівства, а також відносини міжнародного співробітництва у галузі спорту.

Нині в юридичній доктрині правової системи України практично відсутні гострі дискусії щодо визначення предмета спортивного права. Натомість, суперечності виникають щодо визначення методу, тому від визначення специфічного методу спортивного права по суті залежить необхідність виокремлення такої галузі права. О. В. Сердюков коментує дану ситуацію наступним чином: «Слабкість підходу до спортивного права як самостійної галузі права полягає в неможливості виділення особливих методів правового регулювання, властивих спортивному праву...». Дане твердження є хибним тому, що особливість методу правового регулювання спортивного права полягає у поєднанні диспозитивного та імперативного методів. Цю тезу також підтверджує інша дослідниця, Г. Ю. Бордюгова. У своїй праці вона зазначає, що специфіка методу спортивного права характеризується домінантністю диспозитивної складової в регулюванні правовідносин (наприклад, делегування нормотворчих повноважень недержавним організаціям) і водночас широким застосуванням імперативного методу [3, с. 9].

Наше сьогодення супроводжується існуванням і проведенням різноманітних проектів та акцій у сфері спортивного права, не дивлячись на відсутність належної правової бази у спортивній сфері. Джерела спортивного права – це зовнішня форма встановлення та вираження норм права у вигляді письмового документу, виданого у межах повноваження суб'єктів правотворчості згідно зі спеціальною процедурою, яка має юридичну силу й обов'язковість виконання та регулює спортивні відносини.

Джерелами спортивного права в Україні є Конституція України, Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про антидопінговий контроль у спорті», «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні» та ін. Норми спортивного права також закріплюють ряд підзаконних нормативно-правових актів, міжнародно-правових актів у галузі спорту та фізичної культури, Укази Президента України («Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні», «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту»), Постанови Кабінету Міністрів України («Про

утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»). Важливим джерелом спортивного права також є правовий звичай, санкціонований державою, який набуває внаслідок цього загальнообов'язкового значення. Серед них можна виділити такі звичаї, як ведення чесної гри, змагальність, рівність [7, с. 144-146].

Серед особливостей джерел даної галузі слід відзначити те, що процесуальні норми спортивного права встановлюються самоврядними спортивними організаціями, на відміну від переважної більшості інших галузей правової системи України. Ще одним додатковим аргументом на користь самостійності спортивного права може бути характер окремих правопорушень у цій сфері та відповідальність за їх вчинення. Зокрема, законодавство у галузі фізичної культури і спорту передбачає такі санкції, як дискваліфікація спортсмена, обмеження участі в матчах, турнірах, виключення спортивної команди (клубу) зі складу галузевих об'єднань, турнірів, змагань чи обмеження такої участі.

Питання про виділення спортивного права в окрему галузь тісно пов'язане із рівнем розвитку спортивного руху в Україні, який за нормальних умов може забезпечити економічний (особливо в сфері інвестування, туризму), соціально-культурний (зростання національної самоідентифікації) та інший розвиток держави. Проте суттєво ускладнює розвиток спорту в Україні те, що Верховною Радою України не ратифіковані ряд міжнародно-правових договорів у сфері спортивного права (наприклад, Кодекс спортивної етики, Кодекс спортивного арбітражу). Це породжує неможливість звернення суб'єктів спортивних правовідносин в Україні до Спортивного арбітражного суду, оскільки в нашій державі така інстанція відсутня.

Про необхідність виділення спортивного права в окрему галузь також вказує факт наявності інститутів спортивного права, які не характерні для інших структурних частин системи права (наприклад, інститут міжнародного олімпійського права), а також те, що сучасна державна політика та регулювання в галузі фізичної культури і спорту передбачає зведення всього масиву «спортивних» нормативних правових актів у єдину систему з урахуванням розуміння спортивного права як самостійної галузі права. Також цікавим є той факт, що юристи зі спортивного права (спортивні агенти) в Україні існують, а галузь як така – ні.

Спортивне право має приватно-публічний характер, оскільки з одного боку суспільні відносини, що є його предметом, виникають на основі цивільних та трудових договорів, а з іншого – є суспільними відносинами в сфері оподаткування спорту, управління спортом тощо. Основою виникнення, розвитку та припинення спортивних правовідносин є цивільний або трудовий договори, тому приватний аспект стосується найбільшої групи суспільних відносин, які виникають між суб'єктами спортивного права [7, с. 255-260].

Сучасні спортивні відносини опосередковуються як нормами міжнародних документів загального характеру, так і спеціальними, присвяченими безпосередньо міжнародному спортивному руху. Процес появи та визнання нових видів спорту неупинний. Створюються нові спортивні федерації. Програма олімпійських видів спорту з кожною Олімпіадою поповнюється новими видами. Кожна міжнародна спортивна федерація об'єднує, організує та контролює діяльність численних національних федерацій, проводить змагання міжнародного рівня. Міжнародні федерації взаємодіють з урядовими організаціями. Останнім часом активну участь у розвитку системи спорту беруть і самі спортсмени, долучаючись до роботи різних комісій. Так, в Україні, запозичивши досвід зарубіжних країн, у спортивних федераціях утворюють комісії атлетів, які обговорюють і рекомендують шляхи розв'язання проблем, що постають у спорті [9].

Особливу увагу слід приділити Міжнародному олімпійському комітетові (МОК), створеному в 1894 р. на паризькому конгресі «Відродження Олімпійських ігор» з ініціативи барона П'єра де Кубертена. МОК опікується загальною координацією діяльності спортивних організацій з олімпійських видів спорту та впровадженням однакової спортивної політики в усіх країнах світу – учасниках олімпійського руху.

Основними питаннями його діяльності, окрім загальних спортивних, які лежать у правовій площині, є:

– уніфікація законодавства з питань організації та проведення змагань із видів спорту на Олімпійських іграх (VI конгрес, 1914 р.);

– розвиток аматорського спорту, розширення участі жінок в Олімпійських іграх, налагодження взаємовідносин між МОК і

Національними олімпійськими комітетами та міжнародними спортивними федераціями (VIII конгрес, 1925 р.);

– розширення міжнародного співробітництва в спорті (XII конгрес, 1981 р.);

– розв'язання соціальних, політичних та економічних проблем [7, с. 344].

Кожна міжнародна спортивна організація має власні правила проведення змагань, вимоги до дочірніх організацій, умови вирішення спорів і т.д.

Спортивні конфлікти можуть виникати не тільки в рамках одного виду спорту, і не тільки за участю суб'єктів спортивної діяльності. Таким чином, виникає велика кількість колізійних питань при визначенні застосовного права. Акти спортивних організацій носять рекомендаційний характер, проте їх особливістю є те, що на практиці вимоги внутрішніх документів спортивних організацій є обов'язковими для її учасників.

Саме тому, через неузгодженість між нормативними актами, що прийняті певними спортивними асоціаціями для більш детального врегулювання нагальних питань, та українським законодавством виникають конфлікти. У деяких видах спорту така проблема врегульована внутрішніми нормами національних федерацій та міжнародними правилами, проте в інших – проблема стоїть набагато гостріше.

Не можна сказати, що конфлікти між нормативними актами саморегуляції, прийнятими відповідними спортивними асоціаціями, та українським законодавством виникають часто, але вони іноді трапляються. При цьому в багатьох випадках очевидно, що норми саморегуляції повинні мати пріоритет, адже сфера спорту має свої особливості.

Наприклад, Статут Федерації Футболу України (ФФУ) зобов'язує всіх учасників звертатися за захистом і відновленням своїх порушених прав виключно в органи футбольного правосуддя: Контрольно-дисциплінарний комітет ФФУ, Апеляційний комітет ФФУ, Палата з вирішення спорів ФФУ та Спортивний арбітражний суд у м. Лозанна (Швейцарія). При порушенні цього положення суб'єкти футбольного права України позбавляються можливості участі в футбольних змаганнях, при

цьому не має значення предмет спору (цивільний, трудовий, господарський, адміністративний).

Спеціальні норми міжнародного спортивного права також містяться в договорах, присвячених безпосередньо міжнародній спортивній діяльності. Двосторонні договори:

– Угода про співробітництво між Міністерством оборони України та Федеральним Департаментом оборони, захисту населення та спорту Швейцарської Конфедерації;

– Угода між Державним комітетом України з фізичної культури і спорту та Державною адміністрацією у справах фізичної культури і туризму Республіки Польща про співробітництво та обміни в галузі фізичної культури і спорту.

Багатосторонні договори (конвенції):

– Угода про співробітництво в галузі фізичної культури і спорту держав-учасниць Співдружності Незалежних Держав;

– Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті;

– Міжнародна конвенція проти апартеїду в спорті;

– Європейська конвенція про насильство та неналежну поведінку з боку глядачів під час спортивних заходів, і зокрема футбольних матчів (ETS N 120) [7, с. 370-377].

Отже, Європейське співтовариство серйозно сприймає міжнародний спортивний рух, опікується питанням нормотворчості у цій галузі та забезпеченням виконання зазначених нормативних актів на території всієї об'єднаної Європи. В свою чергу, спортивне право як частина правової системи України лише починає набувати ознаки самостійної галузі права, в межах якої об'єднуються такі правові інститути, як спортивне суддівство, спортивний арбітраж, спортивна відповідальність тощо. Виділення спортивного права в самостійну галузь суттєво посприяє розвитку специфічних за своєю природою та змістом правовідносин [8].

Отже, постійний розвиток спорту в Україні зумовлює необхідність удосконалення та кодифікації законодавства, яким регулюються спортивні правовідносини. Відсутність кодифікованого та концептуального нормативно-правового акта, дія якого здатна була б врегулювати різні сфери спортивних правовідносин, зумовлює наявність великої кількості

декларативних норм спортивного права. На сьогодні ускладнення реалізації прав та інтересів суб'єктів спортивних правовідносин, наявність правозастосовних колізій призводить до того, що значний масив суспільних відносин у сфері спорту в Україні залишаються поза межами дії правових норм. Існує нагальна необхідність принципового переосмислення важливості спортивних правовідносин та удосконалення системи норм у даній галузі права на законодавчому рівні, аж до створення відповідних кодифікованих актів. В основному, законодавча база, яка застосовується у сфері спорту сьогодні, є загальною та не враховує специфіки спортивних правовідносин.

Список використаних джерел:

1. Алексеев С. В., Гостев Р. Г. Спортивное право как новая отрасль права, область юридической науки и учебная дисциплина. *Вестник ВГУ. Серия: проблемы высшего образования*. 2014. № 3. С. 25–28.
2. Апаров А. М. Концепція спортивного права: огляд ключових аспектів. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Правознавство*. 2017. Т. 22. Вип. 1 (30). С. 6–19.
3. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа формування національної галузі права «Спортивне право України»: автореф. дис. ... канд. юрид. наук : спец. 12.00.11 «Міжнародне право». К., 2009. 19 с.
4. Заїченко Л. І. Щодо питання формування спортивного законодавства та спортивного права [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://dspace.nulau.edu.ua:8088/handle/123456789/3423>.
5. Макогон О. В. Сутність спортивного права України. *Вісник Академії адвокатури України*. 2015. Том 12. № 1(32). С. 70–78.
6. Процик І. Термінологія спортивного права. *Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка»*. Серія «Проблеми української термінології». 2010. № 675. С. 171–174.
7. Спортивне право України : навч. посіб. для студ. ВНЗ / А. М. Апаров; Київ. держ. акад. вод. трансп. імені гетьмана П. Конашевича-Сагайдачного. К.: Істина, 2012. 518 с.

8. Степанова К. С., Калашникова Е. Б. Спортивное право как отрасль права. *OlymPlus*, 2016. №1 (2). 65–67.
9. Тіхонова М. А. До проблеми виокремлення спортивного права. *Вісн. Харк. нац.ун-ту внутр. справ.* 2011. Вип. 52. С. 22–29.
10. Шатилов А. Физкультурно-спортивное право как новая комплексная отрасль права [Электронный ресурс] URL: Режим доступа: http://www.pravo.vuzlib.net/book_z2119_page_4.html.

РОЗДІЛ 7

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОГО ФІТНЕСУ

*Оксана Корносенко,
Павло Хоменко*

7.1. Кореляційна залежність фізичної працездатності і кардіореспіраторної витривалості

Загальновідомо, що важливими складовими гармонійності особистості є фізичний розвиток й функціональна підготовленість. Високий рівень цих компонентів сприяє швидкому пристосуванню людини до умов зовнішнього середовища, кращій фізичній працездатності, довголіттю. Рівень фізичної працездатності відбиває стан функціональних можливостей організму, зокрема кардіореспіраторної системи.

На важливості кардіореспіраторної підготовленості для здоров'я людини наголошено в низці праць зарубіжних учених. Зокрема, учені Cooney J. K., Ahmad Y. A., Moore J. P., Sandoo A., Thom J. M. (2019) досліджуючи вплив кардіореспіраторної підготовленості на класичні фактори ризику серцево-судинних захворювань при ревматоїдному артриті виявили, що систематичні заняття фізичними вправами можуть значно знизити ризик будь-яких загострень захворювання і мають бути рекомендовані хворому як частина загальної допомоги[12, с.1759-1766].

Учені Ross L. M., Barber J. L., McLain A. C., Weaver R. G., Sui X. M., Blair S. N., Sarzynski M. A. (2019) дослідили взаємозв'язок між поперечними і поздовжніми показниками кардіореспіраторної підготовленості та станом серцево-судинної системи. У результаті дослідження було доведено, що для кожної людини, незалежно від віку і статі, поступове збільшення часу на виконання бігових вправ доріжці покращує роботу серцево-судинної системи і загального стану здоров'я. Загальний висновок доводить кореляцію між

покращенням каріораспіраторної підготовленості та станом здоров'я серцево-судинної системи [14, с. 968-975].

Ученими Vainshelboim B., Lima R. M., Kokkinos P., Myers J. також була досліджена кореляція між рівнем кардіореспіраторної підготовленості, рівнем захворюваності раком легень та смертністю у чоловіків, які палять. У ході дослідження було виявлено, що навіть середній рівень кардіореспіраторної працездатності може потенційно знизити захворюваність і смертність від раку легень, а також забезпечити профілактичну стратегію для курців [15, с. 659-666].

У ході аналізу наукових публікацій з'ясовано, що більшість з них стосується ефективності впливу різних фітнес-програм на стан здоров'я людей літнього віку або осіб з певними захворюваннями. Утім у працях недостатньо висвітлено проблеми підвищення загальної фізичної працездатності і кардіореспіраторної підготовленості дітей шкільного віку.

Фізична працездатність – здатність людини виявляти максимальні фізичні зусилля при роботі статичного і динамічного характеру. Вона є інтегративним показником можливостей людини, що характеризує стан її соматичного здоров'я. У науково-методичній літературі виокремлюють загальну і спеціальну фізичну працездатність. Загалом, рівень фізичної працездатності залежить від:

- тілобудови, антропометричних показників, психічного стану людини;

- потужності і ефективності механізмів енергопродукції, що відбувається аеробним і анаеробним шляхом, нейроендокринної регуляції процесів енергоутворення і використання наявних в організмі енергоресурсів;

- сили, витривалості м'язів та нейром'язової координації, стану опорно-рухового апарату [7].

Оцінку загальної фізичної працездатності здійснюють для виявлення функціональних резервів організму при організації фізичного виховання, планування тренувальних навантажень, визначення рухового режиму, прогнозування протікання захворювань тощо. Показники загальної працездатності свідчать про функціональні можливості вегетативних систем організму, і перш за все, про стан і діяльність серцево-судинної і дихальної системи.

Рівень фізичної працездатності напряду залежить від рівня кардіореспіраторної витривалості. Під кардіореспіраторною витривалістю розуміється здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності упродовж тривалого часу, в якій беруть участь великі м'язові групи. Саме кардіореспіраторну витривалість пов'язують із функціонуванням серцево-судинної і дихальної систем, а отже, з аеробними можливостями людини [7; 8].

Біохімічну основу кардіореспіраторної витривалості складають потенційні можливості організму здійснювати ресинтез багатих енергією з'єднань анаеробним і аеробним шляхами. Як відомо, початковий період м'язової діяльності супроводжується анаеробним енергозабезпеченням. Проте у міру виконання роботи анаеробний шлях ресинтезу енергії поступово змінюється аеробним, при якому, окрім вуглеводів, повному окисленню піддаються ліпіди, дезаміновані амінокислоти, а також проміжні продукти окислення, що утворюють велику кількість багатих енергією з'єднань, необхідних для тривалого виконання роботи. Витривалість визначається передусім потенційними можливостями окислювальних процесів і величиною енергетичних запасів організму [5].

Існує низка чинників, які впливають на індивідуальну адаптацію до формування кардіореспіраторної витривалості, до них належать:

1. *Спадковість.* Загальновідомо, що існує генетична залежність основного показника витривалості – максимального споживання кисню (МСК), який відображає аеробну потужність як найбільш оптимальну і об'єктивну міру оцінки кардіореспіраторної системи. МСК визначає інтенсивність і темп роботи, які людина може підтримувати максимальний проміжок часу.

2. *Вік.* З віком витривалість у дітей і підлітків змінюється нерівномірно, але у бік збільшення. У віковій групі молодого і зрілого віку (18-60 років) виділяють два періоди. Перший охоплює віковий інтервал 18-29 років, другий – 30-60 років. Перший період характеризується високими показниками працездатності і високою мірою тренуваності. У другому настає повільне, але неухильне зниження рівня фізичного потенціалу людини, це стосується і витривалості.

3. *Стать*. Жінки, порівняно з чоловіками, мають нижчі показники витривалості, проте відмінності багато в чому залежать від рівня і специфіки тренуваності.

4. *Індивідуальні відмінності*. Сприйнятливості і несприйнятливості до тренування виражається в тому, що різні люди по-різному реагують на ідентичні тренувальні заняття спрямовані на формування витривалості. Поліпшення МСК коливається в межах від 0 до 43% [7].

Засобами і методами розвитку витривалості є переважно фізичні вправи і комплекси, характерними ознаками яких є:

- активне функціонування більшості або усіх великих ланок опорно-рухового апарату;
- переважно аеробне енергозабезпечення м'язової роботи;
- порівняно значна сумарна тривалість роботи;
- помірна, велика і змінна інтенсивність роботи.

Вправи, спрямовані на виховання кардіораспіраторної витривалості, пов'язані зі значними енерговитратами і забезпечують зниження вмісту жиру в організмі [11].

Для збільшення аеробних можливостей організму за допомогою тривалих вправ з оздоровчих видів фітнесу широко використовують методи рівномірної безперервної вправи з навантаженням помірної і високої інтенсивності, а також інтервальний метод.

При рівномірному безперервному методі виконуються циклічні вправи помірної і високої інтенсивності (тривалістю від 15 до 30 хв., при ЧСС – 130-150 уд./хв.), для цього використовуються комплекси базових вправ, простих за координацією. У міру підвищення рівня витривалості комплекси треба оновлювати, замінюючи окремі рухи в блоках на більш інтенсивні (наприклад, виконувати вправи спочатку лише ногами, потім з додаванням швидких амплітудних рухів руками; кроки на місці, а потім з просуванням вперед; додавати в комплекси підскоки, стрибки, біг тощо).

Застосування інтервального методу можливе за рахунок:

- поєднання роботи і відпочинку в одній серії: наприклад, 3 хв. роботи і 1 хв. активного відпочинку;
- поєднання роботи різної інтенсивності: наприклад, 5 хв. – аеробні вправи помірної інтенсивності і 5 хв. – високої;

– поєднання аеробних і силових серій вправ: наприклад, 4 хв.
– аеробні вправи високої інтенсивності і 4 хв. – силові.

Для удосконалення витривалості тривалість аеробної частини заняття повинна складати не менше 20-45 хв. (залежно від інтенсивності навантаження). Найкращий тренувальний ефект у формуванні витривалості спостерігається при 5-6 разовому тижневому тренуванні по 20-30 хв., або при 3 разовому по 45-60 хв., або 2 разовому по 60-90 хв. Нерегулярність тренувань знижує динаміку функціональних зрушень [11].

7.2. Підлітковий вік і його загальна характеристика

Згідно із загальноприйнятою віковою періодизацією середній шкільний вік це період 10-15-років. Іншими словами його називають підлітковим. Він розглядається як особливий етап в онтогенезі людини, коли відбуваються зміни в структурі і функціях не лише окремих органів і систем, а й організму в цілому, які завершуються становленням біодинамічних особливостей організму і формуванням особистості.

Значною мірою специфіка підліткового віку визначається, процесом статевого дозрівання, коли в організмі відбуваються складна нейроендокринна перебудова і зміна морфологічного статусу, який формується під впливом соціальних і екологічних чинників. Збільшення розмірів тулуба на цій стадії пов'язане зі швидким ростом грудної і черевної порожнин. Також, швидко збільшуються розміри серця і легень, і відповідно, життєва ємність легень і ударний об'єм серця [8].

Зміни проявляються і у функціях вегетативної нервової системи. Підвищення функцій надниркових й інших залоз внутрішньої секреції приводить до збільшення вмісту адреналіну в крові і звуження судин. У підлітків відзначаються швидкі стомлення як при розумовому, так і при фізичному навантаженні. Вони виражаються у підвищенні ЧСС та пітливості, болях у ділянці серця, можливому тимчасовому підвищенні систоли тиску до 130-140 мм рт. ст. (юнацька гіпертонія, що частіше зустрічається у підлітків, які помітно випереджають однолітків в темпах фізичного розвитку і статевого дозрівання). Це пов'язують з тим, що часто розвиток серця і кровоносних судин відбувається

несинхронно. У результаті того, що ріст серцево-судинної системи відстає від росту тіла, погіршується трофіка і постачання мозку киснем. Незважаючи на зниження ЧСС майже до рівня дорослих (70 уд./хв.), об'ємна швидкість кровотоку в цей період збільшується. Це створює можливість для постачання органів і тканин киснем при їх напруженій роботі (на цьому етапі відзначаються найвищі за увесь період індивідуального розвитку значення МСК при м'язовій роботі).

Підлітковий вік є сприятливим періодом для розвитку кардіореспіраторної витривалості. У результаті тренувань відбувається морфофункціональна перебудова організму: збільшується вміст міоглобіну в м'язах на 75-80%, збільшується кількість капілярних судин навколо кожного м'язового волокна на 5-10%, що, у свою чергу, покращує газо- і теплообмін, прискорює виведення продуктів розпаду й обмін поживних речовин між кров'ю і м'язовими волокнами. Це забезпечує підготовку внутрішнього середовища для утворення енергії для виконання м'язових скорочень [4].

На позитивних змінах у наслідок систематичних занять вправами на формування загальної витривалості наголошують дослідниці Є. Горбаньова. Учена здійснюючи фізіологічний аналіз ефектів індивідуально-диференційованих занять оздоровчою аеробікою виокремила типологічні особливості системної гемодинаміки і регіонарного кровообігу. Вона встановила, що тренування з акцентом на формування витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. Аеробні вправи знижують рівень холестерину в крові і посилюють його розпад в печінці, знижують рівень ліпопротеїдів низької щільності, збільшують рівень ліпопротеїдів високої щільності [1].

Встановлено кореляційний зв'язок між удосконалення загальної витривалості і збільшенням життєвої ємності легень, що відбувається за рахунок посилення роботи дихальних м'язів, покращення легеневої вентиляції. Крім того, збільшується дифузійна здатність легень, як результат кращого проникнення кисню з альвеол у капіляри, збільшеного об'єму крові в легневих капілярах, більшої кількості вентиляованих альвеол; зростає кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну, завдяки чому кров приймає більше кисню з альвеолярного повітря.

Таким чином, кардіореспіраторні тренування в цілому позитивно позначаються на нормалізації маси тіла, сприяють мобілізації жирів в якості джерела енергії, збільшують об'єм м'язової маси, що досягається завдяки потовщенню і зміцненню м'язових волокон. Також кардіореспіраторні заняття зміцнюють кісткову систему. У результаті систематичних занять збільшується подовжнє та поперечне зростання кісток, посилюється мінералізація, підвищується кількість синовіальної рідини. Під впливом фізичних навантажень зміцнюються суглоби, збільшується їхня рухливість, суглобові хрящі стають еластичнішими, підвищується тонус капсули суглобів і зв'язок. Чим більше навантаження приходить на кістки, тим міцнішими і товщими вони стають, а отже, менш схильними до травм та переломів [2; 9].

7.3. Класифікація видів кардіореспіраторного фітнесу

Для формування загальної витривалості, а отже підвищення рівня працездатності та кардіореспіраторної підготовленості, можуть застосовуватися різні фітнес-технології, зокрема каріореспіраторний або аеробічний фітнес. Аеробічні програми передбачають виконання вправ в аеробному режимі при ЧСС 140-150 уд./хв. упродовж 20 і більше хвилин. Вони можуть проводитися як зі спеціальним обладнанням, так і без нього. Найбільш розробленим, усталеним й суворо регламентованим видом аеробіки є класична аеробіка. Крокові вправи класичної аеробіки є основою для інших видів кардіореспіраторних тренувань. Також до кардіореспіраторного фітнесу належать такі програми:

Базова аеробіка – заняття різної ударності та інтенсивності (Hi-Impact, Hi-lowImpact, Li-LowImpact), які передбачають виконання базових аеробічних кроків, стрибків, підскоків тощо, які, як правило об'єднуються у комбінації. Hi-Impact – високоударна аеробіка, спрямована на розвиток аеробної витривалості серцево-судинної і дихальної систем, яка окрім базових кроків аеробіки, передбачає виконання рухів стрибкового характеру. Hi-lowImpact – аеробіка, яка проводиться у змішаному форматі і вимагає виконання елементів високо- і низькоударної аеробіки, до яких належать: базові кроки, стрибки, координаційні

вправи. *Li-LowImpact* – низкоударна аеробіка, спрямована на підвищення загального тону м'язів. Вона не передбачає виконання стрибків, але дозволяє застосування додаткового обтяження.

A-intro/ABC fitness – низкоударна аеробіка, з аеробною частиною не менше 20-30 хв. Хореографія побудована на базових кроках і рекомендована для підлітків. Її мета – вивчення техніки базових кроків, адаптація до тренувального режиму, удосконалення координації тощо.

AeroBee – високо інтенсивний урок спрямований на удосконалення загальної та кардіореспіраторної витривалості і координації. На занятті використовують легкі смужки з пінного матеріалу, які забезпечують розмітку і виконують роль координаційного тренажера.

AeroRing – аеробіка з ізотонічним кільцем. Клас спрямований на зміцнення м'язів плечового поясу і м'язів рук.

PowerBad – урок високо інтенсивної аеробіки з використанням пружної платформи – *PowerBad*, що дозволяє виконувати високі інтенсивні стрибки.

Slide – спеціальний клас аеробіки, що має виражене атлетичне спрямування і вимагає використання спеціального взуття й килимка, який ковзає. «Килимки, що ковзають» мають розміри близько 160 см в довжину і 50 см в ширину. На них ковзають і виконують рухи, які імітують швидкісний біг на ковзанах. Крім серцево-судинної системи розвивається сила ніг (м'язів стопи, стегна, сідниць), рівновага, спритність.

Step-аеробіка – програма з використанням степ-платформи. Основними рухами цієї програми є підйоми і спуски зі ступу різними способами. Типовим для степ-аеробіки є атлетично-силовий стиль рухів, який передбачає навантаження середньої і високої інтенсивності. Класи, в яких використовують степ-платформи дають можливість використання вправ орієнтованих на тренування сили і витривалості, оскільки можуть проводитися з використанням обтяження. Крім того, степ-платформа може бути використана як допоміжний засіб для виконання комплексу вправ на підлозі (у партері). Існує безліч напрямів з використанням степ-платформи – танцювальний степ, силовий степ, інтервальний степ тощо.

Fitball – це вид аеробіки з використанням спеціальних різнокольорових надувних м'ячів – фітболів. Особливістю фітбол-аеробіки є те, що в ній значно знижене ударне навантаження на нижні кінцівки. Це дозволяє займатися цим видом фітнесу дітям і підліткам. Фітбол-аеробіка показана й учням, які мають певні відхилення у стані здоров'я і їм динамічні заняття фітнесом заборонені, до цієї групи належать діти з вадами опорно-рухового апарату і такі, що мають надлишкову вагу тощо. Вправи з фітболом дають значне фізичне навантаження на весь організм людини, допомагають коригувати поставу, покращити координацію рухів, витривалість, силу та гнучкість. Кругла форма м'яча спонукає виконувати вправи з великою амплітудою, а його нестійкість змушує постійно тримати м'язи у тонусі для утримання рівноваги. Фітбол може бути універсальним тренажером, який дозволяє зміцнити майже всі групи м'язів та зв'язок. Його використовують як у динамічному, так і у статичному режимі [3; 6; 10].

Високоінтенсивне інтервальне тренування (ВІТ; англ. *High-intensity interval training*, НІТ) – один із видів фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими короткими періодами активного відпочинку. Тренування тривають не більш півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовленості виконавців. Вони передбачають виконання підготовчих вправ, після яких інтенсивні фізичні вправи виконуються впродовж короткого часу по декілька разів та постійно чергуються короткими періодами активного відпочинку. Наприкінці тренування виконуються вправи на розтягування та відновлення.

Одним із методів, що передбачає високоінтенсивні навантаження є метод табати. *Tabata* – високоінтенсивне інтервальне тренування, в якому робота максимальної потужності чергується з короткими періодами відпочинку. Такий підхід забезпечує збільшення анаеробної потужності організму. Тренування проходить з використанням обладнання (степ-платформи, міні-штанги, диски, гантелі тощо). Метод табати розробив японський вчений Ізумі Табата. До засобів табати можуть належати будь-які фізичні вправи, які дозволяється чергувати залежно від мети, яка має бути досягнутою. Тобто може

застосовуватися принцип «розсіяного навантаження». Тривалість тренування складає 4 хв. по 8 підходів. Один підхід включає в себе 20 сек. інтенсивного тренування (інтенсивність 70%ЧСС макс.) і 10 сек. відпочинку.

GritStrength – одна з популярних високоінтенсивних фітнес-тренувань. Це тренування високої інтенсивності, що передбачає використання вправ з досить великою вагою. Тому для запобігання травмування вправи потрібно виконувати правильно. Для таких занять важливим є здоровий стан суглобів і серцево-судинної системи. Тренування триває 30 хв. і передбачає використання 6 блоків вправ, кожен з яких триває 5 хвилин. В одному блоці виконується одна силова і одна аеробічна вправа. Перерва між блоками становить 5-10 сек., після чого відбувається перехід до наступної вправи. За часом програма будується так: кардіорозминка – 5 хв., функціональні присідання – 5 хв., функціональні вправи для спини – 5 хв., функціональні вправи для м'язів грудей і спини – 5 хв, функціональні вправи для м'язів живота – 5 хв. Після цього виконується інтенсивний кардіоблок, який триває 2 хвилини.

GritPlyo – програма, спрямована на зміцнення м'язів ніг. Високоінтенсивні вправи виконуються 30 хв. методом повторних зусиль, що дозволяє досягти максимального ефекту в короткі терміни. Для тренування використовується степ-платформа [10].

Незважаючи на переваги високоінтенсивних тренувань існують і недоліки цих занять. При порушенні техніки виконання вправи можуть стати причиною травм кінцівок і хребта, призвести до м'язового болю, викликаного мікронадривами та іншими внутрішніми пошкодженнями, погіршити біологічний ритм організму (погіршення сну, апетиту, швидка втомлюваність), викликати перенавантаження, що призводить до перевтоми, порушення роботи внутрішніх органів і, загалом, до негативного ставлення до будь-якої рухової активності. Тому високоінтенсивні тренування повинні бути ретельно спланованими і продуманими. До основних помилок в організації високоінтенсивних тренувань відносимо:

– нехтування розминкою. Без достатньої розминки ризик отримання травми збільшується;

- нехтування періодами відпочинку. Відпочинок повинен тривати доти, доки ЧСС не знизиться 130 уд./хв.;
- занадто швидке збільшення навантаження. Перші 4-6 високоінтенсивних тренувань повинні бути не дуже тривалими. Це дозволить організму адаптуватися до нових навантажень. Згодом тривалість заняття можна збільшувати додаючи по 1-2 хвилині до кожного тренування;
- довготривале тренування. Правильне тренування високої інтенсивності може тривати не довше 20 хвилин. Цього часу цілком достатньо для того, щоб опрацювати всі групи м'язів;
- виконання занадто складних вправ. ВІТ передбачають виконання нескладних вправ: присідань, випадів, бурпі, стрибків тощо [2; 3].

7.4. Обґрунтування структури заняття кардіо-респіраторного фітнесу

У фітнес-занятті, незалежно від типу, виокремлюють підготовчу, основну та заключну частини. Зміст цих частини може змінюватися в залежності від мети, завдань і виду програми. Підготовча й заключна частини можуть змінюватися лише за змістом, а основна частина, залежно від спрямованості, – ще й за структурою.

Завданнями підготовчої частини (warmup) заняття є підготовка опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму до навантаження, що цілком забезпечується включенням вправ аеробічного характеру та активної гнучкості з невеликою амплітудою. Також завданням цієї частини є підвищення температури тіла і швидкості метаболічних процесів. Особливу увагу варто приділити підготовці гомілковостопного, колінного і плечового суглобів, оскільки вони найбільше схильні травмування.

Критерієм ефективності розминки є поява перших крапель поту. Тривалість розминки залежить від температури повітря, за умови теплої погоди або добре опалювального приміщення вона має складати від 6 до 10 хвилин. Занадто велика інтенсивність вправ розминки викликає раннє стомлення, а незначна – не підготує організм до подальшого навантаження.

Засобами підготовчої частини є низько амплітудні, ізольовані рухи, які виконуються у повільному темпі, за принципом «згори вниз», наприклад, нахили голови, колові рухи в плечовому суглобі, рухи тазу вперед-назад, не амплітудні рухи руками тощо. Під час розминки повинна відбуватися фіксація: правильного положення корпусу і постановки ніг. Завершальною частиною розминки є *prestretch* (престретчинг) – попереднє розтягнення м'язів, які будуть задіяні в основній частині.

Засобами престретчингу є вправи на розтягування динамічного характеру, переважно м'язів ніг і спини. Також можуть використовуватися як амплітудні рухи (наприклад, глибокі випади з опорою на коліно і підлогу, рухи ногами в упорі зігнувшись) в різних вихідних положеннях, так і пружинні.

Правильно проведена підготовча частина сприяє:

- підвищенню ЧСС до оптимальної зони;
- збільшенню систолічного і хвилинного об'єму крові;
- перерозподілу кровотоку: кров відливає від внутрішніх органів і підходить до м'язів;
- посиленню діяльності дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищення здатності м'язів споживати кисень.

Усе це сприяє збільшенню здатності кардіореспіраторної системи переносити кисень до м'язів, переходу в процесі розминки до аеробного механізму енергозабезпечення організму.

Традиційно, основна частина кардіореспіраторного тренінгу передбачає аеробний і силовий компоненти, проте, залежно від спрямованості уроку послідовність і тривалість частин заняття може бути різною. В окремих типах уроків, що мають переважно, аеробну спрямованість, силовий компонент основної частини уроку може бути відсутнім, неповним або складатися лише з вправ на зміцнення м'язів черевного пресу (у партері). За рахунок цього збільшується тривалість аеробного компоненту.

В інтервальних уроках аеробічні вправи виконуються інтервалами тривалістю 3-10 хв. між серіями силових вправ. При проведенні занять з дітьми середнього шкільного віку необхідно збільшити частину силових вправ, зокрема вправ у партері.

Тривалість основної частини стандартного заняття, що включає аеробний, заминку і силовий (калістенічний) компоненти, для учнів середнього шкільного віку, повинна тривати не менше 25 хв.

Аеробічний компонент основної частини уроку вирішує такі завдання:

- підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток координаційних здібностей;
- зниження маси тіла у бік зниження жирового компонента;
- покращення емоційного стану.

Під час аеробного компоненту необхідно регулювати навантаження так, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної інтенсивності. Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є сильне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів.

Заключною частиною уроку є stretch (стретчинг), який вирішує наступні завдання:

- відновлення довжини м'язів до початкового рівня, оскільки під час виконання силових вправ м'язи дещо скорочуються;
- помірний розвиток гнучкості, виконання рухів у суглобах з великою амплітудою (збільшення рухливості суглобів і еластичності м'язів більше за початковий рівень);
- емоційна розрядка після фізичного навантаження;
- перехід з положення сидячи у положення стоячи.

Під час проведення підготовчої та заключної частини занять важливу роль відіграють вправи на гнучкість. Вправи на розтягування можуть носити статичний, стато-динамічний або балістичний характер. Важливо розтягувати ті групи м'язів, які активно брали участь у виконанні фізичних вправ [2; 3; 6; 10].

Рухливість у суглобах тобто гнучкість може залежати різних факторів. Найбільш вираженими еластичними властивостями володіють зв'язки, які забезпечують амортизаційну дію. Властивості тканин, що обмежують рухливість у суглобах, залежать від низки причин. Так, існує зв'язок між еластичністю тканин і рівнем роботи ЦНС: при емоційному збудженні гнучкість зростає. Очевидна роль зовнішньої температури повітря: чим холодніше середовище, тим більше в'язкість твердість м'язів, гірше гнучкість і тим сильніше схильність до травм. Навпаки, підготовлені завдяки зовнішньому теплу й руху м'язи більш еластичні. Гнучкість може різко знижуватися у наслідок набутих травм.

У залежності від гнучкості, яку необхідно розвинути, використовують різні види розтягування:

1. Балістичне розтягування припускає використання імпульсу органу (частини тіла), що переміщується, для примушення м'яза розтягуватися. Для цього використовуються різкі, пружинні, колові рухи. Цей вид розтягування небезпечний і може спричинити травми, оскільки м'яз не встигає пристосуватися до нової довжини, тобто немає фази розслаблення.

2. Динамічне розтягування – це повільне кероване переміщення частин тіла у максимально можливе положення (нахил із захватом, високі рівноваги). Характеризується прийняттям необхідного положення і утриманням його за допомогою м'язового зусилля. Цей вид припускає не лише розвиток гнучкості, але і м'язової сили. Як правило, таке положення утримується не більше 10-15 сек.

3. Пасивне розтягування – характеризується прийняттям необхідної пози і утриманням її за допомогою рук, партнера або обладнання, що передбачає повне розслаблення опорно-рухового апарату [3].

Дозування вправ на розвиток гнучкості повинне бути незначним. Але вправи слід застосовувати систематично, тобто на кожному занятті. Починати заключний стретчинг рекомендується пасивним розтягуванням, після чого переходити до динамічного, а закінчувати у зворотній послідовності. Заключний стретчинг повинен тривати 4-5 хвилин, окрім поліпшення гнучкості, він знімає м'язову напругу, позбавляє від накопичення молочної кислоти, зменшує больові відчуття після навантаження. Правильне дихання допомагає розслабити м'язи, збільшити приплив крові і видалити молочну кислоту. Дихання має бути спокійним, збільшувати розтягнення слід на видиху. Вправи на формування гнучкості не повинні залишати помітних больових слідів.

При виконанні вправ стретчингу слід дотримуватися правил безпеки, адже неправильно виконані вправи можуть бути потенційно небезпечними, оскільки можуть зініціювати так званий «рефлекс розтягування». Так, між протилежними групами м'язів відбуваються складні безперервні взаємодії, що дозволяють людині контролювати точність і координованість руху. Під час цієї взаємодії, в результаті різкого розтягування (подовження) м'язового волокна із затримкою, нервова система стимулює скорочення м'яза, а не його розтягування і підтримує скорочення,

щоб протидіяти силі надмірного подовження. Інакше кажучи, у випадку надмірного або різкого розтягування м'яз, захищаючи себе, скорочується. Якщо продовжувати розтягувати м'яз при його скороченні, то це може призвести до судоми, у найгіршому випадку – до розриву м'яза, але не до розтягування. Цей процес нерідко називають міопатичним рефлексом розтягування, його неможливо контролювати, оскільки він здійснюється на рівні спинного мозку.

Отже, для запобігання травмування при розтягуваннях учні повинні почувати себе відносно зручно. При навчанні правильному виконанню вправ стретчингу рекомендовано використовувати підказки типу «прийміть положення, при якому ви відчуваєте незначне розтягнення м'язу, і зафіксуйте його», або «ваші м'язи повинні нагадувати розтягнутий еластичний бинт, який ось-ось вислизне з рук» та інші. Якщо під час виконання вправи виникає тремтіння, необхідно зменшити ступінь розтягування. Необхідно поступово збільшувати амплітуду руху та постійно нагадувати про необхідність збереження правильної постави під час виконання вправ стретчингу, що сприяє забезпеченню загальної стійкості і збереженню рівноваги, а також підвищує ефективність виконання вправ.

7.5. Прийоми регулювання фізичного навантаження учнів середнього шкільного віку під час проведення кардіореспіраторного тренінгу

В оздоровчому тренуванні розрізняють декілька параметрів навантаження, які визначають його ефективність: тип і величина навантаження, тривалість (об'єм) й інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями. Кожен з цих компонентів відіграє самостійну роль у визначенні тренувальної ефективності, але не менш важливі їх взаємозв'язок і взаємовплив.

Інтенсивність навантаження є важливим чинником, який впливає на ефективність тренування. Під інтенсивністю навантаження розуміють величину зусиль, які докладаються – напруженість фізіологічних функцій, концентрація роботи в часі. При обліку цих параметрів і початкового рівня функціональної підготовленості вплив тривалості і частоти занять може не мати

істотного значення. Кожен з параметрів навантаження залежить від вибору показників, за якими визначають тренувальну ефективність. Приріст МСК значною мірою залежить від інтенсивності тренувальних навантажень, а зниження ЧСС при тестових субмаксимальних навантаженнях переважно залежить від частоти і загальної тривалості занять. Оптимальні порогові навантаження залежать від виду тренування (силове, швидкісно-силове, на витривалість тощо) і від його характеру (безперервний або повторно-інтервальний). Зокрема, підвищення м'язової сили досягається за рахунок тренування з великими навантаженнями (вага, опір) при відносно малому їх повторенні; кардіореспіраторна витривалість – в результаті тренувань з великою кількістю повторень при відносно малих навантаженнях. При тренуванні витривалості для визначення порогового навантаження необхідно враховувати її інтенсивність, частоту, тривалість і загальний об'єм [7].

Отже, дія фізичних вправ на організм дитини пов'язана з навантаженням, що викликає активну реакцію функціональних систем. Для визначення ступеню напруженості цих систем при навантаженні, використовуються показники інтенсивності, які характеризують реакцію організму на виконану роботу: ЧСС, зміна часу рухової реакції, частота дихання, хвилинний об'єм споживання кисню тощо. Індивідуальні зони інтенсивності навантажень визначаються з орієнтацією переважно на ЧСС.

Зоною інтенсивності фізичних навантажень є режим навантаження обмежений певними показниками: фізіологічними (ЧСС, частота дихання, споживання кисню, накопичення лактату в крові та ін.) або педагогічними (швидкість, темп, зусилля та ін.). Для визначення інтенсивності навантаження у дітей середнього шкільного віку треба використовувати не абсолютні, а відносні показники ЧСС. Відносна робоча ЧСС – це виражене у відсотках співвідношення ЧСС під час навантаження і максимальної ЧСС. Максимальна ЧСС (далі ЧСС макс.) – це максимальний показник частоти серцевих скорочень при максимальному зусиллі (до відмови).

При визначенні інтенсивності тренувальних навантажень за частотою серцевих скорочень використовується два показники: порогова і пікова ЧСС. Порогова ЧСС – це найменша інтенсивність, нижче за яку тренувального ефекту не виникає.

Пікова ЧСС – це найбільша інтенсивність, яка не має бути перевищена у результаті тренування. Типові показники ЧСС у дітей середнього шкільного віку, які систематично займаються фізичною культурою та спортом можуть бути: порогова ЧСС – 65% і пікова ЧСС – 85% від ЧСС макс. Чим нижче рівень фізичної підготовленості дитини, тим нижче має бути інтенсивність тренувального навантаження. У міру зростання тренуваності інтенсивність повинна поступово збільшуватися [8].

Результати тренувальних занять можуть залишатися без змін або покращуватися лише при достатній регулярності і повторності тренувальної діяльності, а також при дотриманні періодичності тренувальних занять з акцентом на будь-яку фізичну якість (силу, гнучкість, витривалість тощо). Оптимальна частота занять для дітей цього віку – 3-4 рази на тиждень. Частіші тренування можуть призвести до перевтоми або травм опорно-рухового апарату. Зменшення кількості занять до двох раз на тиждень значно знижує їх ефективність і може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня підготовленості. При цьому можливе зниження інтенсивності навантаження до нижньої межі – при збільшенні тривалості занять.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини фізичного навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до початкового рівня або ж до фази суперкомпенсації. Чим більше величина тренувального навантаження, тим більш тривалими мають бути інтервали відпочинку. При 3-х разовому тренуванні з використанням навантажень великої потужності (30-40 хв.) тривалість відпочинку повинна бути 48 год., що забезпечує повне відновлення функцій організму. При помірних навантаженнях (15-30 хв.) відновлення працездатності завершується упродовж декількох годин, тому тренування можуть проводитися 5-6 раз на тиждень.

Довготривалість (15-40 хвилин) аеробної частини для тінейджерів є доцільною, це сприятиме покращенню загальної фізичної працездатності. Фізіологічно обґрунтованим й доцільним є оптимізація інтенсивності навантаження у відсотках від МСК, яке досить точно можна визначити за ЧСС, оскільки між цими показниками існує пряма кореляційна залежність.

Враховуючи лінійну залежність МСК і ЧСС, для визначення оптимальної тренувальної ЧСС при інтенсивності навантаження 60% і 80% від МСК використовується формула:

$$\text{ЧСС оптимальне} = ((220 - \text{вік}) - \text{ЧСС у спокої}) \times 0,63 + \text{ЧСС у спокої}$$

ЧСС у спокої (уд./хв.), визначається вранці, зразу після сну не встаючи з ліжка, упродовж – 3-х днів (таке вимірювання дає найбільш точні результати) [13].

Таким чином, пороговою величиною інтенсивності навантаження, що забезпечує мінімальний оздоровчий ефект, прийнято вважати роботу на рівні 50% від МСК або 65% від максимальної пікової ЧСС (відповідає пульсу близько 120 уд./хв. для дітей середнього шкільного віку). Тренування при ЧСС нижче вказаних величин малоефективне для розвитку витривалості, оскільки ударний об'єм крові у цьому випадку не досягає максимальної величини і серце не використовує свої резервні можливості. Максимальна ЧСС не допустима для дітей цього віку. Збільшення ЧСС вище 160 уд/хв небажано, оскільки означає перехід у зону змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення, що допустимо лише для добре підготовлених учнів. Отже, діапазон безпечних навантажень, що забезпечують тренувальний ефект в кардіореспіраторних програмах, залежно від рівня підготовленості, може коливатися від 120 до 160 уд./хв. Тренування з вищою ЧСС не буде доцільним, оскільки має спортивну спрямованість.

Тренування тривалістю 30-60 хвилин при вище вказаному ЧСС дає максимальний оздоровчий ефект. Інтенсивніші короточасні (пікові) навантаження сприяють збільшенню МСК, а менш напружені, але триваліші (порогові) – нормалізації ваги і обміну речовин. Для дітей, які займають фізичною культурою та спортом не регулярно, більш прийнятним є навантаження помірної інтенсивності, що не перевищує 65% МСК, оскільки воно якнайповніше відповідає їх фізіологічним особливостям. Аналогічних результатів розвитку аеробних можливостей можна досягти при менш інтенсивному тренуванні, але за триваліший період часу. Навантаження з інтенсивністю нижче 50% МСК розцінюється як легке, 50-75% МСК – як помірне, понад 75% МСК – як важке. Надважкі навантаження (понад 85% МСК) в тренуванні дітей середнього шкільного віку не повинні застосовуватися,

оскільки вони призводять до надмірного стомлення і дискоординації функцій дихання і кровообігу (з можливим перенапруженням адаптаційних механізмів).

Отже, інтенсивність навантаження визначає й інші фізіологічні ефекти тренування. Так, на першому етапі (при інтенсивності занять до 50% МСК) відзначається поліпшення суб'єктивних показників здоров'я: сну, самопочуття, настрою. На другому етапі при збільшенні інтенсивності до 65% МСК спостерігається низка позитивних морфофункціональних змін в організмі: капіляризація скелетних м'язів і міокарду, нормалізація діяльності серця і підвищення його функціональних можливостей, зниження ЧСС у спокої і при середніх тренувальних навантаженнях, пониження артеріального тиску. На третьому етапі тренування (інтенсивність навантаження понад 75% МСК) спостерігається збільшення енергетичного потенціалу скелетних м'язів і печінки за рахунок депонування глікогену, збільшення надниркових залоз, гіпертрофія міокарду тощо.

Список використаних джерел:

1. Горбанева А. П. Физиологический анализ эффектов индивидуально-дифференцированных занятий по оздоровительной аэробике: дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13. Волгоград. 2003. 162 с.
2. Давиденко Д. Н., Григорьев В. И. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособ. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ. 2009. 40 с.
3. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Полтава : ФОП Болотін. 2014. 321 с.
4. Коцан І. Я., Швайко С. Є., Дмитроца О. Р. Вікова фізіологія : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2013. 376 с.
5. Михайлов С. С. Спортивная биохимия : учеб. пособ. М.: Советский спорт, 2004. 220 с.
6. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2010. 244 с.
7. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности : навч. посіб. – К.: Олімпійська література. 1997. 504 с.

8. Фарбер Д. А., Корниенко И. А., Сонькин В. Д. Физиология школьника : учеб. пособ. М.: Педагогика. 1990. 64 с.
9. Хозяинова Д. А. Совершенствование координационных способностей девочек 14-15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». Омск, 2004. – 134 с.
10. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес : учеб. пособ. – Киев: Олимпийская литература. 2000. 377 с.
11. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль: Вид-во «Навч. книга – Богдан». 2001. 272 с.
12. Cooney J. K., Ahmad Y. A., Moore J. P., Sandoo A., Thom J. M. Rheumatology International. 2019. №39(10) P. 1759–1766.
13. Karvonen M. J. Physical activity and health Finnisc: Sports Exercige Med. – 1983. V2. P. 4–9.
14. Ross Leanna M., Barber Jacob L., Mc Lain Alexander C., Weaver R. Glenn, Sui Xuemei, BlairSteven N., Sarzynski Mark A. The Association of Cardiorespiratory Fitnessand Ideal Cardiovascular Health in theAerobics Center Longitudinal Study. Journal of Physical Activity & Health. 2019. №16 (11). P. 968–975.
15. Vainshelboim Baruch, Lima Ricardo M., Kokkinos Peter, Myers Jonathan. Cardiorespiratory Fitness, Lung Cancer Incidence, and Cancer Mortality in Male Smokers. American Journal of Preventive Medicine. 2019.№57(5). P. 659–666.

РОЗДІЛ 8

ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОБМІНУ РЕЧОВИН

Світлана Мироненко

8.1. Програми фізичної реабілітації при ожирінні

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі нині налічується 300 мільйонів хворих на ожиріння і майже 1,7 мільярда населення має надлишкову масу тіла [1]. Починаючи з другої половини ХХ століття, поширеність ожиріння за масштабом порівнюють з епідемією. Основними причинами цього негативного явища, на погляд учених, є неправильне харчування населення, споживання висококалорійних продуктів поряд з малорухливим способом життя, а також психологічні чинники, що лежать в основі розвитку зневажливого ставлення людства до здорового способу життя.

Раніше зайва вага та ожиріння вважалися хворобами поширеними в країнах із високим рівнем розвитку, але нині спостерігається тенденція до дедалі більшого їх розповсюдження у країнах з низьким і середнім рівнем доходу, а особливо в містах. Згідно з даними ВООЗ [1], на першому місці із захворювання на ожиріння перебуває острівна держава Науру – там на нього страждають понад 70% жителів. Наступне місце посідає Кувейт, де ця хвороба зафіксована майже в половини населення. Третьою йде Мексика – надлишкову вагу мають понад третина її мешканців. Практично такий же відсоток захворювання на ожиріння у США: у дванадцяти штатах його показники перевищують 30%. Відповідно до статистичних даних [1], в Європі на ожиріння страждають у середньому 21% населення. До того ж у східній частині нашого континенту показник на пару відсотків вище. Найменш розвинена ця хвороба у жителів Швейцарії, Данії, Франції, Швеції.

В Україні надлишкову вагу мають 53% жителів, а кожен п'ятий страждає від ожиріння. Ці показники щороку дещо збільшуються, оскільки українці не звертають на цю проблему

належної уваги. Втішає хіба що те, що ми «стрункіші» [1], ніж мексиканці та американці, а також поступаємося вагою росіянам і білорусам (у Росії показник – 24,9%, а в Білорусі – 23,4). Однак встановлено, що кожні п'ять років вага середньостатистичного українця збільшується на два-три кілограми. Ось дані статистики в нашій країні [1]: у 2012 на 100 тисяч населення припадало трохи більш як 647 осіб з ожирінням, а в 2014-му – майже 740. Середній показник по Україні в 2014 році становив 241 людину з ожирінням на кожні 100 тисяч населення. За словами директора Державного НДЦ із проблем гігієни харчування Олега Швеця[1], надлишкову вагу мають 26% жінок і 16% чоловіків. Що стосується дітей, то, за офіційними даними, ожиріння є у 112 тисяч юних українців, проте, за оцінками експертів, реальна цифра значно вища [1].

Варто зазначити, що на сьогодні в Україні відсутні статистичні дані з цієї тематики. Цікавими є дані від 2010 року [2], коли Державна служба статистики визначила, у яких регіонах України проживає найбільша кількість дуже худих і дуже товстих людей. Виявилось, що найстрункіші люди, чий індекс маси тіла (ІМТ) менше значення 18,5, проживають на Західній Україні. Тучні люди, чий ІМТ перевищує значення 30, переважно проживають у Полтавській, Донецькій, Запорізькій, Херсонській та Миколаївській областях. Найбільше худеньких серед молоді у віці 18-19 років, крайнє ожиріння найчастіше зустрічається в 50-59 років [2].

Ожиріння – це збільшення маси тіла за рахунок надмірного накопичення жирової тканини. Хворі на ожиріння скаржаться на погане самопочуття, мінливий настрій, млявість, сонливість, задишку, біль у ділянці серця, набряки.

Типи ожиріння. Розрізняють такі типи ожиріння: екзогенно-конституційне ожиріння, яке виникає внаслідок невідповідності між надходженням і витратою енергії при наявності конституційної схильності; церебральне ожиріння – пов'язане із захворюванням головного мозку (запальний процес, травма, пухлини); ендокринне ожиріння – виникає при патології ендокринної системи (захворювання гіпофізу, наднирників, щитоподібної залози та ін.) [3-5].

Ступені ожиріння. В залежності від надмірної ваги розрізняють чотири ступеня ожиріння: I ступінь – вага перевищує норму на 10-29%; II ступінь – на 30-49%; III ступінь – на 50-99%; IV ступінь – на 100% і більше [3-9].

За рекомендаціями ВООЗ, індивідуальна маса тіла (індекс маси тіла – ІМТ) розраховується в результаті відношення маси тіла (що виражена в кг) до квадрату довжини тіла (що виражена в метрах) і визначається за формулою:

$$\text{вага (кг)} / \text{зріст (м}^2\text{)}.$$

Отриманий індекс у межах 19,5 – 25 свідчить про нормальну вагу тіла. Для людей старше 40 років нормальним вважається ІМТ від 19 до 30. Показник ІМТ може бути застосований для осіб, що досягли 18 років [10]. Відомо [6], що ІМТ найбільш коректно використовувати для людей з помірно розвиненою мускулатурою і звичайною товщиною кістки (нормостенічної будови тіла). Для гіперстенічної будови тіла нормальним може бути ІМТ, що дорівнює 26-33 у.о., а для людей астеничної будови тіла ІМТ може бути знижений до 18, і це для них теж норма [10].

Медичні дослідження показали [4], що 15% жиру в масі тіла у чоловіків й 23% жиру в жінок є допустимими для гарного здоров'я. Більш високий його вміст – фактор ризику серцево-судинних, онкологічних захворювань та захворювань обміну речовин.

На сьогодні відомо [3], що велике значення має не тільки відсоток жирової тканини, а й характер її розподілу по тілу. Надлишкове накопичення жиру частіше відмічається у підшкірній клітковині тулуба (у ділянці живота, грудей), таза, потилиці, стегон, а також у черевній й грудній порожнинах. Воно ускладнює рух діафрагми й роботу серця. Відбуваються дистрофічні зміни міокарду, в зв'язку із збільшеною вагою тіла серцю доводиться працювати з додатковим навантаженням. Все це призводить до недостатності кровообігу I ступеня. При ожирінні можуть відбуватись суттєві порушення всієї діяльності організму. Ожиріння сприяє виникненню низки супутніх захворювань: атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, стенокардії. Спостерігаються порушення зовнішнього дихання і функцій шлунково-кишкового тракту. Можуть виникати артрити, захворювання периферичної нервової системи, функціональні розлади ЦНС [5].

Форми ожиріння. Виділяють [4; 7] дві форми локального жировідкладення: 1 – андроїдне ожиріння (центральне), більш типове для чоловіків, для якого характерна локалізація основної маси жиру на животі; 2 – гиноїдне ожиріння (периферійне), типове для жінок – більша частина жирової тканини локалізується на сідницях й стегнах. При цьому зберігаються струнка талія й невеликий живіт. Показником, до якої групи ожиріння за даною ознакою належить людина, може слугувати відношення обхвату талії й стегон. Звичайною вимірювальною стрічкою визначають обхват талії на рівні пупка у нормальній фазі дихання й обхват у найбільш широкій частині тазу (індекс = обхват талії / обхват стегон). Коли це співвідношення значимо перевищує у чоловіків 1,0 і у жінок 0,8, ризик серцево-судинних захворювань збільшується у 3-4 рази, а інсульту – у 9-10 разів. Як показали дослідження [4], чим більше величина цього індексу, тим вище значення артеріального тиску, вміст ліпопротеїдів низької щільності, глюкози, інсуліну й натрію в крові. До групи найбільшого ризику входять жінки й чоловіки, у яких основна маса жиру сконцентрована на животі.

Лікування ожиріння. Комплексне лікування ожиріння складається з організації раціонального режиму рухової активності із застосуванням лікувальної фізичної культури, дієтотерапії (порціонне, часте харчування, обмеження калорійності їжі за рахунок значного зниження жирів та вуглеводів, зменшення вживання води та солі); водних процедур; застосування гормонів та лікувальних препаратів, які знижують апетит; самомасаж [5].

Лікувальна дія фізичних вправ заснована на значному збільшенні енерговитрат, нормалізації всіх видів енергообміну, посилення ліполітичних процесів у різних органах, покращенні функцій всіх органів і систем, збільшення рівня тренуваності й загальної працездатності хворого [5].

Завдання лікувальної фізичної культури. Основними завданнями ЛФК є [3]: посилення обміну речовин для створення значного енергетичного дефіциту незалежно від етіології й патогенезу захворювання; зміцнення м'язів черевного пресу й спини; покращення діяльності внутрішньочеревних органів; покращення діяльності дихальної й серцево-судинної систем, їх

функціонального стану; покращення стану опорно-рухового апарату; нормалізація жирового й вуглеводного обміну; зниження маси тіла; підвищення фізичної працездатності; покращення психосоціальної адаптації.

Засоби лікувальної фізичної культури. Засоби ЛФК – фізичні вправи, закаливання. Ядром лікувальної дії на організм пацієнта з ожирінням є аеробні вправи, які розвивають витривалість: дозована ходьба, біг, плавання, аеробні танці й гімнастика, робота на велоергометрі, біг на тредмілі й т.п. Саме ці вправи, розширюючи адаптаційні можливості кардіореспіраторної й центральної нервової систем, суттєво активізують обмін речовин і тим самим підвищують витрати енергії, забезпечуючи зниження ваги [7; 8].

Фізичні вправи, які використовуються під час лікування хворих на ожиріння, повинні відповідати трьом критеріям [4]:

1. Самий важливий критерій з фізіологічної точки зору – вправа повинна бути аеробною.

2. Вправи повинні включати в себе ритмічні й координовані рухи, а не безладні й складнокоординовані. Будь-які вправи, які відповідають цим двом критеріям, можна вважати корисними у фізіологічному плані.

3. Суть третього критерію знаходиться в сфері психотерапії – процес тренувань не повинен містити моменту порівняльної оцінки, міркувань щодо перемоги, поразки, суперництва. Головним тут є сам процес виконання вправи.

Програма тренувань. Слід розуміти, що лікування ожиріння складний і тривалий процес. Щоб отримати стійкий позитивний ефект необхідні роки тренувань. Перед тим, як почати займатися ЛФК, необхідно скласти й виконати програму тренувань, яка включає в себе декілька етапів [3]:

1 етап – медичне обстеження. Докладне медичне обстеження обов'язкове для пацієнтів: з діагностично виявленими захворюваннями; чоловікам старше 40 років і жінкам старше 45 років; при перевищенні на 9 кг нормальної ваги тіла; при високому рівні холестерину (оптимально менше 5,2 мМ/л) і цукру крові (6 мМ/л і більше); наявності в анамнезі епізодів розладів в роботі органів дихання, серця та інших органів; наявності в сім'ї

випадків ранньої смерті (раніше 55 років); якщо пацієнт палить; якщо жінка приймає пероральні контрацептиви; якщо пацієнт ніколи не тренувався. Необхідна консультація лікарів-спеціалістів, а також обов'язкове проведення ЕКГ з визначенням порогу толерантності при виконанні навантаження на велоергометрі чи тредмолі.

2 етап – визначення оптимального навантаження, що забезпечує тренувальний ефект.

Є декілька методів визначення оптимального навантаження, так званої тренувальної зони, що забезпечує тренувальний ефект. Навантаження повинно бути таким, щоб викликати достатні зміни в обміні речовин, що призводять до адаптаційних процесів, але й не такі значимі, щоб призвести до погіршення стану здоров'я. Звичайно тренувальну зону оцінюють за таким найбільш доступним для вимірів фізіологічним параметром, як частота серцевих скорочень (ЧСС). З цією метою використовують декілька підходів, найбільш простий та доступний з яких – метод визначення оптимального тренувального навантаження за формулою, яка враховує вік пацієнта:

$$\text{ЧСС}_{\text{макс.}} = 220 - \text{вік.}$$

Тренування як для хворих, так і для здорових осіб проводиться на меншому рівні, ніж максимально можлива для них ЧСС, і визначається ступенем підготовленості пацієнта. Так, для осіб старшого віку або тих, які ніколи не займалися фізкультурою і спортом тренувальна зона складає від 50 до 60% від максимальної ЧСС, яку вирахували за формулою, що запропонована вище. При цьому 50% від максимальної ЧСС є мінімальним пульсом, що забезпечує тренувальний ефект, а 60 % – максимальний пульс тренування, вище якого посилюється ризик перевантаження. Для молодих людей, які вперше приступили до фізичних тренувань, такий тренувальний діапазон складає від 60 до 70% від ЧСС_{макс.}. При гарній підготовленості пацієнтів – 70-80% від максимальної ЧСС.

3-й етап – вибір найбільш оптимального аеробного навантаження.

Необхідно враховувати щонайменше дві умови:

1. Вправа повинна забезпечувати навантаження, що відповідає оптимальному пульсу протягом 20-30 хв. в одному занятті.

2. Пропонований вид діяльності повинен подобатися людині і цікавити її протягом тривалого часу (протягом років). Необхідно враховувати психологічні особливості даного пацієнта. Наприклад, для людини, що не схильна до спілкування, більш адекватними будуть такі форми ЛФК, як біг підтюпцем, ходьба, тривала робота на велоергометрі; а для товариської людини – групи фітнесу, командні види спорту, танці та ін.

Схема побудови занять. Важливою складовою частиною успішної реалізації програми тренувань є правильна побудова заняття, що включає в себе наступні обов'язкові складові частини [4].

Розминка – 3-5 хв. статичних вправ на розтягнення, а потім легких аеробних вправ. Перші призначені для підготовки опорно-рухового апарату до навантаження, що обов'язково важливо для осіб із захворюваннями обміну речовин, а другі – для активації кардіореспіраторної системи, щоб зменшити кисневий борг на початку заняття.

Аеробна фаза. Тренування протягом 20 хв. у власне аеробній фазі – це мінімальна тривалість заняття, оптимальна – 30 хв. Вона не може бути коротшою, оскільки лише після 20-30 хв. тренувань на витривалість відбувається суттєве використання жиру як джерела енергії і відповідно зменшення його складу в організмі.

Якщо метою є здоров'я – то мінімальна кількість занять на тиждень – 3, оптимально – 4. Тренувальне навантаження із щотижневими енерговитратами від 10 до 20 кал на 1 кг маси тіла – найбільш оптимальні з позиції позитивного впливу на стан здоров'я. Бажаний рівень енерговитрат за одне заняття – 330 кал.

Однак на початковому етапі тренування при низькому функціональному стані пацієнта, можливо проведення занять в режимі 10-хвилинних занять 3 рази на день. Однак і в цьому випадку зберігаються розминка й заключна частина тривалістю 3-5 хв.

Силове навантаження. При необхідності вирішення таких завдань, як зміцнення м'язів, розвиток гнучкості, профілактика

травм та остеопорозу (особливо важливо для жінок в період менопаузи й старше), виконуються навантаження силового спрямування тривалістю не менше 10 хвилин 2 рази на тиждень. Силкові вправи ефективні тоді, коли організм «розігрітий» у попередній аеробній фазі.

Заклучна частина. Триває 3-5 хв. Складається з аеробних вправ більш низької інтенсивності й статичних вправ на розтягнення. Ця фаза необхідна для більш швидкого відновлення роботи серцево-судинної системи, для профілактики від перевантажень і травм опорно-рухового апарату.

Необхідно зазначити, що важливою умовою успішного лікування ожиріння у комплексі з режимом харчування та застосуванням ЛФК є активізація загального рухового режиму. Слід, перед усім, відмовитись від бажання полежати у ліжку після пробудження, спати не більше 7 – 8 годин, відмінити денний сон у вихідні дні, замінивши його прогулянкою. На роботу і з роботи краще ходити пішки або хоча б частину шляху проходити пішки.

Форми лікувальної фізичної культури. У лікуванні хворих на ожиріння використовується весь арсенал форм ЛФК: ранкова гігієнічна гімнастика, процедури лікувальної гімнастики, вправи на тренажерах, ходьба, теренкур, самостійні заняття пацієнта.

Після сну протягом 20-25 хв. для підвищення загального і емоційного тону, швидшого переходу організму від сну до бадьорого стану виконують ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ). Заняття проводять із різноманітних вихідних положень, переважно стоячи. Рекомендуються гімнастичні вправи для кінцівок, тулуба, на снарядах, дихальні вправи, повороти, нахили тулуба, вправи, що зміцнюють м'язи черевного пресу. При виконанні вправ слідкують за диханням, воно повинно бути вільним, без затримки.

Після занять обов'язковими є водні процедури: вологе обтирання або душ з послідуєчим обтиранням тіла махровим рушником до почервоніння шкіри. РГГ можна замінити прогулянкою від 30 хв. до 1,5 год., дозованою ходьбою або легким бігом.

Лікувальною гімнастикою (ЛГ) можна займатись у будь-який час протягом дня, але не пізніше ніж за 2 год. до сну, за 1,5 год. до або після їжі [5].

При побудові занять ЛГ добирають загальнозміцнюючі гімнастичні вправи із залученням великих м'язових груп кінцівок і тулуба, вправи з предметами і на снарядах (гімнастичною палицею, булавами, гантелями масою 1-3 кг, еспандером, м'ячем, медболом). Силові вправи (із предметами) слід поєднувати з дихальними вправами і вправами на розслаблення.

Види фізичних вправ. В заняттях ЛГ використовують різні види фізичних вправ.

Дихальні вправи сприяють виробленню правильного дихання, полегшують роботу серця. Видих повинен бути дещо довшим за вдих, вдих звичайно відповідає випрямленому положенню тулуба, а видих – положенню нахилу, найбільшому напруженню при виконанні вправи. Дихання вільне. Затримувати дихання на висоті вдиху не слід, в кінці видиху дозволяється затримка дихання на 1-3 секунди для стимуляції послідуєчого вдиху.

Коригуючі вправи зміцнюють м'язи тулуба, протидіють розвитку різних деформацій і виховують правильну поставу.

Вправи на рівновагу включають в заняття ЛГ для розвитку функції рівноваги, що має велике прикладне значення.

Дозована ходьба і біг позитивно впливають на кровообіг, лімфообіг, протидіють утворенню застійних явищ, сприяють загальному зміцненню організму.

Ходьбу можна легко дозувати за швидкістю:

- дуже повільна – 60-70 кроків за хвилину (2,5-3 км/год.);
- повільна – 70-90 кроків (3-4 км/год.);
- середня – 90-120 кроків (4-5,6 км/год.);
- швидка – 120-140 кроків (5,6-6,4 км/год.);
- дуже швидка – більше 140 кроків у хвилину.

Оздоровчий ефект має тільки досить швидка ходьба не менше однієї години.

Якщо займатися лише однією ходьбою, то оптимальною оздоровчою нормою вважається 1,5-2-годинні прогулянки зі швидкістю 4-5 до 6 км/год., у темпі, що викликає збільшення частоти пульсу у межах 30-40% резерву серця (РС) (РС – різниця між ЧСС у спокої і величиною максимально можливого збільшення пульсу під впливом інтенсивного фізичного

навантаження). Починати слід з повільної ходьби протягом 30 хв., виконуючи її протягом 1-2 тижнів, потім перейти до середнього темпу і збільшити час прогулянки до 45 хв. Тільки після попередньої підготовки можна перейти до швидкої ходьби протягом 60 хв., щоденно додаючи до відстані, яку пройшли 300-400 м. У перші 2 місяці не слід прагнути до прогулянки більше 3 км. Кожну прогулянку потрібно починати і закінчувати у повільному темпі.

Комплексне лікування проводять систематично протягом 1-2 років.

Результати лікування ожиріння. Результати лікування ожиріння оцінюють не тільки за динамікою клініко-функціональних та антропометричних показників, а й за коефіцієнтом втрати маси тіла (К), який розраховують за формулою:

$$K = (\text{втрати маси тіла, кг} / \text{маса тіла до лікування, кг}) \times 100.$$

Наслідки лікування вважають добрими, якщо К перевищує 15%, задовільними – якщо він дорівнює 5-15%, незадовільними – 5% і нижче [11].

Таким чином, провідну роль у профілактиці й лікуванні ожиріння відіграє ЛФК. Правильна організація занять в комплексі з дієтотерапією та активізацією загального рухового режиму сприяє нормалізації ваги тіла, поліпшує самопочуття та підвищує працездатність.

8.2. Програми фізичної реабілітації при цукровому діабеті

Цукровий діабет (ЦД) – ендокринне захворювання, пов'язане з відносною або абсолютною недостатністю інсуліну. Це найбільш розповсюджене захворювання обміну речовин після ожиріння, і з кожним роком частота ЦД неухильно зростає, вражаючи в основному людей працездатного віку. Тяжкі ускладнення, особливо з боку серцево-судинної системи, які супроводжуються тяжкою інвалідизацією і летальністю, визначають соціальну значимість даного захворювання і важливість реабілітації хворих.

ЦД вже давно віднесли до трійки захворювань, що найчастіше призводять до інвалідизації населення й смерті. За

даними ВООЗ, хвороба збільшує смертність в 2-3 рази й суттєво скорочує тривалість життя. При цьому кількість хворих щорічно збільшується в усіх країнах на 5-7%, а кожні 12-15 років подвоюється. Такі показники змушують лікарів говорити про неінфекційну епідемію щодо діабету [12; 13]. За даними Міжнародної діабетичної федерації (International Diabetes Federation – IDF) у 2013 році кількість дорослих хворих на ЦД на планеті досягла рекордних 382 млн. людей, а до 2035 року експерти прогнозують збільшення цієї цифри на 55% – до 592 млн. [14]. В усьому світі ЦД був і залишається основною причиною сліпоты і ниркової недостатності. Ризик виникнення інсульту й інфаркту міокарду у хворих на ЦД вище у 2-3 рази, а за даними деяких досліджень – у 6 разів [14].

За даними МОЗ, в Україні налічується близько 1,3 млн хворих на цукровий діабет, з них близько 200 тисяч хворих потребують щоденного прийому інсуліну [12]. Вірогідно, що істинна розповсюдженість захворювання у 3 рази вища за рахунок невиявлених осіб та прихованих форм ЦД [4; 5; 6].

Форми діабету. Виділяють дві форми діабету [4; 5; 7; 8; 11; 18]:

– інсулінзалежний діабет (ЦД I типу). При ЦД I типу в організмі інсулін не продукується зовсім або виробляється у дуже незначній кількості. Це змушує використовувати для лікування ін'єкції інсуліну.

– інсуліннезалежний діабет (ЦД II типу, діабет повних) зустрічається частіше. При цьому в крові пацієнта може бути навіть надлишок інсуліну, але організм через зниження чутливості до нього і до глюкози не реагує адекватно з утворенням глікогену в м'язах і печінці. Зазвичай при лікуванні використовуються таблетовані препарати і лише в тяжких і критичних випадках удаються до ін'єкцій інсуліну.

Достатньо типовими симптомами ЦД є спрага, поліурія, зниження маси тіла, загальна слабкість, сонливість, свербіж, фурункульоз, рани, що погано загоюються, зниження працездатності. Суттєво впливають на тривалість життя хворих діабетом гострі й хронічні ускладнення, кожне з яких вимагає певної специфіки в реабілітаційній програмі [4; 5; 7; 8; 11; 18].

Ускладнення цукрового діабету. Ускладненнями ЦД є гіперглікемічна кома, гіпоглікемічна кома; діабетичні мікроангіопатії: мікроангіопатія сітківки ока – ретинопатія (погіршення зору аж до сліпоти), діабетична нефропатія (погіршення функції нирок); діабетичні макроангіопатії – коронарна хвороба серця, переміжна кульгавість, діабетична стопа; діабетичні нейропатії – вегетативна (автономна) нейропатія, периферична нейропатія з болями в різних частинах тіла [4; 18].

Зміст програм лікування при цукровому діабеті. До програм лікування, входять пероральні цукрознижуючі препарати, інсулінотерапія, препарати для лікування ускладнень діабету.

Основою лікування цукрового діабету (особливо II типу) є дієта [4; 5; 7; 8; 11; 18]. Вона повинна відповідати віку, масі тіла, рівню фізичної активності. При ЦД II типу необхідно: виключення всіх видів цукру; скорочення загальної калорійності їжі; їжа повинна містити поліненасичені жирні кислоти та клітковину. При ЦД I типу необхідно: щоденне споживання вуглеводів (не менше 100 г у день, з переважанням складних); бажано їх споживання в один і той же час, що полегшує можливість контролю і регуляції вмісту цукру крові за допомогою інсуліну; зниження споживання жирної їжі, яка у хворих діабетом I типу полегшує розвиток кетоацидозу.

Поряд з медикаментозною, гормональною терапією та дієтотерапією велике значення надають програмі фізичної реабілітації, провідне значення в якій займає лікувальна фізкультура (ЛФК), а також масаж. ЛФК здійснює багатобічний оздоровчий вплив за рахунок підвищення функціональної активності різних органів і систем [4;5; 7; 8; 11; 18; 19].

Основною метою при лікуванні діабету засобами ЛФК є: регуляція вмісту глюкози в крові; попередження розвитку гострих і хронічних ускладнень діабету; підтримання нормальної маси тіла (у хворих на діабет II типу, зазвичай, зниження маси тіла); покращення психоемоційного стану пацієнта; забезпечення високої якості життя.

Регулярні заняття ЛФК у хворих діабетом призводять до наступних позитивних змін в організмі: зниження рівня глікемії; зниження потреби в інсуліні; збільшення чутливості клітин до

інсуліну; зниження підвищеного АТ; зниження ризику розвитку коронарної хвороби серця та інших судинних ускладнень, завдяки збільшенню сітки капілярів, покращенню мікроциркуляції, посиленню кровообігу в судинах серця та інших органах і тканинах; зниження адгезії еритроцитів, що супроводжується меншою вірогідністю тромбоутворення; зниження вмісту жиру в організмі й відповідно маси тіла; зниження ризику розвитку остеопорозу; підвищення імунітету і збільшена стійкість до інфекцій; розширення й економізація функціональних можливостей організму; покращення психоемоційного стану й соціальної адаптації [4; 5; 7; 8; 11; 18; 19].

Однак неадекватні фізичні навантаження можуть обтяжити протікання захворювання і призвести до наступних ускладнень: гіпоглікемії, гіперглікемії, крововиливам у сітківку ока при діабетичній ретинопатії, високому ризику утворення виразок при діабетичній стопі й травм нижніх кінцівок при периферичній нейропатії й макроангіопатії, гострим станам з боку серцево-судинної системи (інфаркт міокарду, інсульт, гіпертонічний криз) [4; 5; 7; 8; 11; 18; 19].

Засоби лікувальної фізкультури. Основний засіб ЛФК при діабеті – оздоровчі тренування у формі фізичних вправ циклічного характеру в аеробній зоні інтенсивності. Основними форми ЛФК у реабілітації хворих є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), лікувальна гімнастика (ЛГ), гідрокінезитерапія, ходьба, біг, біг на лижах, плавання, аеробні танці, велосипед (або заняття на велоергометрі), тредмілі, тренажери з одночасною роботою рук і ніг (орбітрек), ручний ергометр (після ампутації нижніх кінцівок) [4; 7; 19].

Не рекомендуються види спорту, в яких висока вірогідність неконтрольованих ситуацій (альпінізм, гірський туризм, водний слалом та ін.) і має місце натужування (боротьба, штанга та ін.) [4].

Нажаль, часто регулярне лікування діабету починається після виведення пацієнта зі стану діабетичної коми. У хворого, як правило, протягом декількох днів відмічаються явища астенії, тому протягом занять ЛГ використовуються елементарні вправи (по 3-5 разів) для основних м'язових груп верхніх і нижніх кінцівок, які чергуються з дихальними (статичними й

динамічними). Можливо включення до процедури ЛГ масажу кінцівок і комірцевої зони. Активізуючи обмінні процеси в організмі, вони сприяють деякому зниженню рівня глюкози, нормалізації функціонального стану ЦНС, а також серцево-судинної системи.

Вихідне положення для занять ЛГ – лежачи на спині. В міру покращення загального стану вихідне положення може бути сидячи й стоячи.

Потім в заняття ЛФК включають вправи для великих м'язових груп, які повторюються до 10 разів. В залежності від рівня підготовленості до занять можуть включатись вправи з предметами: гімнастичною палицею, набивними й надувними м'ячами, гантелями до 1-2 кг і навіть робота на тренажерах в аеробній зоні. Вони чергуються з динамічними дихальними вправами. Кількість повторень – 10-12 разів, а дихальних 2-3 рази через 2-3 вправи для тих чи інших м'язових груп. Тривалість занять 20-30 хвилин. Заняття не повинні викликати суттєвої втоми. Протягом занять з хворими молодого віку до процедури включають рухливі ігри.

Ефективним шляхом зняття втоми після процедури ЛГ є 5-10-хвилинний сеанс аутогенного тренування.

Після 4-6-тижневого періоду виконання вступної полегшеної програми ходьби або роботи на велоергометрі приступають до оздоровчих фізичних тренувань аеробного характеру, що є основним засобом фізичної реабілітації хворих діабетом. Хворі із задовільним станом здоров'я можуть приступати до таких тренувань одразу.

Вимоги до оздоровчих тренувань. Основні вимоги до оздоровчих занять – тривалість тренування не менше 20 хв.(краще 30 хв.), на оптимальному для кожного хворого діапазоні пульсу, 3 рази на тиждень (краще 4 рази). Обов'язкові розминка і заключна частина, як мінімуму по 5 хвилин (для осіб з надлишковою масою тіла через схильність до травм ОРА – по 7-10 хвилин). Таким чином, мінімальна тривалість фізичних тренувань для хворих на діабет складає 30-40 хвилин 3-4 рази на тиждень [4; 5; 7].

При лікуванні хворих на діабет дуже важливим фактором є регулярність занять з використанням фізичних навантажень,

оскільки більш як двохденна перерва у тренуваннях призводить до зниження підвищеної чутливості м'язових клітин до інсуліну, досягнутої попередніми тренуваннями [4].

Показання до оздоровчих тренувань. Пацієнтами для занять з використанням фізичних тренувань є, в основному, хворі ЦД легкої й середньої тяжкості з задовільною компенсацією, а також при наявності наступних супутніх захворювань: гіпертонічної хвороби I, II ст., недостатності кровообігу I, II ст., ішемічної хвороби серця (I, II, II-III функціональний клас); ожиріння I-III ст.; деформуючого остеоартрозу без значного порушення функцій суглобів. Відносними протипоказаннями до фізичного навантаження є вік старше 65 років, а також недостатньо активна участь і бажання займатись ЛФК [4; 5].

Для індивідуалізації програми фізичної реабілітації хворий на діабет повинен пройти комплексне обстеження, яке дозволить оцінити його стан за наступними параметрами: 1) ступінь тяжкості й стан компенсації ЦД; 2) наявність ускладнень ЦД і ступінь їх тяжкості; 3) наявність супутніх захворювань; 4) функціональний стан серцево-судинної системи; 5) ступінь тренування пацієнта; 6) адекватність реакції на фізичне навантаження. Звичайно обстеження включає: дослідження вмісту цукру в крові протягом доби, хоча б трикратне; дослідження сечі на вміст білка; ЕКГ у спокої і протягом стрес-тестів зі сходинкоподібно збільшуваним навантаженням на велоергометрі або тредмілі; консультацію офтальмолога (діабетична ретинопатія); консультацію невропатолога (периферична й автономна нейропатії). Дуже важливим є навантажувальне тестування. Воно дозволяє визначити величину ЧСС й АТ, гранично допустиму й оптимальну для конкретного хворого, оскільки вони варіюють в широкому діапазоні в залежності від виду тренувального навантаження, але, як правило, їх величини повинні складати 60-75% від порогу толерантності, встановленого при велоергометрії [4; 5; 7; 8; 11; 19].

Зміст оздоровчих фізичних тренувань. Починають фізичні тренування з програми дозованої ходьби або роботи на велоергометрі (тредмілі). Ці види рухової активності адекватні навіть для малорухливих людей похилого віку. Вони дозволяють поступово включитись до регулярних аеробних тренувань з

використання інших видів навантажень. Це важливо і з психологічної точки зору.

Важливими елементами фізичного тренування хворих ЦД є профілактика таких ускладнень, як гіпер- та гіпоглікемія.

Якщо перед фізичним навантаженням рівень вмісту глюкози в крові перевищує 240 мг%, необхідно перевірити наявність кетонів в сечі. При їх наявності або у випадку, якщо вміст глюкози в крові перевищує 300 мг%, необхідно відмовитись від проведення тренувального заняття. При відсутності кетонів (глюкоза від 240 до 300 мг%) фізичні тренування можливі, оскільки вони знижують концентрацію глюкози. Однак при такому рівні глікемії важко спрогнозувати, до чого призведе фізичне навантаження – рівень цукру в крові може як знизитись, так і підвищитись з появою ацетону в сечі. Тому контроль цукру після навантаження обов'язковий [4; 5; 7; 8; 11; 19].

Найбільш ефективним способом профілактики гіпоглікемії є контроль вмісту глюкози в крові до і після виконання навантаження протягом кількох занять. Після цього можна оцінити особливості реакції організму на фізичне навантаження з урахуванням вихідного рівня глюкози. Потім можна проводити такі дослідження рідше, орієнтуючись на незвичні зміни самопочуття [4; 5; 7; 8; 11; 19].

Якщо перед тренуванням концентрація глюкози в крові близько 100 мг% і нижче, необхідно прийняти невелику кількість їжі за 20-30 хв. до початку занять. Можна зменшити дози інсуліну короткої дії, що вводиться перед заняттями [4; 5; 7; 8; 11; 19].

Обов'язковим є наявність у пацієнта на тренуванні концентрованих вуглеводних напоїв – соки, лимонад, кока-кола і т.п., які можна достатньо швидко прийняти при появі перших ознак гіпоглікемії. Іноді гіпоглікемічна реакція виникає через 1-3 години після навантаження, тому в цей період необхідна настороженість пацієнта до ознак гіпоглікемії, характерним для нього. Особливо це стосується хворих з великою тривалістю захворювання, у яких іноді знижена чутливість до відчуттів-передвісників гіпоглікемічного стану. При навантаженнях категорично заборонено вживання алкоголю, який фармакологічно знижує чутливість мозку до дефіциту глюкози [4].

Не рекомендуються парова баня, гарячий душ або ванна (особливо в поєднанні з фізичними навантаженнями), оскільки інтенсивний нагрів тіла прискорює й посилює дію інсуліну і підвищує ризик гіпоглікемії. Крім того, розширення кровоносних судин може призвести до місцевого крововиливу, що найбільш небезпечно для сітківки ока. Тому хворі на діабет повинні уникати перегріву, в тому числі, засмагаючи на сонці [4].

Для хворих на діабет, до програми фізичної реабілітації яких включені тренування, обов'язковим є регулярне ведення щоденника. Це дозволить уникнути перерахованих вище гострих станів.

Окремим і дуже важливим пунктом в заняттях ЛФК з хворими на діабет є ЛГ для стоп. Діабетична стопа – одне з найбільш тяжких й інвалідизуючих ускладнень діабету, яке потребує вкрай дорогого, як правило, стаціонарного лікування; дуже часто це ускладнення призводить до ампутації. Фізичні вправи для стопи є найважливішим засобом профілактики діабетичної стопи, тому всі хворі повинні бути навчені цій гімнастиці [4; 5; 7].

До програм фізичної реабілітації при ЦД разом з ЛФК входить і масаж. Найбільш частими станами при діабеті, які потребують застосування масажу є: надлишкова маса тіла, мікро- і макроангіопатії, діабетична артропатія та периферична нейропатія. Комплексна цілеспрямована терапія, яка включає масаж, сприятливо впливає на ці патології і часто призводить до оберненого розвитку патологічного процесу. Локальні порушення при діабеті виявляються переважно на нижніх кінцівках, тому акцент при масажі робиться на попереково-крижову ділянку. Оскільки ЦД є загальним захворюванням, яке звичайно супроводжується ожирінням, в комплексній терапії використовують і загальний масаж. Масаж безпосередньо ніг, особливо стоп, проводиться лише на початковій стадії захворювання, коли в основному переважають функціональні порушення. Враховуючи високу частоту церебральних судинних розладів, доцільно акцентовано проводити масаж комірцевої ділянки. До процедури масажу можуть бути включені точкові дії у надлопатковій ділянці, а також паравертебрально у міжлопатковій

ділянці й нижньогрудному відділі, передбачаючи можливість сегментарної активізації роботи підшлункової залози, що (при збереженні хоча б мінімальної ендокринної функції) стимулює продукцію інсуліну [4; 5; 8; 11; 19].

Критерії ефективності оздоровчих тренувань. В якості критеріїв ефективності лікування можуть бути використані: фізіологічні показники, які свідчать про економізацію роботи серцево-судинної й дихальної систем (зниження ЧСС і АТ як в спокої, так і при проведенні стандартних навантажувальних проб, підвищення порогу толерантності до навантаження, подвійний добуток і т.п.); дослідження рівня глікемії в спокої і в процесі велоергометрії, при яких тенденція до її зниження свідчить про позитивний вплив тренувань на вуглеводний обмін; зниження маси тіла, її жирового компонента (діабет II типу) [4; 5; 7; 8; 11; 19].

Отже, сучасні медичні препарати дозволяють уникнути багатьох ускладнень хвороби й забезпечити людям із діагнозом ЦД повноцінне життя. Однак хвороба потребує суттєвого перегляду звичок, суворого дотримання здорового способу життя й постійного прийому препаратів. І якщо хворі на ЦД в розвинутих країнах можуть розраховувати на забезпечення вартісними апаратами контролю й якісними ліками, то в Україні люди з ЦД не завжди можуть безкоштовно отримати навіть життєво необхідний інсулін. Крім того, за даними УНН [12], навіть досвідчені «діабетики» в країні часто не знають елементарних речей, які стосуються хвороби, тому не можуть уникнути серйозних ускладнень, які вона викликає.

Таким чином, надважливого значення набуває поінформованість населення щодо етіології й патогенезу ЦД, а також програм фізичної реабілітації, які є доступним і ефективним засобом у профілактиці й лікуванні ЦД.

Список використаних джерел:

1. Офіційний сайт газети Верховної Ради України «Голос України». [Електронний ресурс]. URL: <http://www.golos.com.ua/article/262815>
2. Офіційний сайт каналу «1+1». [Електронний ресурс]. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/ozhirinnya-v-ukrayini-mozhe-stati-acionalnim-lihom.html>

3. Епифанов В. А., редактор. Лечебная и физическая культура: Справочник для врачей. Москва: Медицина, 2001. 587 с.
4. Епифанов В. А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. Москва: МЕДпресс-информ, 2005. 328 с.
5. Правосудов В. П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 415 с.
6. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. Retorika-A, 2001. 560 с.
7. Евдокимова Г. А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. Москва: АСТ; СПб.: Сова, 2007. 991 с.
8. Попов С. Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры. Ростов н/Дону: Феникс, 1999. 608 с.
9. Сокрут В. Н., Казакова В. Н. Медицинская реабилитация в терапии: Руководство для студентов и врачей. Донецк: ОАО «УкрНТЭК», 2001. 1076 с.
10. Прусик К., Прусик Е., Ермакова С., Козина Ж. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С. 113–122.
11. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література. 2000. 424 с.
12. Офіційний сайт інформаційного агентства Українські національні новини (УНН). [Електронний ресурс]. URL: <https://www.unn.com.ua/uk/news/1762300-tsukroviy-diabet-v-ukrayini-epidemiya-bez-likiv-i-diagnoziv>.
13. Смирнов А. В., Накула М. А. Сахарный диабет 1-го типа у детей и подростков: этиопатогенез, клиника, лечение. Лечащий врач. 2015. С. 31–36.
14. Антощук Р. Я. Цукровий діабет: етіологія захворювання. Молодий учений. 2016. С. 277–280.
15. Соколова Л. К. Сахарный диабет 2-го типа. Роль семейного врача. *Український медичний часопис*. 2012. 1(87). С. 70–74.
16. Нетребенко О. К. Младенческие истоки хронических неинфекционных заболеваний: сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания. *Педиатрия: Журнал имени Г. Н. Сперанского*. 2014. 5 (93). С. 109–117.

17. Буряковская А. А., Исаева А. С. Сахарный диабет: роль генетических факторов в развитии заболевания. Міжнародний ендокринологічний журнал. 2017. 1 (13).С. 110–119.
18. Расін М. С. Внутрішні хвороби : Підручник для студентів стоматологічних факультетів. Полтава: ЧФ «Форміка», 2002. 344 с.
19. Шаповалова В. А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: Навч. посіб. Київ: Медицина, 2008. 248 с.

РОЗДІЛ 9

КОНЦЕПЦІЯ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Олена Момот,
Марина Гриньова,
Сергій Новописьменний*

Здоров'язбережувальне середовище в закладі вищої освіти в загальному розумінні – це дотримання здоров'язбережувальних норм у всіх сферах організації життєдіяльності студента в закладі вищої освіти. Являє собою складно організовану систему, яка складається із сукупності організаційно-педагогічних умов. На наш погляд, воно спрямоване на вибір доцільних засобів, форм та методів здоров'язбережувальної діяльності, гуманізацію взаємин учасників освітнього процесу, розробку технології і моніторинг якості освітніх послуг.

Гуманізація взаємин учасників освітнього процесу повинна охоплювати такі напрямки: гуманізація стосунків у науково-педагогічному колективі, яка полягає в гуманізації стилю управління з боку керівництва, формуванні й розвитку гуманістичних форм взаємин між педагогами, доброзичливої громадської думки, комфортного психологічного мікроклімату; гуманізація побудови навчально-виховного процесу з урахуванням психо-фізичних можливостей студентів, їхнього здоров'я, інтересів, потреб; індивідуалізацію і диференціацію навчального процесу, організацію його на засадах співпраці, співробітництва педагога та вихованця; усунення авторитаризму у навчально-виховному процесі, гуманізація взаємин між студентами, яка полягає у створенні в закладі вищої освіти атмосфери поваги до людської особистості, виховання взаємин у колективі на засадах чуйності, співпереживанні, взаємодопомоги, толерантності, поваги один до одного [20].

Відповідно до Концепції формування позитивної мотивації до здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Концепції вищої освіти України, Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки, які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти, одним із ключових напрямів державної освітньої політики визначено: формування здоров'язбережувального середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників освітнього процесу [10; 25].

9.1. Етапи взаємодії науково-педагогічного працівника та студента в процесі виховання в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти

У системі освіти спостерігається суперечність між зростанням теоретичних і методичних досліджень питань збереження здоров'я молоді та ефективністю цього процесу в умовах навчальних закладів. Відомо, що здоров'я людини на 60-70% залежить від соціальних чинників. Для студентів закладів вищої освіти такими є чинні здоров'язбережувальні технології, стиль та особистий приклад роботи науково-педагогічних працівників, реалізація установки на потребу в здоров'язбережуванні. Необхідно особливо наголосити на тому, що актуальним є створення здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти, тому що саме в ньому (на жаль, із ряду причин набагато меншою мірою в сім'ї) можна донести до свідомості молоді цінності здоров'я з метою, щоб у майбутньому вони могли формувати основи культури здоров'язбережування.

Створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти передбачає досягнення найкращих результатів щодо ідей здоров'язбережування при найменшій ошадливій витраті сил і часу науково-педагогічними кадрами та майбутніми вчителями так, щоб цей процес не перешкоджав для вирішенню інших, не менш важливих, освітніх і виховних завдань.

Ми виділяємо три основні функції сучасного викладача в процесі виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти:

1. Лідера студентської групи, який здійснює керівництво науково-дослідною роботою, а не нав'язує власні думки.

2. Фахівця, що допомагає майбутньому вчителю визначити індивідуальну стратегію роботи над собою в міру власних можливостей.

3. Посередника – організатора освітнього процесу, оснований на діалозі.

Науково-педагогічний працівник закладу вищої освіти, прагнучи виховати в майбутнього вчителя здоров'язбережувальну життєву позицію, не може обмежуватися функцією інформатора, який доносить певні здоров'язбережувальні знання. Педагог повинен стати, передовсім, організатором здоров'я-збережувальної діяльності студентів, яка шляхом вироблення цінностей, сприяє вихованню здоров'язбережувальних поглядів, мислення та свідомості, що необхідне в процесі створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти. Система знань, умінь і навичок, у нашому розумінні, формується шляхом взаємодії між майбутнім учителем та науково-педагогічним працівником:

Спрямувальний етап взаємодії покликаний формувати в майбутніх учителів мотивацію до виховання в здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти: проведення днів здоров'я, днів туризму, які передбачають спортивні змагання, готування туристичних сніданків і конкурси на свіжому повітрі; заняття із аеробіки, які просякнуті атмосферою підвищеної емоційності, колективністю, музичним супроводом; заняття фітнесом як ступінь збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів особистості майбутнього вчителя; створення спортивних секцій у закладах вищої освіти, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст; заняття йогою як один зі способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя; ігрова діяльність як процес суспільно-особистісного розвитку; впровадження олімпійського руху, олімпійський приклад – як зразок для наслідування тощо.

Формувальний етап взаємодії спрямований на вироблення свідомого ставлення майбутнього вчителя до здоров'я; засвоєння майбутніми фахівцями знань, умінь і навичок про

здоров'язбережування як важливу та невід'ємну складову збереження й зміцнення здоров'я; зацікавлення студентів у регулярному формуванні здорового способу життя шляхом впровадження в освітній процес закладу вищої освіти навчально-методичного забезпечення здоров'язбережувального характеру тощо.

Стимулювальний етап взаємодії спрямований на перетворення здоров'язбережування на життєву ціннісну установку майбутніх учителів шляхом формування в них системи здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок та застосування їх у всіх сферах життєдіяльності; організацію здоров'язбережувальної діяльності студента за рахунок систематичних занять здоров'язбережувальною активністю, проведення лекцій, тренінгів, майстер-класів, семінарів здоров'язбережувального характеру тощо.

9.2. Концептуальна основа виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти

Концепція (від лат. *conception* – сукупність, система) – система поглядів на ті чи ті явища, процеси; спосіб розуміння, тлумачення якихось явищ, подій; основна ідея будь-якої теорії [12, с. 184]. Беручи за основу науково-теоретичний аналіз базових понять, ідеї сучасної концепції вищої освіти України визначаємо мету: обґрунтувати теоретико-методичні засади, основні ідеї виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Концептуальну основу виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти становили такі положення:

1. Виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти спрямоване на формування знань, умінь і навичок майбутнього фахівця, застосування їх у всіх сферах життєдіяльності; здоров'язбережувальну діяльність, яка полягає в організації освітнього процесу закладу вищої освіти засобами технології виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої

освіти за раціонально підібраним комплексом організаційно-педагогічних умов.

2. Формування знань, умінь і навичок майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти – багатовекторна система динамічних процесів, яка базується на сукупності принципів (любові до себе та до свого оточення; здоров'язбережувальна вихованість; саморегуляційності; свідомості й активності; працелюбності й ініціативності; взаємодія вищої школи й особистості майбутнього вчителя у здоров'язбережувальному середовищі; індивідуальний здоров'язбережувальний підхід до особистості майбутнього вчителя; результативності реалізації здоров'язбережувальних технологій) та теоретико-методологічних підходів (системний, аксіологічний, індивідуальний, діяльнісний, компетентнісний, інформаційний, синергетичний, середовищний, технологічний).

3. Ефективність упровадження в освітній процес закладу вищої освіти авторської моделі виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища залежить від дотримання таких принципів її побудови: послідовності; взаємодії майбутнього вчителя та науково-педагогічного працівника; здоров'язбережувальне спрямування знань, умінь і навичок; використання сучасних форм, методів та засобів здоров'язбережування.

4. Провідна ідея концепції – розуміння того, що одним із основних завдань закладу вищої освіти є утвердження здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я майбутніх фахівців через реалізацію технології (впровадження олімпійського руху у виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти; формування культури здоров'я у вихованні особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти; використання принципів раціонального і збалансованого харчування у вихованні особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти; розвиток здоров'язбережувальної активності у вихованні особистості майбутнього вчителя в умовах створення

здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти) та організаційно-педагогічних умов (створення здоров'язбережувального середовища у закладі вищої освіти; формування здоров'язбережувальних компетентностей особистості майбутнього вчителя закладу вищої освіти; інноваційно-оздоровчий клімат у колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів закладу вищої освіти, впровадження в освітній процес закладу вищої освіти навчально-методичного забезпечення та методики його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя) виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, що забезпечує цілеспрямовану діяльність усіх суб'єктів освітнього процесу в закладі вищої освіти з метою розв'язання завдань здоров'язбережування.

5. Ефективність реалізації технології та організаційно-педагогічних умов виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі закладу вищої освіти залежить від рівня науково-методичного забезпечення освітнього процесу та базується на процесах модернізації системи вищої освіти України. Показниками результату виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти є: сформованість здоров'язбережувальної спрямованості майбутнього вчителя (характеризує мотиваційну сферу особистості); освіченість особистості майбутнього вчителя з питань здоров'язбережування (розкриває повноту й міцність знань, систему і міру їхньої узагальненості, вміння переносити в нову ситуацію, наявність відповідних умінь і навичок); вихованість особистості майбутнього вчителя (передбачає удосконалення особистісних якостей і показників загального розвитку); досвід (виявляє прагнення й наявність необхідних здоров'язбережувальних умінь у різних видах діяльності, практичних навичках (їх кількість, якість, швидкість), уміння аналізувати процес і результат конкретної праці, самоконтроль, самоаналіз).

Методичні засади виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти включають методи (переконання, заохочення,

покарання, критика, дискусії, олімпійський приклад, змагання), форми (лекції, консультації, круглі столи, тренінги, бесіди, обговорення, методичні семінари, зустрічі з видатними людьми, практичні заняття, самостійна й індивідуальна робота, олімпійські вікторини, олімпійські тижні, олімпійські читання, фізкультурно-спортивна діяльність, майстер-класи), засоби (олімпійська література, олімпійський рух, біографія олімпійців, навчально-методичні та навчальні посібники, навчальні й робочі програми, тестові завдання, раціональне та збалансоване харчування, раціональний режим дня, фізичні вправи), мета яких полягає в підвищенні рівня вихованості майбутнього фахівця, встановлення єдності поглядів на збереження і зміцнення здоров'я, а також на вироблення та застосування здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок у всіх сферах життєдіяльності.

9.3. Теоретико-методологічні підходи до виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти

Теоретико-методологічні підходи відображають специфіку організації виховного процесу в умовах створення здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти, до них віднесено: системний, аксіологічний, діяльнісний, компетентнісний, інформаційний, синергетичний, середовищного, технологічний.

«Підхід» у тлумаченні В. Даля означає «йти під низ чогось», тобто перебувати в основі чогось. У науці під терміном «підхід» розуміють певну позицію, погляд, що обумовлює дослідження, проектування, організацію того чи того явища, процесу [16]. Говорячи про педагогічні підходи до організації виховного процесу, зазначаємо, що складною проблемою теоретично-методологічного характеру є вибір тих педагогічних підходів, які якнайповніше відображали б специфіку організації виховного процесу в закладі вищої освіти.

Сучасна філософія поняття методологічного підходу розглядає по-різному [27]. Так, Н. Стефанов розуміє методологічний підхід як «сукупність (систему) принципів, які визначають загальну мету і стратегію відповідної діяльності»

[24, с. 27]. Е. Юдін та І. Блауберг розглядають методологічний підхід як «принципову методологічну орієнтацію дослідження, як точку зору, з якої розглядається об'єкт вивчення (спосіб визначення об'єкта), як поняття або принцип, керований загальною стратегією дослідження» [3, с. 74].

Також актуальними є питання раціонального вибору методологічних підходів. Спираючись на дослідження Н. Іпполітової [8; 27], ми визначили ознаки оптимізації такого вибору:

1) обрані методологічні підходи мають бути адекватними, тобто повною мірою відповідати цілям і завданням дослідження;

2) для отримання об'єктивної та цілісної картини досліджуваного явища необхідно використовувати не один, а кілька підходів, відповідних усім рівням методології;

3) методологічні підходи мають доповнювати один одного, що дозволяє вивчити конкретний об'єкт усебічно і в усіх його взаємозв'язках.

Системний підхід трактується як «напряму у спеціальній методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією об'єктів як систем. Наприклад, як систему можна розглядати будь-яку пізнавальну діяльність, а її складовими виступатимуть сам суб'єкт пізнання (особистість), процес пізнання, продукт пізнання, мета, умови, в яких перебуває система. У свою чергу, складові системи – підсистеми – можна розглядати як самостійні системи» [5, с. 347].

Системний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти передбачає розгляд цілісного багаторівневого, взаємозалежного, детермінованого, відкритого процесу дослідження в його постійному розвитку й саморозвитку. В умовах прогресуючої спеціалізації освіти та формування комунікативних перешкод (бар'єрів) між особистостями майбутніх учителів, системний підхід виступає основою організації і впровадження в практику такого всеохоплюючого феномена як національне виховання. Системний підхід – напряму методології наукового пізнання та соціальної практики, який ґрунтується на розгляді об'єктів як систем. Він орієнтує особистостей майбутніх учителів

на розкриття цілісності об'єкта, на виявлення багатогранних типів зв'язку в ньому і зведення їх у єдину теоретичну картину [14].

Аксіологічний підхід. Сутність аксіологічного підходу в педагогіці полягає в орієнтації фахової освіти на формування в студента системи загальнолюдських і професійних цінностей, що визначають його ставлення до світу, до своєї діяльності, до самого себе як людини й професіонала. В основі цього підходу лежить філософська теорія цінностей, яка існує як самостійна наукова дисципліна з широким зверненням до теорії цінностей в різних сферах наукової думки, у тому числі і в педагогіці, зокрема, в теорії виховання [18, с. 54].

Для виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язберезувального середовища закладу вищої освіти в рамках аксіологічного підходу надзвичайно важливе розуміння того, що світ цінностей об'єктивний, це – сама соціокультурна реальність, життя людини і суспільства. Цінності життя стають змістом виховання, образно кажучи, виховання вчить вирішувати проблему «як жити». Однак цінності мають і особистісні прояви, ціннісні орієнтації (установки, переконання, інтереси, прагнення, бажання, наміри). Саме ціннісні орієнтації детермінують ставлення особистості майбутнього вчителя до навколишнього світу й самого себе.

Основою аксіологічного підходу є емоції – позитивні чи негативні. Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій [2]. Поведінка завжди зумовлює появу певних емоцій. Тому важливою частиною роботи з виховання майбутніх фахівців у здоров'язберезувальному середовищі закладу вищої освіти є спостереження за спонтанними, реактивними емоціями, їх змінами залежно від теми, яка обговорюється (наприклад, «вміння контролювати себе» чи «як кинути палити?») і їх аналізу в процесі виховання.

Індивідуальний підхід полягає у використанні педагогами інтегрованої та різноманітної системи засобів, форм, методів і прийомів навчально-виховної роботи, яка враховує особистість кожного студента як майбутнього фахівця. Викладач повинен так організувати навчальну діяльність, щоб досягти результатів,

поставлених перед кожним студентом, розвивати його здібності і нахили, спонукати до творчої пізнавальної самостійної діяльності в процесі здобуття необхідних знань. Ні вибір вправ, ні засобів і форм не забезпечить успіху, якщо не враховувати, як правильно організувати процес формування вмій і навичок. Організацію його може бути здійснено завдяки індивідуальному підходу [22, с. 117-119].

Індивідуальний підхід до особистості майбутнього вчителя передбачає знання її індивідуальності, тобто того унікального, особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших, включає природні, соціальні, фізичні і психічні властивості, вимагає вибору та здійснення виховних заходів, які найбільш відповідали б специфіці особистості майбутнього вчителя, внаслідок цього давали б максимальний ефект.

Діяльнісний підхід означає організацію та управління цілеспрямованою навчально-виховною діяльністю виховання в загальному контексті його життєдіяльності – спрямованості інтересів, життєвих планів, ціннісних орієнтацій, розуміння сенсу виховання, особистісного досвіду в інтересах становлення суб'єктності особистості. Це така організація освітнього процесу, де головна увага приділяється активній, різнобічній, продуктивній, максимально самостійній навчально-пізнавальній діяльності особистості. Діяльність є головним джерелом формування особистості і фактором її розвитку, адже в процесі діяльності студент отримує досвід, який, актуалізуючись, викликає розгортання внутрішніх структур особистості й тим самим надає професійній діяльності особистісного змісту [1]. Діяльність людини має такі основні характеристики: мотив, мета, предмет, структура, засоби [27]. Уважаємо такі характеристики необхідними в процесі виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти.

Діяльнісний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в сукупності компонентів впливає із уявлень про єдність особистості з її діяльністю (отримання здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок, ставлень). Ці єдності проявляються в тому, що створення здоров'язбережувального середовища в його

різноманітних формах здійснює зміни в структурах виховання особистості майбутнього вчителя, яка, у свою чергу, одночасно безпосередньо й опосередковано здійснює вибір адекватних видів та форм діяльності, що задовольняють потреби особистісного розвитку.

Компетентнісний підхід – спрямованість освітнього процесу на досягнення результатів, якими є такі ієрархічно підпорядковані компетентності студентів, як ключова, загальнопредметна і предметна. Компетентнісний підхід акцентує увагу на результатах освіти, причому результатом освіти вважають не суму засвоєної інформації, а здатність людини діяти в різних проблемних ситуаціях [22].

Компетенція – освітній результат, який виявляється у реальному володінні методами та засобами діяльності, у можливостях справлятися з поставленими завданнями; форма поєднання знань, умінь та навичок, яка дозволяє ставити і досягати мети в перетворенні довкілля [21]. Це комплексна характеристика готовності застосовувати знання, уміння, навички й особисті якості в стандартних ситуаціях майбутньої професійної діяльності. Компетенції формуються і в процесі набуття знань і умінь застосовувати отримані знання, і в процесі формування особистих і мотиваційно-поведінкових якостей. Згідно з Державним освітнім стандартом України компетенції класифікуються на [9, с. 35-38]:

1) універсальні компетенції (загальні) – компетенції, які не залежать від галузі навчання, але є загальними для всіх випускників вищої школи (інструментальні, між особові, системні). Типовий склад універсальних компетенцій:

– інструментальні компетенції: здатність до аналізу та синтезу, здатність до організації та планування, базові знання у різноманітних галузях, ретельна підготовка з основ професійних знань, письмова та усна комунікація рідною мовою, знання другої мови, елементарні навички роботи з комп'ютером, навички управління інформацією, вміння вирішувати проблеми та приймати рішення;

– міжособові компетенції: здатність до критики та самокритики, соціальна взаємодія, робота в команді, навички між особових взаємин, здатність працювати в міждисциплінарній

команді, здатність спілкуватися зі спеціалістами з інших галузей, прийняття відмінностей і мультикультурності (толерантності), здатність працювати в міжнародному середовищі, прихильність етичним цінностям;

– системні компетенції: здатність до навчання, здатність застосовувати знання на практиці, дослідницькі навички, здатність адаптуватися до нових ситуацій, здатність висувати нові ідеї, продуктивність знань, лідерство, інтеграція, розуміння культур і звичаїв інших країн, здатність працювати самостійно, розробка та управління проектами, ініціативність та приємницький дух, самовдосконалення, турбота про якість, прагнення до успіху.

2) професійні компетенції – те, що студенти повинні знати, розуміти і спроможні робити у зв'язку з вивченням цієї дисципліни.

Компетентність – це «...інтегральна здатність особистості, яка виявляється в її загальній здатності та готовності до діяльності, що ґрунтується на знаннях і досвіді, які набуті в процесі навчання і соціалізації та орієнтовані на самостійну і успішну участь у діяльності» [15].

Компетентнісний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти скеровує освіту на формування цілої низки компетентностей (знань, умінь, навичок, ставлень тощо), що ними мають оволодіти студенти під час виховання та навчання у вищій школі.

Інформаційний підхід – специфічний сучасний засіб пізнавальної і практичної діяльності, який концентрує увагу дослідника або фахівця на вивченні та використанні всіх видів інформації, інформаційного аспекту будь-яких явищ (що органічно доповнює основні традиційні аспекти дійсності – речовинний й енергетичний) [6, с. 70].

Суть інформаційного підходу до виховання особистості майбутнього вчителя полягає в тому, що при вивченні питання збереження і зміцнення здоров'я передовсім виявляються найхарактерніші для нього інформаційні аспекти. При пошуку інформації слід дотримуватись певних принципів її формування, а саме [11, с. 160-161]:

– актуальність інформації має реально відображати стан об'єкта дослідження в кожен момент часу;

– достовірність – доказ того, що названий результат є істинним, правдивим;

– інформація має точно відтворювати об'єктивний стан і розвиток об'єкта;

– інформаційна єдність, тобто подання інформації у такій системі показників, при якій виключалась би ймовірність протиріч у висновках і неузгодженість первинних і одержаних даних;

– релевантність даних, тобто одержання інформації за запитом користувача, включаючи роботу з даними, які не належать до дослідження.

Під час виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти необхідно використовувати всі аспекти пов'язані з отриманням інформації [7, с.14-15], які допоможуть краще засвоювати здоров'язбережувальний матеріал, їх умовно можна поділити на три блоки.

Інформація – нові знання, які отримує споживач (суб'єкт) у результаті сприйняття і переробки певних відомостей. Її цілі: отримання нових здоров'язбережувальних знань, повідомлень за допомогою інформаційних аспектів.

Синергетичний підхід до виховання склався на основі теорії самоорганізації складних систем. Інструментарій синергетичного підходу дає змогу визначити його перспективи в процесі виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти [4].

Синергія (від гр. *sinergia* – співробітництво), яке розробляється наукою синергетикою [16, с. 36]. Синергетика – інтегративна міжпредметна галузь знань – дозволяє методологічно підсилити процес формування особистості студента як суб'єкта діяльності та системним чином організувати наріжні принципи перебігу цієї діяльності, коли в центрі навчально-виховного процесу постає особистість вихованця, який у цьому процесі займає активну творчу позицію, виявляючи волю до самовираження і самореалізації, реалізуючи пошук індивідуальної стратегії самовизначення в житті [23, с. 263].

До головних критеріальних ознак виявлення синергетичних ресурсів педагогічних систем відносять [4]: принципи

самоорганізації, цілісності та відкритості педагогічної системи зовнішньому середовищу; її нестійкість і біфуркаційність, флуктуаційність та динамічну ієрархічність; імовірнісний, надситуативний, самоактуалізаційний, самодетермінований характер педагогічного процесу.

Існує думка, що не доцільно трактувати поняття «синергетичний підхід» як загальноприйняте, оскільки він має багато спільного із системним. Однак чимало дослідників вважають, що синергетичний підхід виявляє універсальний характер і може впроваджуватися в різні предметні галузі науки [4; 27].

Інструментарій синергетичного підходу дає змогу визначити його перспективи у вихованні майбутнього фахівця [27]:

1) складноорганізованим системам неможливо нав'язати чіткі напрями і шляхи розвитку, можливо лише сприяти (через точкові впливи) процесові самоорганізації;

2) неможливо досягти одночасного поліпшення відразу всіх важливих показників системи;

3) при кількох станах рівноваги еволюційний розвиток системи відбувається при лінійному зростанні ентропії (невизначеності ситуації);

4) для складних систем існує кілька альтернативних шляхів розвитку;

5) кожний елемент системи несе інформацію про результат майбутньої взаємодії з іншими елементами;

6) складна нелінійна система в процесі розвитку проходить через критичні точки (точки біфуркації), в яких відбувається розгалуження системи через вибір одного з рівнозначних напрямів її подальшої самоорганізації;

7) управляти розвитком складних систем можливо лише в точках їх біфуркації за допомогою легких поштовхів, сила яких має бути достатньою для появи резонансу – достатньої амплітуди коливань як усередині системи, так і відносно впливів зовнішнього середовища [4].

Синергетичний підхід до педагогічних реалій дозволяє побудувати таку педагогічну практику та теорію, коли в методології викладання навчальних предметів принципи

синергетики можуть знайти інтерпретацію в понятійній площині певних синергетичних категорій, а саме [27]:

а) нелінійний стиль мислення, який полягає в неоднозначності теоретичних побудов, у концептуальному і методологічному плюралізмі, у сполученні в процесі пізнання та аналізі дійсності абстрактно-логічного й інтуїтивного, раціонального та ірраціонального шляхів пізнання;

б) постулювання хаосу як необхідного творчого динамічного моменту реальності, що самоорганізується (порядок і безладдя розуміються тут як невіддільні один від одного аспекти буття);

в) людиномірність, антропність еволюції і самоорганізації, коли пізнання зовнішньої реальності у своєму розвитку дедалі більше поєднується з пізнанням реальності внутрішньої.

Синергетичний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти ставить педагога в умови нелінійного осмислення процесу виховання, визнання відкритості виховної системи, організуючого значення випадковостей. Характерна особливість синергетичного підходу до виховання особистості майбутнього вчителя – визнання можливості кількох шляхів виходу з критичної, нестійкої виховної ситуації «стрибком». Цей прояв людської психіки описав ще К. Ушинський: «...в невичерпно багатій природі людини бувають і такі явища, коли сильне душевне потрясіння, надзвичайний порив духу, високе одухотворення одним ударом винищують найшкідливіші схильності і знищують закоренілі звички, як би стираючи, спалюючи своїм полум'ям усю колишню історію людини, щоб почати нову, під новим прапором» [26, с. 155].

Синергетичний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя – це створення ситуації пошуку, формування власних знань та способів побудови здоров'язбережувальної перспективи розвитку, що сприяє продуктивному використанню апарату при дослідженні процесів самовизначення і самореалізації майбутніх учителів у здоров'язбережувальному середовищі вищої школи.

Середовищний підхід розглядають як врахування та цілеспрямоване використання можливостей середовища в педагогічному процесі. При цьому «особливості середовища

повинні враховуватися педагогом (психологом), оскільки педагогічний вплив на особистість завжди «опосередковується», тобто сприймається подвійно: і як відносно автономним індивідом, і як частиною цілком конкретного соціокультурного середовища» [19, с. 92].

У межах середовищного підходу компонентами середовища вважають ніші та стихії. При цьому під нішею Ю. Мануйлов розуміє простір можливостей, які надає середовище. Можливості залежать від кількості та якості того живильного елемента в середовищі (від фізичного до духовного), який становить основу життя. Під живленням при цьому розуміють повітря, світло, простір, будь-які об'єкти сприйняття, будь-яку інформацію, тобто всю духовну й матеріальну поживу, що використовує людина [13].

Середовищний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язберезувального середовища закладу вищої освіти вимагає з'ясувати взаємозв'язки індивіда з оточенням, характеризує взаємозалежність здоров'язберезувальних явищ, процесів і станів та віднайдення шляхів трансформації.

Технологічний підхід утвердився в педагогіці як проекція технократичної свідомості на сферу освіти, відображення соціально-інженерного мислення – це одна з метафор педагогічної свідомості, яка утверджується завдяки дуже суттєвій цінності раціоналістичного, технократичного науково-педагогічного підходу – забезпечення високої ефективності навчально-пізнавальної діяльності, досягнення гарантованого результату всіма суб'єктами педагогічної взаємодії [27].

Реалізацію процесу виховання забезпечує технологічний підхід, який ґрунтується на проектуванні способу організації процесу з послідовною орієнтацією на чітко визначені цілі, моделювання процесу, кінцевого результату, способів його досягнення, усієї системи виховання. Отже, технологія – це визначення системи цілей, способів життя колективу, методів, прийомів і форм роботи, які приведуть до реалізації мети на основі діагностики, творчості і наукового пошуку [5, с. 53].

Результат виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язберезувального середовища закладу

вищої освіти залежить від компетентності педагога в поєднанні з певними особистісними якостями, потребує міждисциплінарної інтеграції освітнього процесу, що відображається як у взаємопроникненні змісту різних навчальних дисциплін, так і у створенні єдиного освітнього потенціалу шляхом використання технологій та засобів виховання.

Технологічний підхід ґрунтується на проектуванні способу організації процесу виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищої школи з послідовною орієнтацією на чітко визначені цілі, мету, моделювання та результату.

Отже, концепція виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти спрямована на виховання майбутнього фахівця в здоров'язбережувальному середовищі вищої школи на основі взаємин студента та викладача; на здоров'язбережувальну діяльність, яка полягає в організації освітнього процесу закладу вищої освіти в межах технології за раціонально підібраним комплексом організаційно-педагогічних умов; опанування майбутніми вчителями технологій, методів і засобів здоров'язбережувальної діяльності, розвиток рухових якостей, активності, самооцінки.

Список використаних джерел:

1. Атанов Г. О. Теорія діяльнісного навчання. Київ : Кондор, 2007. 370 с.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. изд. 2-е, перераб. Москва : Альфа-М : ИМФРА-М, 2009. 336 с.
3. Блауберг И. В., Юдин Э. Г. Становление и сущность системного подхода. Москва : Наука, 1973. 270 с.
4. Вознюк О. В. Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід : монографія / за ред. П. Ю. Сауха. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
5. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
6. Гуменний О. Д. Тлумачний словник основних термінів інформаційної культури / Національний університет

- біоресурсів і природокористування України. Київ : МІЛЕНІУМ, 2016. 132 с.
7. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем : метод. посіб. Київ, 2016. 236 с.
 8. Исполитова Н. В. Взаимосвязь понятий «методология» и «методологический подход». *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия Образование. Педагогические науки.* 2009. № 13 (146). 80 с.
 9. Козлова Г. М. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. Одеса : ОНЕУ, 2014. 200 с.
 10. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи.* 2004. № 40 (жовт.). С. 23–29.
 11. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. Київ: Кондор, 2006. 206 с.
 12. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка : підручник. Київ : Знання-Прес, 2003. 418 с.
 13. Мануйлов Ю. С. Концептуальные основы средового подхода в воспитании. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова.* 2008. Т. 14, № 1. С. 56–59.
 14. Методологія наукової діяльності : навч. посіб. / Д. В. Чернілевський, О. Є. Антонова, Л. В. Барановська [та ін.] ; за ред. Д. В. Чернілевського. Вид. 2-ге, допов. Вінниця : Вид-во АМСКП, 2010. 484 с.
 15. Миллер Н. Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Новокузнецк, 2006. 18 с.
 16. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. 5-е вид., допов. і перероб. Київ., 2007. 656 с.
 17. Момот О. О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання». Київ, 2019. 552 с.
 18. Никитина Н. Н., Железнякова О. М., Петухов М. А. Основы профессионально-педагогической деятельности : учеб. пособие

- для студ. учреждений сред. проф. образования. Москва : Мастерство, 2002. 288 с.
19. Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов. Вып. 1 / ред.-сост. Н. Б. Крылова. Москва: ИПИ РАО, 1995. 113 с.
 20. Сайко Н. О. Теорія і практика підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціальної реабілітації молодших підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Полтава, 2017. 622 с.
 21. Селевко Г. Компетентности и их классификация. *Народное образование*. 2004. № 4. С. 138–143.
 22. Семенов И. М. Индивидуальность. Большая советская энциклопедия. Т. 10. Москва : Сов. Энциклопедия, 1972. 188 с.
 23. Слостенин В. А. Педагогика профессионального образования. Москва : Академия, 2006. 368 с.
 24. Стефанов Н. Мультипликационный подход и эффективность. Москва : Прогресс, 1976. 251 с.
 25. Указ Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» : станом на 25 червня 2013 року № 344/2013 [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 08.12.2017).
 26. Ушинський К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. Москва, 1990. Т. 5. 456 с.
 27. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури : монографія. Полтава : Видавництво ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2012. 476 с.
 28. Хуторской А. В. Ключевые компетенции: технология конструирования. *Народное образование*. 2003. № 5. С. 55–61.

РОЗДІЛ 10

АКСІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Сергій Новік,
Олена Жданова-Неділько*

Серед актуальних завдань, що стосуються збереження Україною характеристик соціальної держави, закономірне місце посідає розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки [10].

Цінність здоров'я як основного життєвого ресурсу є однією з незаперечних істин, що складають філософію людського буття. Більшість можливостей і перспектив, що відкриваються перед індивідом, можуть повноцінно реалізуватися лише за умов, що його потенціал не обмежений фізичною немічністю. Гуманізація сучасного світу значною мірою пов'язана саме з намаганнями на різних рівнях забезпечити збереження і зміцнення здоров'я людини, а в разі наявності певних проблем – сприяти підвищенню її здатності до фізичної реабілітації.

Основами державного законодавства України задекларовано позиції нашої держави щодо проблеми здоров'язбереження кожного її громадянина. Так, передбачається сприяння «утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, в тому числі медичного контролю, для заняття фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі лікарсько-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу із шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя» [9]. Проте чільною постаттю в процесі

здоров'язбереження все ж залишається сама людина, свідомий і активний суб'єкт: тільки він здатний остаточно обрати і послідовно реалізувати конструктивний підхід до своєї життєорганізації.

Науковий пошук щодо збереження здоров'я молодого покоління шляхом мінімізації впливу на його якість як зовнішніх, так і внутрішньо особистісних негативних чинників, зазвичай, торкається двох важливих моментів: що собою являє здоровий спосіб життя з філософських, медичних, екологічних, соціальних, психолого-педагогічних позицій та яким чином можна забезпечити стійкий вибір здорового способу життя окремими людьми й людськими спільнотами.

Здоровий спосіб життя позиціонується нині як «великий комплекс біологічно й соціально цілеспрямованих, доцільних методів і засобів життєдіяльності, відповідних потребам і можливостям людини, яких вона сама дотримується з метою забезпечення формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатності до продовження роду і досягнення активного довголіття» [13, с. 30]. Очевидно, що чим раніше людина почне його сповідувати, тим реальнішою може стати зазначена мета.

Чисельні психолого-педагогічні дослідження останніх років привертають увагу до організаційно-педагогічних аспектів формування здорового способу життя дітей і молоді, анонсують дієві шляхи здоров'язбереження у освітньому процесі (В. Бабич, О. Вакулєнко, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Т. Денисовець, Ю. Драгнєв, М. Дяченко-Богун, О. Єжова, В. Єфімова, А. Житницький, А. А. Заїкін, Н. Зимівець, С. Кириленко, Н. Козак, В. Кузьменко, О. Міхальська, С. Омельченко, Т. Осадченко, О. Отравенко, О. Свириденко, Н. Урум, Є. Чернишова, Т. Шаповалова, О. Шевчук та ін.), але водночас вказують на те, що проблема його формування далека від вирішення і постійно оновлюється як у зв'язку із соціально-економічними змінами в Україні, для суспільства в цілому, так і в контексті життєорганізації окремої людини, від народження і впродовж усього життєвого шляху, зокрема, в процесі проходження нею певних вікових етапів.

Одним із найбільш вразливих щодо деструктивних впливів на спосіб життя є студентський вік. На характеристиках і проблемах цієї вікової групи зупинимося детально.

10.1. Проблеми здоров'язбереження та сучасне українське студентство

На сьогодні більшість української молоді входять у дорослість через отримання статусу студента, і саме в цій якості здійснюють перехід від більш керованого і залежного періоду свого життя до самостійного і самоврядного.

Як відзначають М. Гриньова та А. Ткаченко, «оскільки комплекс вікових особливостей студентства виступає об'єктивною умовою їх соціального буття, всі важливі проблеми існування цієї категорії молоді обов'язково мають розглядатися в контексті цих особливостей». Дослідники наголошують на тому, що поняття студентського віку є певною мірою синтетичним, «до нього не можна застосовувати лише онтогенетичні системи періодизації розвитку і диференціації вікових особливостей, оскільки воно значно обмежено кількісно, тобто розповсюджується на відносно нечисленну (у масштабах всього суспільства) групу населення. З іншого боку, ми маємо справу з досить ємним соціально-психологічним явищем, що одночасно охоплює комплекси феноменів вікової психології, соціології молоді і соціології професійно освітньої сфери». Водночас, психічні стани і діяльність студентської молоді майже рівною мірою визначаються віковими рисами юнацького і дорослого періодів [3, с. 67].

Сучасна молода людина студентського віку – це вже практично сформована особистість, що зробила свідомий вибір свого подальшого життєвого шляху. Разом із тим, усталеність її життєвих позицій часто є ще досить відносною, такою, що не завжди дає змогу правильно оцінити ситуацію, обрати оптимальний вихід із неї. Вступивши до ЗВО, юнак чи дівчина, зазвичай, опиняються у ситуації, характерній для переломних періодів: усталений спосіб життя істотно порушений, а формування нового ускладнюється появою значною кількістю чинників, часто різноспрямованої дії, врегулювання яких потребує певного часу на адаптацію, додаткових зусиль і, головне, належної вмотивованості.

Розглядаючи нормативні характеристики студентства, дослідники відзначають, що воно виступає «носієм репродуктивного, творчого, економічного потенціалу країни, тому

проблема формування, збереження, зміцнення здоров'я повинна займати одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів» [6, с. 217]. Проте на практиці доводиться зустрічатися з найрізноманітнішими ставленнями і діями, що визначають спосіб життя сучасного студента і відображають міру його здоров'язбережувальної зорієнтованості.

Означена проблема не є виключно педагогічною, до її вирішення прилучаються, насамперед, медики, що володіють актуальною (і досить тривожною нині) інформацією про численні відхилення у здоров'ї студентської молоді. Так, фахівці Комунального некомерційного підприємства «Міська студентська лікарня Харківської міської ради» оприлюднили узагальнення спостережень за станом здоров'я студентів ЗВО м. Харкова, виказуючи занепокоєння тим, що великий відсоток студентів – у переважній більшості це молоді люди у віці 18-25 років – мають хронічні захворювання, а періодичні медичні обстеження дають підстави стверджувати, що за період навчання навіть у відносно здорових студентів ситуація часто погіршується [1].

Суголосні думки зустрічаємо і в педагогічних дослідженнях, що привертають увагу також і до частоті неадекватності уявлень студентів про власний фізичний стан: «Висока самооцінка студентами власного здоров'я не збігається з об'єктивними даними. За більшістю показників здоров'я, студенти мають значні відхилення від норми, зокрема за показниками життєвого (юнаки $47,17 \pm 6,84$, дівчата $44,23 \pm 4,81$ ум. од.) та силового індексу (юнаки $0,42 \pm 0,04$, дівчата $0,41 \pm 0,03$), індексу Робінсона (юнаки $88,12 \pm 10,34$, дівчата $86,14 \pm 8,47$), жодного студента з безпечним рівнем фізичного здоров'я не виявлено. У структурі захворюваності студентів переважають хвороби органів травлення (дівчата 25,00%, юнаки 31,48%), інфекційні хвороби (дівчата 11,67%), хвороби органів чуття (дівчата 11,67%, юнаки 9,26%), захворювання органів дихання (дівчата 10,00%, юнаки 7,41%), захворювання кістково-м'язової системи (юнаки 9,26%), хвороби нервової системи (юнаки 7,41%). Встановлено високу частоту захворюваності впродовж навчального року, наявність хронічних захворювань» [4, с. 18].

Медики акцентують розбалансованість чинників, що мали б запобігати цій ситуації на державному рівні: «Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, видно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки створюється. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. Ні для кого не секрет, що це одна з причин поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, і це тягне за собою негативні наслідки» [1].

Аналіз ситуації на рівні загальнодержавних процесів акцентує необхідність застосування заходів, що загалом поліпшують контекст життя конкретної людини. Проте безпосередні проблеми її здоров'язабезпечення пов'язані, насамперед, із локальними обставинами, що поєднують дві основні групи чинників: об'єктивні, які знаходяться поза можливостями коригування з боку самого індивіда, та суб'єктивні, що є результатом його вільного вибору і можуть бути усунені шляхом поведінкових змін. Вочевидь, варто говорити і про третю групу – змішані чинники, що можуть пом'якшуватися шляхом зміни поведінки людини, але повне їхнє усунення з тих чи інших причин неможливе – взагалі або у конкретний період.

У таблиці 1 наведено найбільш типові на сьогодні локальні чинники погіршення стану здоров'я студентської молоді, що повинні усвідомлюватися і враховуватися як самою молодого людиною, так і тими, хто причетний до організації її повсякденного життя – педагогами, родиною, близькими друзями та партнерами.

Таблиця 1 – Локальні чинники погіршення стану здоров'я студентів, пов'язані з їхнім способом життя

Об'єктивні чинники	Суб'єктивні чинники	Змішані чинники
Спадковість	Шкідливі звички	Неправильний режим дня, праці та відпочинку
Екологічні проблеми в місці проживання	Неправильний режим харчування, побутова неорганізованість	Неякісне чи недостатнє харчування

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Соціально-гігієнічні чинники середовища	Недбалість щодо свого стану здоров'я, профілактики захворювань	Неритмічне навантаження, порушення норм роботи з комп'ютером
Недоступність чи обмеженість можливостей отримати своєчасну та якісну лікарську допомогу	Безладні статеві зв'язки	Гіподинамія
Недостатність, обмеженість чи деструктивний характер дозвіллевих пропозицій	Низька дозвіллева культура	Несприятливе соціальне оточення, стресогенність середовища проживання, навчання, роботи

Представники медичної галузі досить песимістично інтерпретують наслідки не усунених ризиків для здоров'я у молодому віці: «Нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя) [13, с. 31]. Варто додати сюди ще й наслідки надто тривалої роботи з комп'ютером, яка часто є вимушеною, пов'язаною з незбалансованим навчальним навантаженням, і про дійсну міру шкідливості якої, можливо, дізнаємося лише за десять-п'ятнадцять років.

Проте практика свідчить, що молодь не схильна надто замислюватися над тим, які наслідки можуть мати порушення норм здорового способу життя. Фахівці вже згаданої Харківської міської студентської лікарні наводять приклади того, як, вирішуючи одні, більш нагальні для себе проблеми, молоді люди

створюють інші, поки що менш очевидні, але пов'язані з істотними ризиками в майбутньому.

«Додатковим фактором, що обтяжує навчання в вузі, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою. Часто студенти зайняті малокваліфікованою працею: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями; як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 відсотків юнаків і 15 відсотків дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз в день... Багато проведених досліджень показують, що серед студентів популярний західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, велика кількість бутербродів, які запиваються газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння. Досить часто студенти в перервах між «парами» перекушують, чим доведеться, це: жувальна гумка, цукерки, шоколад, газувана вода» [1].

На цьому тлі вже лише як доповнення сприймаються наведені в тому ж джерелі дані дослідження, проведеного серед студентів різних ЗВО нашої країни, яким констатується зростання негативних тенденцій в гігієнічній поведінці студентів. Зокрема, низька фізична активність відзначається майже у 70% юнаків і дівчат, а кількість курців та тих, хто вживає алкоголь і наркотики серед студентів досягла 72,8%. «Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше і гірше. Всі ці твердження знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів» [1].

Вочевидь, у багатьох випадках педагог не спроможний повністю усунути негативні чинники впливу на здоров'я студентів, особливо ті, що носять об'єктивний характер. Проте їхня значущість може бути помітно ослаблена, якщо молоді люди будуть зацікавлені у тому, аби суб'єктивні та змішані чинники були зведені до мінімуму. І шлях до такого результату, безумовно, пов'язаний із коригуванням їхніх ціннісних орієнтацій.

10.2. Ціннісні орієнтації як засіб мотивації студентів на здоровий спосіб життя

Наведений вище висновок робимо на підставі усталеної у гуманітарних науках думки, що «система ціннісних орієнтацій виражає змістовне відношення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає мотивацію її поведінки, робить істотний вплив на всі сторони її діяльності. Це складний соціально-психологічний феномен, що характеризує спрямованість і зміст активності особи, визначає загальний підхід людини до світу, до себе, надаючи сенс і напрям особистим позиціям, поведінці, вчинкам. Система ціннісних орієнтацій має багаторівневу структуру. Як елемент структури особи, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності із задоволення потреб і інтересів, вказують на спрямованість її поведінки [8, с. 27].

О. Целякова визначає функції ціннісних орієнтацій як визначальний чинник для: 1) загальної спрямованості інтересів і прагнень особистості; 2) ієрархії індивідуальних вподобань і зразків; 3) цільових і мотиваційних програм; 4) рівня вподобань; 5) уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; 6) міри готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [14, с. 227].

Цінність як «вартість у не економічному тлумаченні» розглядається у філософії, соціології, психології як «основа вибору суб'єктом цілей, засобів, регуляторів та умов діяльності», відповідають на питання «В ім'я чого ця діяльність відбувається» [5, с. 22]. Що ж має особливу вагу для сучасного студента?

С. Матяж та А. Березянська констатують, що «на сучасному етапі головну роль у житті молоді посідають проблеми мікрорівня. Тобто, в молодих громадян формується якісно нове сприйняття навколишнього світу крізь призму насамперед особистих інтересів. Їх турбує власне здоров'я, кар'єра, матеріальні блага, освіта, сім'я», серед молоді все більше реалізується екзистенціальний підхід до життя, характерний для капіталістичних країн світу [8, с. 27].

З цими висновками у цікавому для нашого дослідження аспекті не узгоджуються дані, наведені І. Кенсицькою. Вона стверджує, що у студентів така цінність, як здоров'я, посідає

останню позицію у системі термінальних цінностей. Поряд із тим, «в системі термінальних цінностей юнаків переважає бажання активного діяльного життя, суспільне покликання, розваги, а також матеріально забезпечене життя. Серед дівчат домінували такі цінності: розваги, активне діяльне життя, краса природи і мистецтва. Серед інструментальних цінностей юнаків лідирують акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, високі вимоги до життя і високі домагання, самоконтроль, а також старанність. Натомість, на останніх позиціях виявилися такі цінності, як незалежність та висока загальна культура. У дівчат – непримиренність до недоліків у собі та інших, високі запити, терпимість до поглядів і думок інших та акуратність [4, с. 17-18].

Висновки, зроблені нами на підставі багатолітньої взаємодії зі студентською молоддю, спонукають визнати, що більш наближені до сьогодення дані, наведені І. Кенсицькою. Разом із тим, у певної частини студентів усе частіше простежується і ціннісний ряд, що його наводять цитованій вище статті С. Матяж та А. Березянська. Тобто, він більшою мірою характеризує наявні тенденції, які, в свою чергу, потребують підтримки на освітньому рівні, зокрема, зусиллями викладацького загалу.

10.3. Педагогічний вплив на формування здорового способу життя студента

М. Гриньова та А. Ткаченко визначають соціальну ситуацію розвитку в студентському віці як «систему відносин особистості молодої людини в умовах організованого процесу її соціалізації і інтеграції у повноцінне життя суспільства, опосередкованих інтенсивною інтелектуальною і професійною діяльністю» [3, с. 68-69].

На думку вчених, «перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, а також інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, – з іншого, виділяють цей вік у якості центрального періоду становлення характеру й інтелекту» [11, с. 10]. Для багатьох молодих людей він означає становлення стійких стереотипів соціально-комунікативного та самоврядувального змісту, що накладають відбиток на всю сукупність більш чи менш глобальних рішень у процесі подальшого життя.

У ґрунтовних дослідженнях Л. Безуглої (2009), Д. Вороніна (2006), Ю. Драгнева (2008), Н. Земської (2012), С. Іванчикової (2017), Л. Ізбаша (2017), І. Кенсицької (2018), Г. Кривошеєвої (2001), Ю. Палічука (2011), О. Смакули (2004), О. Соколенко (2008), С. Футорного (2015) та ін. акцентується необхідність педагогічного впливу на становлення переконань студентської молоді щодо необхідності вибудовування свого способу життя на конструктивних засадах, основною з яких є прийняття і дотримання норм ЗСЖ.

Важко не погодитися з висновком І. Кенсицької про те, що існує «значне розходження між декларованою цінністю здоров'я, здорового способу життя та поведінковими установками студентської молоді», коли дійсні цінності на практиці відходять на другий план. Зміна ситуації засобами педагогічного впливу є досить трудомісткою, оскільки «формування аксіологічних установок до ЗСЖ у студентів – це багатогранний, суперечливий і цілісний процес, обумовлений сукупністю умов і чинників, які складають причину і рушійну силу його становлення і розвитку, є результатом цілеспрямованого оволодіння студентами знаннями про ЗСЖ, уміннями і навичками його дотримання, набуття досвіду відповідального ставлення до власного життя і здоров'я, що є необхідною умовою для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності» [4, с. 3-6].

Дослідниця О. Соколенко пропонує трикомпонентну систему умов формування здорового способу життя студентів педагогічного ЗВО: «1) створення позитивної мотивації формування в студентів потреби бути здоровими; 2) використання інтерактивних методів навчання, що спрямовані на формування в студентів ціннісного ставлення до здоров'я; 3) упровадження програми формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я...» [12].

На наш погляд, така програма потрібна студентам усіх закладів вищої освіти. Причому, вона повинна обов'язково враховувати два важливих напрями формування ціннісного ставлення до здоров'я: соціально-комунікативний та когнітивний.

Під соціально-комунікативним напрямом ми розуміємо виховання у студента здатності бачити у явищах повсякденного життя, і насамперед – у формах і засобах соціальної взаємодії та

реагування конструктивний і деструктивний потенціал. Мотивація студента до здорового способу життя дійсно сьогодні дуже ускладнена на соціальному рівні. По-перше, в останні роки в молодіжному середовищі склалися досить стійкі стереотипи презентації себе як успішної (з точки зору цього середовища) людини, що засновані на вторинних цінностях та навіть анти цінностях – тих, які суперечать гуманістичній логіці, але, завдяки успішним комерційним проектам чи прихованим психологічним «пасткам», набули визнання і популярності. По-друге, певні викривлення спостерігаються і в сприйнятті та реалізації інструментальної сторони навіть дійсних цінностей, що, в свою чергу, дезорієнтує молодих людей, штовхає їх до деструктивних способів вдоволення своїх, здавалося б, цілком обґрунтованих потреб.

З іншого боку, відзначене І. Кенсицькою розходження між декларованим визнанням цінності здоров'я (складно уявити людину, здатну її заперечувати) та виконанням відповідних поведінкових вимог значною мірою зберігається через кількоступеневу опосередкованість головних із цих вимог проміжними, елементарними, тобто, через необхідність вибудовувати поетапну тактику, втілену в конкретних діях, що реалізує досить абстрактний результат. І в повсякденності іноді досить важко знайти правильні дії-відповідники. До того, для людини, яка не має істотних захворювань, здоров'я часто видається невичерпним ресурсом, яким можна користуватися майже безконтрольно, а дрібні поступки на користь шкідливих звичок – узагалі можна не брати до уваги, якщо вони зроблені з цілком очевидних добрих намірів.

«Я не палю систематично, – говорила в приватній розмові студентка другого курсу Карина. – Просто у мене є подруга, в якій виникли великі проблеми в особистому житті, і вона зараз часто приходиться до мене, аби розрядитися. Подруга палить, і, коли їй особливо гірко, просить скласти їй компанію. Мені не хочеться палити, але шкода подругу, яка почувається кинутою, самотньою, ніким не підтримуваною, і я пристаю на її пропозицію». «А ти справді вважаєш, що сигарета допомагає зняти стрес, поліпшити настрій?» «Та не знаю, їй, нібито, допомагає...А я дуже хочу хоч якось виказати своє співчуття...».

Інша студентка, чотирикурсниця Оксана, маючи добрі знання з іноземної мови, займається оплачуваними перекладами. Вона працює з фірмою-посередником, яка підшукує їй замовлення. «Це не зайвий приробіток, – говорить вона, – а ще це добра іншомовна практика. Щоправда, у замовників свої вимоги, іноді дають такий складний і об'ємний текст, а зробити переклад треба «на вчора». Тоді ночами сиджу, а вдень – на заняття, іноді аж голова макітриться, очі болять від комп'ютера, і спина теж». «Не брала б ти таких замовлень!» «Ну, що ви! Відмовлюся раз, удруге – фірма перестане до мене звертатися. Хай, як стану відомим перекладачем, – дівчина засміялася, – отоді вже буду сама вирішувати, з ким і як працювати. Та й що зі мною станеться, найближчими вихідними відісплюся – і гаразд». «А погуляти, спортом зайнятися?» «Та іноді після занять іду гуляти, але, якщо чесно, краще посплю, коли є вільний час»...

Обидві дівчини, при всій відмінності ситуацій, роблять подібну помилку. В обох випадках яскраво простежуються позитивні мотиви їхніх дій, а думка про негативні наслідки не виникає: адже сьогодні, в принципі, все гаразд, все мине, нічого страшного. Не може не викликати схвалення бажання Карини підтримати подругу, не залишити її наодинці з бідою. Проте логічний зв'язок «неприємності – стрес – сигарета» уже вибудувався в її свідомості і, цілком ймовірно, заявить про себе, коли щось станеться в самої Карини. Варта схвалення позиція Оксани, яка поєднує навчання з роботою за фахом, полегшує родині оплату її освіти. Але сформована звичка порушувати нормальний режим праці і відпочинку, ігнорувати сигнали організму про надмірну втому, якщо це обіцяє певну вигоду, досить швидко може призвести до того, що в якийсь момент дівчина, переоцінивши свої сили, зіткнеться із серйозними проблемами зі здоров'ям, втративши частку вже навіть нормальної працездатності.

Вочевидь, поруч із орієнтацією безпосередньо на навчальні цілі, викладачам необхідно систематично застосовувати на заняттях ситуаційні завдання, які давали б змогу студентам вправлятися у конструктивному вирішенні комунікативних проблем, відстоювати власну позицію, шукати шляхи врегулювання суперечностей тощо, посилюючи суб'єктність студента і коригуючи колективні уявлення про припустимість чи неприпустимість тих чи інших поведінкових виборів та можливості застосування різних варіантів.

Когнітивний напрямок формування здорового способу життя передбачає розвиток студента саме як суб'єкта здоров'язбереження, компетентного у цій сфері. Така компетентність не може повноцінно напрацьовуватися на побутовому рівні, вона потребує якісного педагогічного, і зокрема – дидактичного забезпечення.

У складі здоров'язбережувальної компетентності студента Н. Башавець слушно, на наш погляд, виокремлює здоров'язбережувальні компетенції, що включають особисте ставлення до предмета діяльності: теоретичною, яка виявляється у теоретико-методичних, організаційних та нормативно-законодавчих знаннях щодо здоров'язбереження; практичною, що виявляється в уміннях і навичках діагностування та контролю стану свого здоров'я, організації, регуляції й управління процесом власного здоров'язбереження [2].

Важлива роль у вирішенні цього завдання належить, зокрема, курсу фізичного виховання. Так, бажано, щоб у результаті його вивчення студент орієнтувався в теоретико-методичних основах власного здоров'язбереження, шляхах його здійснення, чинниках безпосереднього та ймовірного ризику, способах діагностики свого фізичного стану та реагування на його погіршення. Підтримуємо також думку Н. Башавець щодо бажаності вироблення у кожного студента об'єктивних уявлень про працездатність свого організму та освоєння методів її підвищення. Нам також імпонує думка дослідниці щодо важливості для студента вмінь «розробляти індивідуальну оздоровчу систему та організовувати щоденну самостійну здоров'язбережувальну діяльність; самовдосконалювати власну культуру здоров'язбереження через поглиблення відповідних знань» [2, с. 121-122]. При цьому зазначимо, що однією з важливих умов формування здорового способу життя у студентів бачимо пошук способів гармонійного поєднання в їхній свідомості екзистенціальних і соціальних ціннісних орієнтирів, що на сьогодні є досить проблематичним, але настійно потребує вирішення – задля зміцнення на суспільному рівні відповідальності не лише за власне здоров'я, а й за здоров'я тих, хто знаходиться поруч.

Висновки. Видатний англійський філософ і педагог XVII ст. Джон Локк свого часу висловив думку, яка і сьогодні може сприйматися як важлива виховна заповідь: «Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в

цьому світі. Хто має і те, і інше, тому небагато чого залишається бажати; а хто позбавлений бодай одного з того – обмаль його може компенсувати що б то не було інше. Щастя чи нещастя людини, більшою мірою, є справою її власних рук. Той, чий дух – нерозумний керівник, ніколи не знайде правильного шляху, а той, у кого тіло нездорове і слабке, ніколи не буде в змозі просуватися вперед цим шляхом» [3, с. 163].

Формування здорового способу життя сучасного студента засобами освітньої діяльності – це не лише вдосконалення відповідних характеристик освітнього середовища, а й вплив на особистість молодої людини як суб'єкта власного життєтворення, аби його можливості досягти цього «щасливого стану» чи зберегти його на далі не були порушені через хибність власних уявлень і дій.

Студентський вік є своєрідною зоною ризику, коли на межі юності й дорослості людина отримує змогу бути все більш самостійною і самоврядною, проте не завжди здатна цією можливістю правильно розпорядитися. Сьогодні, коли українське суспільство переживає період глобального реформування та переоцінки цінностей, певну розгубленість відчувають і молоді люди через життєву недосвідченість та невідповідність між запитами, що формуються в них на основі споживання сумнівних медійних продуктів, дещо футуристичних стереотипів життєвого успіху тощо і реаліями сьогодення, і педагогічна громадськість, що опинилася в епіцентрі суперечностей між суспільними традиціями і інноваціями.

У цих умовах особливо вагомим є прийняття студентом об'єктивно не минутих цінностей, до яких належить, насамперед, здоров'я. Педагогам слід подолати парадоксальність ситуації, коли необхідність здоров'язбереження починає усвідомлюватися людиною уже після значних або й непоправних втрат, які часто завдаються власному здоров'ю нею самою, точніше, способом життя, зорієнтованим на хибні, потенційно небезпечні цінності. Саме формування стійких ціннісних орієнтацій відповідно до пріоритетів здорового способу життя здатна забезпечити реальність життєвих перспектив студента, вмотивувати його до зусиль, необхідних для виключення деструктивних чинників із його повсякденної практики як сьогодні, так і у найвіддаленішій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми здоров'я студентів. Комунальне некомерційне підприємство «Міська студентська лікарня Харківської міської ради»: офіційний сайт. [Електронний ресурс]. URL: <http://studhosp.city.kharkov.ua/актуальні-проблеми-здоровья-студентів/> (дата звернення 20.03.2020).
2. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Педагогіка*. 2013. №1-2. С. 120-122.
3. Гриньова М., Ткаченко А. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації. *Витоки педагогічної майстерності*. 2016. Вип. 18. С. 66–72.
4. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Автореферат дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02. Київ. 2018. 24 с.
5. Лазарук А. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2003. №2(12). С. 19–37.
6. Ленкова О. О., Тронь Н. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» у педагогічному процесі. *Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*. 2015. Том 15, випуск 1 (49). С. 214–217.
7. Локк Дж. Мысли о воспитании. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. Москва: Просвещение. 1981. С. 162–194.
8. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. [Електронний ресурс]. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf (дата звернення 20.03.2020).
9. Основи законодавства України про охорону здоров'я. [Електронний ресурс]. URL : https://kodeksy.com.ua/osnovi_zakonodavstva_ukrayini_pro_ohoronu_zdorovya/32.htm (дата звернення 18.03.2020).

10. Про Загальнодержавну програму «Здоров'я 2020: український вимір»: Постанова Кабінету Міністрів України від 31 жовтня 2011 року № 1164-р. [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80> (дата звернення: 01.04.2020).
11. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2013. 88 с.
12. Соколенко О. І. Педагогічні умови формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/339/%d0%a1%d0%be%d0%ba%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be%20%d0%9e.%20%d0%86.%20%d0%9f%d0%b5%d0%b4%d0%b0%d0%b3%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d1%96%20%d1%83%d0%bc%d0%be%d0%b2%d0%b8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 28.03.2020).
13. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави / Лобань Г. А. та ін. Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія». 2015. Том 15, випуск 2 (50). С. 30–32.
14. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2009. Вип. 38. [Електронний ресурс]. URL: http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_38_22.pdf (дата звернення 15.03.2020).

РОЗДІЛ 11

ПРОЕКТНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

*Ніна Пивовар,
Тетяна Хілінська*

На превеликий жаль, статистика свідчить про негативні тенденції, які характеризують стан здоров'я молоді: зростає кількість «хвороб цивілізації»: серцево-судинні, онкологічні, нервово-психічні; різко збільшилась кількість хворих на СНІД, туберкульоз та наркоманію, а у 2019-2020 роках, взагалі, людство постраждало на невідому досі інфекційну хворобу COVID19 і, серед хворих, – неочікувано багато молоді. Збудник її у природі надалі нікуди не зникне, поруч з ним необхідно нам навчитися жити. Шляхом переважно лікувальної медицини, як засвідчила практика, йти більше не можна. Потрібно повернутися обличчям до ще здорових людей і зайнятися первинною профілактикою, як найголовнішою справою охорони здоров'я, залучити до неї усі сили держави і суспільства. І насамперед, це стосується загальноосвітньої школи – закладу, у стінах якого кожна дитина формується як особистість, набуває навичок адаптації до умов життя.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що проблемі збереження здоров'я дітей та учнівської молоді надається значна увага з боку вітчизняних і зарубіжних авторів, зокрема, в таких аспектах: психолого-педагогічні засади педагогіки здоров'я (В. Бабич, Т. Бойченко, Ю. Васьков, Л. Ващенко, В. Горашук, О. Іонова, С. Кириленко, С. Омельченко, В. Оржеховська, С. Страшко, Л. Сущенко та інші); теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я (В. Бобрицька, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, М. Гриньова, О. Кабацька, Т. Куйдіна, Н. Самойлова, В. Шахненко, О. Шевчук та інші); розробка та використання здоров'язберігальних технологій в освітньому процесі

(С. Гаркуша, О. Дубогай, В. Єфімова, Ю. Лук'янова, О. Міхеєнко, М. Смірнов, Ю. Цюпак та інші).

Дослідники проблеми здоров'язберігання особистості суть її вбачають:

– як результат впливу педагогічних факторів освітнього процесу на збереження здоров'я його суб'єктів (М. Варданян);

– як процес створення умов, що дозволяють не втратити, не порушити, не дати зникнути фізичному й психічному благополуччю (М. Волчек);

– як процес збереження й зміцнення здоров'я, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих на основі усвідомлення особистої відповідальності (О. Глєбова);

– як реалізація методів і засобів навчання відповідно до фізіолого-психологічних принципів збереження здоров'я (Н. Суворова) та інші.

Факторами ризику у педагогічному процесі є:

– стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу;

– невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;

– нераціональна організація навчальної діяльності;

– функціональна неграмотність педагогів у питаннях охорони й зміцнення здоров'я;

– відсутність систем роботи по формуванню усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя.

Примусово-інформаційний підхід до організації навчально-виховного процесу, який спостерігається, на жаль, ще й досі обумовлює психічне перенапруження учнів, зниження їх навчальної активності й загального розвитку та ослаблює здоров'я у цілому, провокує їх до асоціальних проявів і шкідливих звичок. Ці тенденції протистоять ідеї формування морально-здорової особистості й указують на необхідність цілеспрямованого формування у вчителів валеологічного ставлення до своєї професійної діяльності.

Отже, організація здоров'язберігального процесу навчання й виховання пов'язана зі змінами на трьох його рівнях: ціннісно-

орієнтаційному, предметно-змістовному й організаційно-діяльнісному.

Щоб визначити освіту як якісну, необхідно переконатися в тому, що негативні ефекти й наслідки при її отриманні мінімальні.

Нам імпонує у плані турботи про здоров'я школярів невмирущий досвід нашого українського вчителя, директора Павлівської школи і, разом з тим, видатного вченого-педагога з всесвітньо відомим ім'ям Василя Олександровича Сухомлинського. Ми проаналізували його роботи.

В. О. Сухомлинський значну увагу надавав питанню збереження здоров'я дітей, попередженню перевантаження їх у процесі навчання, наголошуючи при цьому, що деяким любителям методів ефективного прискореного та інтенсивного навчання не потрібно гратись із здоров'ям дітей; вважав, що за форсоване введення трирічного навчання у початковій школі – без серйозного підвищення педагогічної культури всіх учителів, без збагачення всього інтелектуального життя дитини, нам доведеться розплачуватись здоров'ям дітей. Збереження і зміцнення здоров'я дітей видатний педагог сприймав як найважливіший аспект практичної діяльності директора школи і кожного вчителя.

Науково обґрунтовані педагогічні ідеї, які втілював В. О. Сухомлинський, є актуальними і сьогодні слугують формуванню в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодінню життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки.

Питання зміцнення здоров'я дітей не сходили з порядку денного педагогічної ради Павлівської середньої школи, вони постійно розглядалися на заняттях психологічного семінару. Так, лише протягом 1960-1966 років обговорювались такі питання: «Здоров'я і духовне життя дитини», «Режим праці і відпочинку», «Харчування і здоров'я дитини», «Попередження захворювання серця», «Слух і зір дитини», «Діти з уповільненими мислительними процесами» та ін. Так, про стан здоров'я першокласників педагогічній раді доповідав лікар. Діти, у яких були виявлені слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, неврози, перебували під постійним наглядом. «Ми стараємося запобігти розвиткові хвороби, зміцнити захисні сили організму: разом з батьками

дитини ми встановлюємо для неї режим праці і відпочинку, режим харчування», – писав видатний педагог у праці «Павлівська середня школа» [6, с. 126]. Тому залежно від стану здоров'я, на думку педагога, кожна дитина потребувала не тільки індивідуального підходу, але й низки заходів, які б зберігали і зміцнювали здоров'я.

У Павлівській середній школі були чітко окреслені основні напрямки виховної роботи щодо реалізації завдань фізичного виховання та зміцнення здоров'я у школярів:

- санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку учнів;
 - особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я;
 - фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи;
 - організація активного діяльного відпочинку учнів;
 - система бесід про людину й особливості людського організму;
 - оптимальне чергування розумової і фізичної праці;
 - оздоровча спрямованість системи фізкультурних занять: уроків фізичної культури, ранкової зарядки, фізкультхвилинок, динамічних перерв;
 - створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі в них («спорт – улюблене заняття кожного учня»);
 - спортивні ігри, змагання, спартакіади (легка атлетика, гімнастика, плавання, верхова їзда;
 - катання на ковзанах і лижах, велосипеді;
 - зимові розваги, побудова снігової фортеці тощо);
- утвердження у свідомості учнів необхідності уважного і дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших.

Активна пропаганда й утвердження здорового способу життя – створення позитивного психологічного мікроклімату, «урок повинен викликати позитивні емоційні почуття, тобто почуття задоволення роботою, здорове почуття втоми» [4, с. 14].

В. О. Сухомлинський фізичне виховання та збереження здоров'я підростаючого покоління розглядав як невід'ємну складову частину всебічного гармонійного розвитку особистості.

Він стверджував: «Добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності, фізичних сил найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело багатьох негод» [6, с. 125].

Фізичне виховання учнів було однією із провідних проблем наукової і практичної діяльності Василя Олександровича. У своїх творах «Павлиська середня школа», «Сто порад учителям», «Розмова з молодим директором школи», «Серце віддаю дітям» та ін. він розкрив їх виховні можливості.

Сухомлинський вважав, що «Фізична праця відіграє таку саму важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт. Без здорової втоми людині не може бути повною мірою доступна насолода відпочинком» [6, с. 137].

Велику увагу В. О. Сухомлинський надавав природному джерелу оздоровлення дітей: ранкова гімнастика, душ, улітку – купання та ходіння босоніж, мандри до лісу, в поле. Важливо, щоб діти більшу частину доби будь-якої пори року бували на свіжому повітрі, багато рухалися й не засиджувалися над підручниками одразу після шкільних занять. Не можна, щоб домашня розумова праця втомлювала.

Другу половину дня діти мають проводити не за підручниками й не у закритому приміщенні. Природа, за твердженням видатного педагога, – це сад здоров'я, фізичного й духовного. Він вважав, що школа під блакитним небом, уроки мислення на природі – то мандрівка до джерела емоцій, образного сприйняття світу, єднання з прекрасним і початок духовного здоров'я малечі. Видатний український педагог відзначав, що велику роль у фізичному і духовному розвитку дітей відіграють заняття фізкультурою і спортом. Але серйозну функцію ці заняття виконують лише тоді, – наголошував він, – коли вся навчально-виховна робота перейнята турботою про здоров'я, про гармонію фізичного і духовного: «Ми добиваємося того, щоб виконання гімнастичних вправ давало насолоду, стало потребою організму. Людина повинна займатися спортом не тільки для досягнення успіху в змаганнях, а й для формування своєї фізичної досконалості» [6, с. 140].

Наведені вище педагогічні погляди В. О. Сухомлинського не вичерпують усіх позитивних напрямів розвитку і втілення у практику ідеї виховання здорової дитини. Але в сукупності вони створюють величезні можливості щодо зміцнення здоров'я школах.

Ми у своїх дослідженнях переконалися в ефективності здійснення здоров'язберігальної педагогічної діяльності в ЗЗСО у вигляді проектування. Проект – це особлива філософія мети та діяльності, результатів та досягнень, актуальна проблемам сьогодення, що дає змогу поєднати ціннісно-змістовні основи культури та процес діяльнісної соціалізації особистості. Такий проект потребує ретельно продуманої структури, сценарію діяльності його учасників з визначенням функції кожного з них, чітких висновків, а саме проектування в загальному його розумінні – це науково обґрунтована побудова системи параметрів майбутнього об'єкта чи якісно нового стану існуючого проекту.

Нами пропонується сценарій проекту здоров'язберігання «Школа здорового способу життя», розробленого для ЗЗСО, як узагальнення досліджень магістрантів у межах виконання кваліфікаційних робіт.

Авторський проект «Школа здорового способу життя»

Керівник проекту: керівник МО вчителів спортивно-оздоровчого циклу

Учасники проекту: учитель фізичного виховання, практичний психолог, учні школи, вчителі, батьки

Тип проекту:

- інформаційно-дослідницький,
- колективний,
- короткотривалий – 5 років.

Турбота про здоров'я – це важлива праця вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань і віра в свої сили»

В. О. Сухомлинський

Актуальність проекту. Охорона здоров'я дітей – це пріоритетний напрямок діяльності всього суспільства, оскільки лише здорові діти у змозі належним чином засвоювати знання та

досвід практичної діяльності й у майбутньому продуктивно займатися суспільно-корисною працею. Тому, досить закономірно, що відповідно до закону «Про освіту» здоров'я школярів віднесено до пріоритетних напрямів державної національної політики України.

Ми дотримуємося пануючої думки вчених, що разом із передачею учням теоретичних знань, необхідно сформувати у школярів міцну мотивацію, тобто систему ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонукань до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Мета проекту: розвиток діяльності суб'єктів освітнього процесу, спрямованої на формування здорового способу життя як найважливішого елемента культури, що сприяє формуванню здоров'я, спонукає до досягнення багатьох інших особистісних потреб та цілей, робить їх щасливими та успішними.

Завдання:

1. Формувати в учнів та їх батьків потребу до здорового способу життя.

2. Створити здорове і безпечне середовище (мікроклімат, оптимальний режим навчального навантаження, освітленість, меблі, технічні засоби навчання, організація якісного харчування з урахуванням стану здоров'я дітей і т.д.).

3. Удосконалювати матеріально-технічну базу для фізичного розвитку та виховання.

4. Удосконалювати психологічну підтримку школярів, медичне обслуговування, здійснювати профілактику девіантних форм поведінки.

5. Підвищити рухову активність учнів.

6. Організувати діяльність освітнього закладу з використанням здоров'язберігальних технологій.

Школа здорового способу життя живе за **девiзом:** «Від здорового, розумного щасливого учня – до школи Радості».

Модель Школи сприяння здоровому способу життя



Рис. 1. Піраміда складових траєкторії здоров'язберігання

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів.



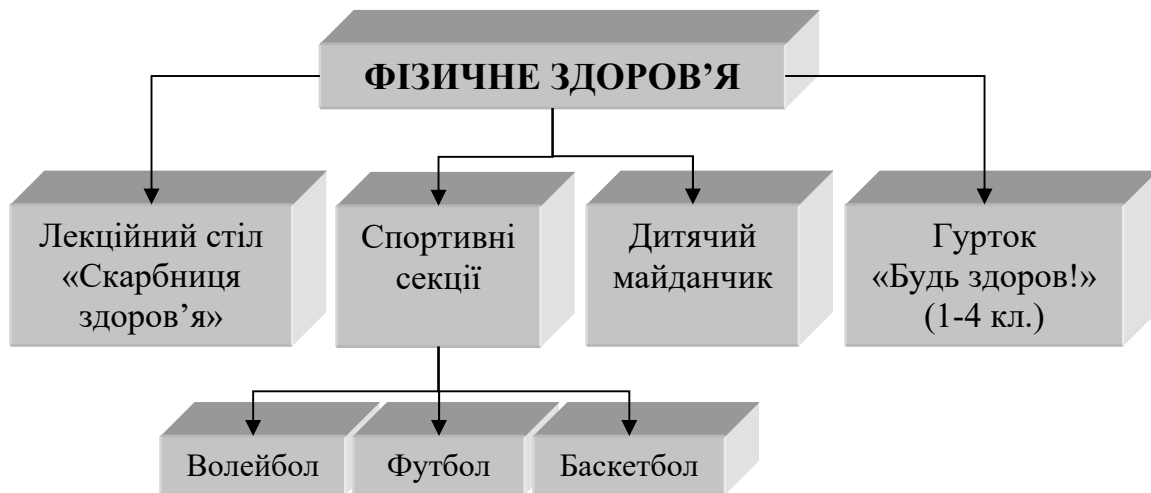
Рис. 2. Складові «Школи сприяння здоров'ю»

Розрізняють:

Фізичне здоров'я:

– це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення);

– це стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення).



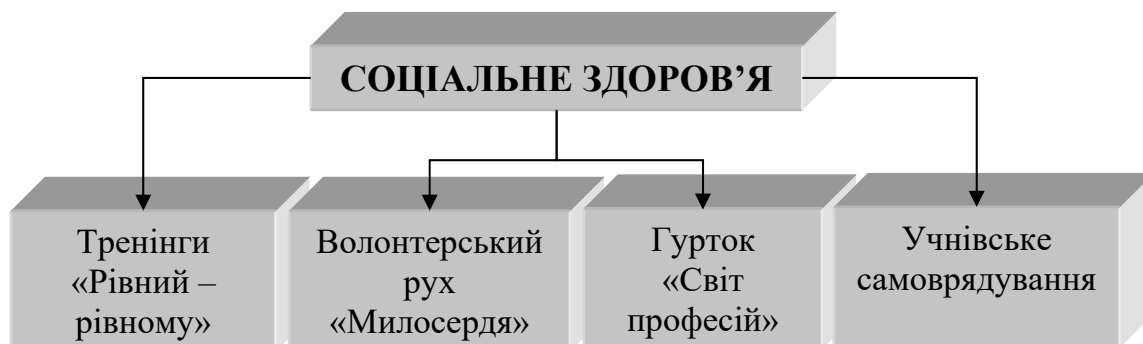
Психічне здоров'я:

– це висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня та моральна сила, що спонукає до творчої діяльності (педагогічне визначення);

– це стан психічної сфери, основу якої складає статус загального душевного комфорту, адекватна поведінкова реакція (медичне визначення).



Соціальне здоров'я – це здоров'я суспільства, а також навколишнього середовища для кожної людини.



Моральне здоров'я – це комплекс характеристик мотиваційної і потребностно інформативної сфери в життєдіяльності, основу якої визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Духовне здоров'я – система цінностей і переконань.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я.



Здоровий спосіб життя передбачає:

- сприятливе соціальне оточення;
- духовно-моральне благополуччя;
- оптимальний руховий режим (культура рухів);

- загартовування організму;
- раціональне харчування;
- особиста гігієна;
- відмова від шкідливих пристрастей (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин);
- позитивні емоції.

У школі розуміють, що культура здорового способу життя особистості – це частина загальної культури людини, яка відображає його системний і динамічний стан, обумовлений певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання і самовиховання, освіти, мотиваційно-ціннісної орієнтації і самоосвіти, втілених у практичній життєдіяльності, а також у фізичному і психофізичному здоров'я.

Здоров'язберігальна діяльність школи:

- Диспансеризація;
- Профілактичні щеплення;
- Дні і Тижня Здоров'я;
- Спортивні шкільні свята;
- Бесіди про здоров'я з учнями;
- Бесіди про здоров'я з батьками;
- Оформлення класних і шкільних «куточків здоров'я».

Основні напрямки роботи:

- Впровадження в практику здоров'язберігальних технологій
- Вивчення здоров'язберігальної інфраструктури школи
- Раціональна організація навчального процесу
- Фізкультурно-оздоровча робота
- Просвітницько-виховна робота
- Профілактика і динамічні спостереження за станом здоров'я.

План
заходів щодо реалізації проекту
«Школа здорового способу життя»

№ п/п	Зміст	Хто відповідає
1	Розробка концепції «Школи сприяння здоров'я». Формування та розвиток здоров'язберігальної компетентності вчителя.	Педагогічний колектив, директор

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

2	Моніторинг стану здоров'я учнів і вчителів.	Медичні працівники
3	Психодіагностика інтелектуального, духовного та психічного розвитку учнів.	Практичний психолог
4	Забезпечення необхідної нормативно-правової та матеріальної бази.	Адміністрація
5	Пропаганда здорового способу життя серед учнів, учителів, батьків.	Вчителі
6	Забезпечення науково-методичної основи спецкурсів (за вибором навчального закладу, як от «Здоровий спосіб життя: міф чи реальність?», «Екологія і людина: медичні аспекти», «Професіоналізм і милосердя», «Мати і дитина: формування здоров'я майбутніх поколінь», «Соціальні проблеми на селі». «Інфекційні хвороби та методи їх профілактики», «Фіточаї» та ін.).	Заступник директора
7	Розробка матеріалів семінару для педколективу і батьківської громади. Як от – «Формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя», «Гігієна організації навчальної роботи школяра», «Засоби формування у школярів потреби і вміння фізично самовдосконалюватись», «Виховна ефективність занять фізичною культурою» та ін.	Вчитель основ здоров'я
8	Скласти план розвитку та реалізації інноваційного проекту.	Заступник директора
9	Доповнити Статут навчального закладу розділом «Організація оздоровчо-освітнього процесу».	Заступник директора
10	Створити координаційну раду з питань збереження здоров'я учнів.	Адміністрація
11	Розробити модель «Школи сприяння здоров'ю».	Заступник директора
12	Здійснити анкетування учнів та батьків з метою вивчення здатності їх до впровадження шкільних оздоровчих програм.	Практичний психолог
13	Впровадити індивідуальні паспорти здоров'я на кожного учня.	Класні керівники
14	Створити та оформити кабінет здоров'я, згідно сучасних вимог (тренінговий клас).	Вчитель основ здоров'я
15	Облаштувати дитячий спортивний майданчик.	Вчитель фізичної культури
16	Організація роботи гуртків, спортивних секцій.	Вчителі-предметники
17	Охопити гарячим раціональним харчуванням всіх школярів та співробітників навчального закладу.	Адміністрація
18	Покращити питний режим школярів (встановити фонтанчик питної води).	Адміністрація
19	Забезпечити школу протипожежними засобами.	Адміністрація

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

20	Систематично проводити профілактичні заходи проти інфекційних захворювань: вологе прибирання хлорним вапном і постійний нагляд за здоров'ям дітей.	Медичні працівники, технічний персонал
21	Провести декаду здорового способу життя, тиждень здоров'я, тиждень фізкультури та спорту, Олімпійський тиждень.	Учителі, класні керівники
22	Здійснити поглиблений медогляд всіх учнів.	Медичні працівники
23	Здійснити моніторингове дослідження рівня здоров'я, фізичного та психічного розвитку учнів.	Заступник директора
24	Розробити модель здоров'язберігального уроку.	Заступник директора
25	Розробити заходи щодо реалізації шкільної цільової програми «Бути сучасним, значить здоровим», «Здорове буття – щасливе життя» та ін.	Заступник директора
26	Спланувати роботу шкільних предметних МО у напрямі реалізації шкільної цільової програми здоров'я- збереження.	Заступники директора
27	Ввести у початковій школі «Сольові мішечки», «Конторки», «Вітамінні перерви» та ін.	Класні керівники 1-4 кл.
28	Організувати роботу творчої групи для вчителів «Інтеграція знань про здоров'я, здоровий спосіб життя людини як засіб формування світогляду учнів», «Людина у всесвіті», «Про актуальність профілактики інфекційних хвороб».	Заступник директора
29	Створити шкільний інформаційно-освітній центр «Здоров'я».	Заступник директора
30	Організувати конкурс серед учителів на кращий виховний захід, що пропагує здоровий спосіб життя.	Заступник директора, класні керівники
31	Впроваджувати нетрадиційні форми і методи роботи на уроках основ здоров'я, біології, фізичного виховання (самоекспертиза, відсторонена увага, рольові ігри, тренінги, мікрофон, мозковий штурм, ін.)	Вчителі-предметники
32	Розробити методичні збірники: Уроки здоров'я. Формування здорового способу життя у дітей і підлітків в процесі викладання основ наук. Створення моделі «Школи здоров'я».	Заступник директора
33	Проводити День здоров'я.	Учитель фізичної культури
34	Створити кабінет психологічного розвантаження.	Адміністрація

Очікувані результати проекту:

– підвищення пріоритету здорового способу життя;

- підвищення мотивації до рухової активності, здорового способу життя;
- підвищення функціональних можливостей організму учнів;
- зростання фізичного розвитку і фізичної підготовки школярів;
- підвищення професійної компетенції та зацікавленості педагогів у збереженні та зміцненні здоров'я школярів;
- підтримка батьками діяльності школи з виховання здорових дітей.

Методи контролю:

- моніторинг стану здоров'я учнів та морально-психологічного клімату в школі;
- збір статистики про динаміку розвитку мотивації до навчання;
- звіт на засіданнях методичної ради школи;
- відвідування та взаємовідвідування уроків, що проводяться з ЗСЖ;
- вивчення та аналіз досвіду роботи педагогів, які працюють за здоров'язберігальними технологіями;
- створення методичної скарбнички з проблеми здоров'язбереження;
- контроль за організацією навчального процесу, розподілом навчального навантаження, обсягом домашніх завдань, позашкільної освітньої діяльністю учнів;
- анкетування батьків та учнів.

Даний проект є особливим типом інтелектуальної діяльності. Відмінна його особливість – це практично спрямоване дослідження, чітка визначеність із самого початку результатів діяльності його учасників та обов'язкова орієнтація на соціальні потреби та інтереси.

Проект апробований у процесі виконання магістерських досліджень.

Список використаних джерел:

1. Кондратова Л. Г. Організація проектної діяльності в позаурочний час. *Виховна робота в школі*. 2007. № 1. С. 2–23.
2. Логвін В., Набой С. Проект як засіб методичної роботи *Директор школи*. 2005. № 43. С. 13–14.

3. Проектні технології у діяльності педагогічної ради. *Управління школою*. 2008. № 15. С. 17–25.
4. Сухомлинський В. О. Інтерес до учіння – важливий стимул навчальної діяльності учнів. Вибр. твори: в 5 т. К.: Рад. шк., 1977. Т. 5. С. 746.
5. Сухомлинський В. О. Не бійтеся бути ласкавими. Вибр. твори: в 5 т. К.: Рад. шк., 1977. Т. 5. С. 347–359.
6. Сухомлинський В. О. Павлиська середня школа. Вибр. твори: в 5 т. К.: Рад. шк., 1976. Т. 4. С. 7–390.
7. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Вибр. твори: в 5 т. К.: Рад. школа, 1977. Т. 3. С. 5–279.
8. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. Вибр. твори: в 5 т. К.: Рад. шк., 1976. Т. 2. С. 419–465.
9. Чечель І. Метод проектів. *Директор школи*. 1998. № 3. С. 11–16.

РОЗДІЛ 12

ПРОСВІТНИЦЬКА РОЛЬ АНАТОМІЧНОГО МУЗЕЮ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ

*Наталія Свінцицька,
Ірина Козут,
Роман Устенко,
Володимир Литовка,
Андрій Каценко*

Завданням Вищої медичної освіти України є досягнення максимального розвитку здібностей і можливостей майбутніх лікарів, а також забезпечення якості їх підготовки на рівні міжнародних вимог [8; 9; 13; 14]. Але потрібно зацентувати увагу не тільки на підвищенні рівня професійних знань, але й на загальну культуру майбутнього фахівця. Безсумнівно, справжній лікар – це не тільки фахівець, який володіє практичними навичками та клінічним мисленням, а й людина, яка досягла високого духовного і морального удосконалення і є активним гуманістом.

Особливого значення проблеми виховання та формування здорового способу життя набувають в теперішній складний для молоді час, коли відбувається переоцінка і переосмислення деяких людських цінностей [2; 4; 6]. Безсумнівний інтерес для нашого дослідження мають праці вчених, в яких розглянуто питання формування принципів здорового способу життя. Таким чином, спираючись на наукові дослідження А. Даниленко, Е. Бурячківського, І. Старченка, Н. Ройко зазначимо, що останнім часом значно зростає роль та значення культурних на наукових досягнень у медицині [1; 5; 11; 12].

Формулювання мети дослідження. Розкрити сутність пізнавальної ролі музею кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії у формуванні здорового способу життя, навчально-виховній та науковій роботі зі студентами.

12.1. Історичні нариси музею кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії

«*Anatomia fundamentum medicinae est*» – анатомія є основою медицини. Цей вислів не потребує доказів, це насправді так, а анатомічний музей – це квінтесенція вищевказаного.

Історія музею кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії (УМСА) починається з 1967 року. У той час кафедра анатомії людини в складі Харківського державного медичного стоматологічного інституту була переведена в місто Полтава. Спочатку вона розміщувалась в підвальному приміщенні адміністративного корпусу, а з 1983 року розміщується на 4 поверсі морфологічного корпусу УМСА.

Музей кафедри анатомії людини УМСА в теперішньому вигляді сформований у 2005 році і поділений на два розділи: «сухий» та «вологий» (рис. 1).



Рис. 1. Музей кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії

Всю експозицію музею можна розділити на такі основні групи: підбір оригінальних кісткових та 3D-препаратів кісток лицьового черепа; препарати суглобів та м'язів; вологі анатомічні препарати внутрішніх органів людини; муміфіковані тотальні препарати; підбір ін'єкційно-корозійних препаратів судинного русла органів грудної, черевної та сечостатевої систем; багат шарові пластичні реконструкції екзокринних залоз (губних, піднебінних, слъзової, передміхурової); двовимірні колажі матеріалів дисертаційних робіт професорсько-викладацького складу кафедри анатомії людини; колекція препаратів розвитку людини в онтогенезі; вади розвитку людського організму; портрети видатних вчених – анатомів; крилаті вислови про медицину латинською мовою.

Усі анатомічні препарати розміщені на стелажах сучасного дизайну, мають електричне підсвічування. Особливу увагу приділено авторефератам дисертаційних робіт професорсько-викладацького складу кафедри за останні 50 років; досягненням кафедри у науковій діяльності у вигляді грамот, дипломів, раціоналізаторських пропозицій, патентів, нововведень, інформаційних листів, тощо. Почесне місце займає альбом історії кафедри та студентського наукового анатомічного товариства.

У кімнаті «вологих анатомічних препаратів» розміщені шафи з тотальними муміфікованими препаратами – це базове надбання кафедри. На окремих стелажах зібрані ін'єкційно-корозійні препарати судинного русла внутрішніх органів, жовчовивідних шляхів у порівняльному аспекті людей та деяких тварин, які були виготовлені студентами та викладачами кафедри (рис. 2).

Особливий інтерес викликає оригінальний підбір ін'єкційно-корозійних препаратів печінки тварин, яку виготовив доц. Недбай Б. О. Підбір включає близько сорока експонованих препаратів та приблизно така ж кількість міститься у запаснику музею кафедри. Поруч для порівняння експонуються вологі та корозійні препарати печінки людини.



Рис. 2. Ін'єкційно-корозійні препарати

12.2. Основні методи дослідження при формуванні експонатних зразків музею

Ін'єкційно-корозійний метод дослідження кровоносного русла дозволяє отримувати тривимірне уявлення про судинне русло, що сприяє просторовому сприйняттю архітектоники екстра- та інтраорганичних кровоносних судин.

Під ін'єкцією (лат. *Injectio* – впорскування, вкидання) розуміють наповнення кровоносних і лімфатичних судин різноманітними масами, що швидко полімеризуються. В даний час найчастіше використовують стоматологічні пластичні маси, зокрема, «Протакрил-М». Вибір способу ін'єкції і ін'єкційної маси залежить від: а) об'єкта дослідження; б) цілі ін'єкції; в) способу подальшого дослідження.

Метод корозії (лат. *corrosio* – роз'їдання) – руйнування навколишніх м'яких тканин досліджуваного органу, що забезпечується хімічними процесами, а саме розчиненням в кислотах.

На прикладі ін'єкційно-корозійних препаратів кровоносного русла шлунка людини були вивчені особливості його ангіоархітектоніки. Потрібно врахувати те, що шлункові та шлунково-сальникові артерії і вени, супроводжуючи один одного, проходять по малій і великій кривині шлунка. Ці судини формують замкнуті (кільцеві) вінцеві дуги. З гідродинамічної точки зору така конструкція кільцевого анастомозування вельми ефективна, так як здатна оптимально забезпечувати повноцінне наповнення судинного русла шлунка під необхідним тиском за рахунок декількох зустрічно спрямованих потоків крові [3; 7; 17; 18].

Запропонований метод дуже зручний для дослідження судинного русла, так як на отриманих препаратах можливе проведення морфометричного дослідження як окремих судинних ланок так і поверхневого судинного русла досліджуваного органа в цілому [10; 19; 21]. При цьому вчений отримує цілісне уявлення про тривимірне просторове розташування елементів судинного русла: анастомозів, найдрібніших судин, діаметр яких відповідає діаметру молекули пластичної маси. Даний метод також дозволяє простежити варіанти розгалуження судин, кути їх відходження, довжину судин, виміряти їх внутрішній діаметр.

12.3. Огляд експонатів музею та визначення впливу на формування здорового способу життя серед молоді

На стелажах, де експонуються органи центральної нервової системи, особливо слід відзначити оригінальні препарати головного й спинного мозку, з татуйованими утвореннями на їх перерізах (*рис. 3*).

Стіни музею «прикрашені» колажами матеріалів дисертацій проф. Шерстюка О. О., доц. Степанчук А. П., доц. Свінцицької Н. Л., доц. Гриня В. Г., доц. Пілюгіна А. В., доц. Устенка Р. Л.

Окремий стелаж займають тривимірні моделі екскреторних залоз (*рис. 4*). Одним з найбільш старих тривимірних методів вивчення людського тіла і його органів на макрорівні – було тривимірне моделювання. Так як розтини в давнину були заборонені або дозволялися тільки в певний час року і в невеликій кількості, то на основі методів соматометрії в навчанні студентів використовували зменшені в кілька разів тривимірні моделі, наприклад, торса людини і його органів.



Рис. 3. Вологі препарати центральної нервової системи



Рис. 4. Пластичні реконструкції слинних залоз

У колекції кафедри анатомії людини є такий ексклюзивний препарат, якому близько 140 років, виготовлений він з м'якушки чорного хліба, паперу, ниток і клею. На ньому ановано 216 анатомічних утворень, про що свідчить збережений опис. На ньому змодельовані практично всі органи і їх частини, фасції, м'язи. На основі таких моделей і нині виготовляють навчальні анатомічні муляжі.

До теперішнього часу уявлення морфологів про просторову організацію біологічних об'єктів (структурних одиниць органів, клітинних ансамблів, комплексів позаклітинних структур) базуються на двох принципово різних підходах. Перший заснований на створенні тривимірної реконструкції мікрооб'єкту за допомогою серійних зрізів. Цей метод досить трудомісткий, вимагає неухильного дотримання деяких правил і певних мануальних навичок. За своєю природою даний метод дозволяє отримати реконструкції, які представляють собою «штучну продукцію», але не дозволяє швидко і одночасно досліджувати велику кількість об'єктів. Другий метод реконструкції був розвинений і обґрунтований за допомогою статистичних методів, що дозволяють проведення дослідження на одному зрізі або електронній мікрофотографії за допомогою стандартних тест-систем. Даний стереологічний принцип реконструкцій більш математичний і абстрактний, але дозволяє одночасно вивчати велику кількість об'єктів.

12.4. Огляд методик при відборі та опис основних анатомічних препаратів музею

На кафедрі анатомії людини Української медичної стоматологічної академії розроблена методика стереологічного дослідження передміхурової, великих та малих слинних, слъзової залоз і має своє відображення в ряді наукових робіт [24; 26] (рис. 5). Зокрема, розглянемо результат пластичного тривимірного реконструювання на прикладі епітеліальних структур передміхурової залози людини. На основі отриманих таким методом наочних пластичних тривимірних реконструкцій були виявлені особливості просторової будови кінцевих відділів і системи проток залоз простати, виявлені епітеліальні складки і

інвагінації стінки, які можуть «перекривати» просвіти трубчато-альвеолярних одиниць простати до $\frac{2}{3}$ їх просвіту, впливаючи при цьому на ламінарний ток секрету [15; 16; 20; 22].



Рис. 5. Пластичні реконструкції слізних та передміхурової залоз

Результати структурного і просторового аналізу малих (губних і піднебінних) слинних залоз людини дозволили виділити такі трубчасті епітеліальні компоненти, що мають безпосереднє відношення до виведення секрету: вставні вивідні протоки; центральні внутрішньодолькові протоки і їх бічні дихотомічні розгалуження до екскреторних трубок; долькові протоки; 2-3 міждолькові протоки; один загальний вивідний проток [23].

Дані екскреторні епітеліальні компоненти утворюють просторово складну гіллясту систему, морфологічні особливості будови якої повинні сприяти просуванню секрету по протоках. До таких особливостей можна віднести малий діаметр просвіту проток; наявність ампулоподібних розширень і різких звужень діаметру проток; обороти проток навколо своєї вісі; чергування прямолінійного і звивистих ходів; витончення стінки проток поряд з тісним взаємовідношенням з ємнісною ланкою кровоносного русла.

Анатомічний музей – це не тільки зібрання анатомічних препаратів, але й місце проведення практичних занять, засідань студентського наукового товариства кафедри, а також виховних годин. Останнім часом, коли немає можливості працювати з трупним матеріалом, виготовляти вологі препарати, музей, як ніколи, відіграє велику роль у навчальному процесі. Часто це практично єдине місце, де студент-медик має можливість побачити орган у природному вигляді [25; 27].

За допомогою науково-пізнавальної колекції аномалій розвитку плода та новонароджених наші викладачі вирішили відкрити таємну «завісу» невідомого, а іноді й лякливого для багатьох з нас (*рис. 6*). Експозиція аномалій розвитку плода та новонароджених плід багаторічної праці наших співробітників, що спонукає молодих людей задуматися про здоров'я майбутніх нащадків, наочно та повчально розповідає про анатомічне улаштування людського організму і взаємодії внутрішніх органів. Але найістотніша задача, яку ми переслідували, полягала в демонстрації експонатів, що відображають наслідки появи генетичних пошкоджень, у яких найчастіше винне саме людство, у виховних та просвітницьких цілях для наступних поколінь.

Необхідно звернути увагу на такі вологі препарати, присвячені аномаліям розвитку плода та новонароджених: сиреномелія, синдактилія, олігодактилія, мозкова кила, сіамські близнюки, аненцефалія, вовча паща, заяча губа.

Вовча паща є аномалією розвитку щелепно-лицьової зони. Він проявляється в розщепленні твердого та м'якого піднебіння, яке ускладнює дихання, харчування, звукоутворення. За статистикою, такий дефект проявляється у 0,1% новонароджених.

Подібні вади викликають безліч ускладнень. Дитині складно дихати і харчуватися самостійно (їжа потрапляє у дихальні шляхи, в порожнину носа), вона відстає у фізичному розвитку і погано набирає вагу. Такі діти часто хворіють, а в старшому віці у них виникають мовні розлади (гугнявість, спотворена вимова звуків «к», «п», «т»). Щоб виправити таку проблему, яку професіонали-медики називають палатосхізісом (вовчою пащею), проводиться хірургічне втручання з подальшою логопедичною, ортопедичною, а також фізіотерапевтичною реабілітацією (*рис. 7*).



Рис. 6. Аномалії розвитку новонароджених



Рис. 7. Комбінована вада (заяча губа та вовча паща)

Основними причинами розщеплення піднебіння вчені вважають генетичні відхилення або мутації. Факторами, що впливають на виникнення таких мутацій є неправильний спосіб життя в період, до і під час вагітності жінки. До цього можна віднести паління, вживання алкоголю, наркотиків. Також вплив на виникнення таких мутацій має зовнішнє середовище проживання, вплив шкідливих речовин як на виробництві, так і в побуті. Такі аномалії розвитку як вовча паща, заяча губа у великому відсотковому співвідношенні провокуються палінням. Компонент диму – радіоактивний елемент полоній-210 ушкоджує статеві клітини плоду. Це означає, що паління матері може залишити слід не тільки на її дітях, але й на онуках. Цікаво, що навіть при «пасивному» палінні майбутньої матері вади розвитку в дітей виявляються вдвічі частіше, ніж в родинах, де батьки взагалі не палять.

Вчені встановили, що у жінок, які в період вагітності викурюють від 1 до 10 сигарет в день ризик народження дитини з даною патологією збільшується до 30%, а у жінок, що викурюють в день більше 20 сигарет такий ризик становить до 70%.

Народження так званих сіамських близнюків завжди викликало здивування. З погляду медицини їх відносять до випадків «подвійного каліцтва». Вони походять з однієї заплідненої яйцеклітини, тобто є однойцевими близнюками, отже, завжди одностатеві й дуже схожі один на одного. Ці рідкі випадки пов'язані із спізнілим розподілом яйцеклітини – тільки між 13-м і 15-м днями після запліднення. Це критичний термін здатності зародка до розподілу. Усього кілька годин є вирішальними для виникнення усіляких форм і ступенів зрощення.

Гомер у своєму оповіданні описав велетня з одним оком, якого звали Циклоп. В свою чергу, не тільки Гомер володів знаннями про циклопа. Велика кількість древніх шаманів Америки й Африки теж відзначали подібні випадки, але досить розходилися в здогадах і припущеннях появи цього каліцтва. Хтось з них називав циклопів обраними, інші – розцінювали як результат союзу демона й людини. Сьогодні медицина веде дослідження цієї аномалії, що виявляється наявністю тільки одного ока, розташованого по середній лінії обличчя, іменуючи її циклопією. Циклопія (лат. *сусloria*; син. циклоцефалія) – вада розвитку у

хребетних, при якій очні яблука повністю або частково зрощені і поміщені в одній орбіті, яка розташована по середній лінії обличчя. «Циклопи» гинуть на перших днях життя. Циклопія розвивається на перших стадіях вагітності, саме тоді розвиваються мозок і очі. Зазвичай у «циклопів» відсутній ніс, і замість нього над оком розташований м'язовий хоботок, через який немовля може дихати. Це явище є порушенням розвитку мозку, так що часто одночасно з ним у плода виявляються інші дефекти. Дефект виникає через хромосомні мутації (наприклад, при синдромі Патау) або прийняття матір'ю тератогенних речовин. Одна з таких речовин – алкалоїд циклопамін.

У наш час люди з такою аномалією зустрічаються в Казахстані, а саме в зоні радіоактивних викидів, загальна кількість даних аномалій зросла після аварії на Чорнобильській АЕС.

Спино-мозкова кила, або, як її часто називають, відкритий хребет, – це вроджена вада розвитку, при якій хребет та спиномозковий канал не закриваються перед народженням. Результатом цього є те, що спинний мозок та покриваючі його тканини виступають за межі хребетного стовпа.

У нормі спинний мозок закривається на 29-й день вагітності. У випадку виникнення спинно-мозкової кили хребет повністю не закривається. Є три форми цієї вади розвитку.

1. Прихована форма (occulta). При цій звичайно безсимптомній формі спинно-мозкової кили є тільки невеликий дефект або отвір в одній чи кількох маленьких кістках хребта. Спинний мозок та нерви нормальні і більша частина хворих на цю форму спинно-мозкової кили не мають ніяких проблем, спричинених цією аномалією.

2. Менінгоцеле. При цій формі спинно-мозкової кили утворюється кіста (випираюча припухлість), яка складається з оточуючих спинний мозок оболонок. Ця кіста виступає над відкритою частиною хребта. Спинний мозок та нерви звичайно знаходяться в нормальному стані. Розмір кісти може бути різним: від маленького горішка до великого яблука. В більшості випадків ця вада може бути виправлена за допомогою хірургічного втручання, надаючи можливість дитині розвиватися цілком нормально.

3. Мієломенінгоцеле. При цій найбільш вираженій формі спинно-мозкової кили виступаюча частина складається з нервових закінчень спинного мозку, а часто навіть і з самого спинного мозку, вкритих тонкою оболонкою. Іноді килевий мішок може бути відсутній, в цьому випадку спинний мозок і нерви будуть повністю відкритими. Може відбуватися витікання спинно-мозкової рідини і в результаті виникнути запалення всіх оточуючих тканин. Такі діти мають високий ризик бути інфікованими, тому необхідне термінове хірургічне втручання для закриття отвору в спині. Також проводиться антибіотикотерапія з метою попередження інфекції. Незважаючи на лікування, такі діти можуть мати різні ступені паралічу ніг, сечового міхура, кишківника.

Гідроцефалія, або збільшена кількість рідини в мозку, зустрічається у 70-90% дітей з найбільш вираженою формою спинно-мозкової кили. Це є результатом того, що спинно-мозкова рідина, яка в нормі циркулює і захищає головний та спинний мозок, не може нормально циркулювати через наявність кили. Таким чином, рідина збирається в мозку та навколо нього, викликаючи збільшення розмірів голови. Без лікування цей процес може закінчитися затримкою розумового розвитку та іншими неврологічними порушеннями. (Гідроцефалія у дітей буває також викликана іншими, не пов'язаними з спинно-мозковою килою, причинами).

Як правило, спинно-мозкова кила не пов'язана з іншими вродженими вадами розвитку. Причини її виникнення до кінця ще не з'ясовані. Вважається, що вона є результатом як впливу генетичних факторів, так і навколишнього середовища. 95% дітей із спинно-мозковою килою та іншими вадами нервової трубки походять з сімей, які ніколи не мали в своєму родоводі подібних аномалій. Є сім'ї, які мають схильність до появи у їхніх дітей спинно-мозкової кили, але поки що не виявлено якогось певного закону успадкування. Якщо батьки вже мають одну дитину із спинно-мозковою килою, ризик народження ще однієї дитини з цією вадою буде 2%. Якщо ж у батьків народилося двоє дітей із спинно-мозковою килою, то ризик зростає до 5%.

Дослідження доводять, що на розвиток спинно-мозкової кили та інших вад нервової трубки впливає харчування матері, зокрема, кількість вітаміну В (фолієвої кислоти) у їжі. Лікарі рекомендують

усім жінкам дітородного віку (від 15 до 44 років) приймати по 0,4 мг фолієвої кислоти на добу протягом місяця до зачаття та перших 3-х місяців вагітності. Це зменшує ризик народження дітей із спинно-мозковою килою на 50-70%. Оскільки більша частина вагітностей незаплановані (випадкові) і багато жінок протягом кількох тижнів не знають, що вони вагітні, необхідний щоденний прийом фолієвої кислоти. Їжа не може забезпечити необхідну кількість фолієвої кислоти, але остання входить до складу багатьох полівітамінів.

Аненцефалія – дефект ембріонального розвитку, що полягає у відсутності великих півкуль головного мозку, кісток склепіння черепа та м'яких тканин.

У разі аненцефалії верхня частина голови вкрита судинною мембраною, структури середнього і проміжного мозку частково або повністю зруйновані. Гіпофіз і ромбоподібна ямка переважно збережені. Типовими проявами аненцефалії є витрішкуваті очі, великий язик, коротка шия. Аненцефалія формується на ранніх термінах вагітності і пов'язана зі впливом шкідливих факторів навколишнього середовища, токсичних речовин або інфекцією. Чинником ризику аненцефалії є цукровий діабет у матері.

Аненцефалія трапляється частіше у плодів жіночої статі. Виникає внаслідок порушення механізмів пренатального розвитку плода під час формування нервової трубки в період 21-28 днів вагітності.

Практика показує, що пізнавальний та виховний характер, наочність і унікальність даних зборів, переконує кожного в осмисленні того шляху, по якому рухається людство. Адже не даремно за народною мудрістю: «Краще один раз побачити, ніж сто разів почути». Ми повинні по-новому подивитись на людський організм і переосмислити наше ставлення до власного здоров'я. Адже майбутнє наступних поколінь залежить тільки від кожного з нас. І тільки у свідомих батьків, які дотримуються здорового способу життя, є великі шанси народити здорову дитину.

Про музей кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії знають не лише у її стінах. Школярі міста, області, абітурієнти та студенти інших вищих навчальних закладів, поважні гості академії часто приходять на оглядові та тематичні екскурсії, за рік проводиться до 50-60 екскурсій.

Особливу зацікавленість музей викликає в абітурієнтів під час проведення «Дня відкритих дверей». Музей також орієнтовано на проведення занять студентів – біологів інших ВНЗ. Про наш музей знають і за кордоном, за останні роки нас відвідали громадяни Угорщини, Австралії, Ізраїлю, Італії, Німеччини, Англії, Канади, Ірану, Йорданії, Індії, Палестини про що свідчать схвальні відгуки у журналі відвідувань.

Отже, у формуванні свідомості у молоді істотну роль відіграють фактори наочності отримуваної інформації. За допомогою анатомічних експозицій можна цікаво, а головне пізнавально розповісти про морфологічне влаштування людського організму і взаємодію внутрішніх органів. Гордість кафедри анатомії людини – це унікальний анатомічний музей, який слугує навчанню студентів та аспірантів, а також профорієнтації абітурієнтів. Анатомічний музей поєднує в собі науковий, організаційний, навчальний і виховний моменти, завдяки яким ми по-новому зобов'язані глянути на людський організм і переосмислити наше ставлення до власного здоров'я. Експонати виставки наочно демонструють деякі аспекти навчальної програми з анатомії людини, зокрема аномалії розвитку плода.

У здоровому тілі здоровий дух! Лікарі повинні бути прикладом здорового способу життя. Неписаним правилом для майбутніх лікарів є те, що збереження власного здоров'я – це важливий прояв особистої дисципліни.

Анатомічний музей покликаний виховувати у молоді любов до майбутньої професії лікаря, усвідомлення того, що здорова нація – зміцнення генофонду.

Перспективи подальших розробок з обраного напрямку полягає у подальшому вивченні питання вдосконалення засобів у формуванні ціннісного ставлення до свого здоров'я серед молоді.

Список використаних джерел:

1. Даниленко А. І., Бурячківський Е. С. Історія формування навчального музею кафедри патологічної анатомії з секційним курсом Одеського національного медичного університету. *Актуальні проблеми транспортної медицини*. 2015. №3 (41). С. 158–160.
2. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації / Д. Д. Омеляненко,

- Р. Ю. Артеменко, Н. Л. Свінцицька [та ін.] Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної наук.-практ. конф., (м. Полтава, 12 листопада 2015 р.). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. С. 105–109.
3. Небаба Н. Л. Исследование сосудистого русла некоторых органов человека при помощи коррозионного метода / Н. Л. Небаба, Ю. В. Блищавенко, О. А. Шерстюк [и др.]. Проблемы, достижения и перспективы развития медико-биологических наук и практического здравоохранения. 2006. Т.142, ч.1. С. 56–57.
 4. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у майбутніх лікарів / Н. Л. Свінцицька, Ю. М. Северин, Р. Л. Устенко [та ін.]. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи [та ін.]. Полтава : Сімон, 2019. С. 104–109.
 5. Ройко Н. В. Роль музею кафедри патологічної анатомії з секційним курсом в навчально-виховній роботі зі студентами / Н. В. Ройко, Б. М. Филенко, Т. В. Новосельцева [и др.]. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. Вип. 2, том 2 (151). С. 187–189.
 6. Руйнівний вплив шкідливих чинників на формування молодого організму / Т. Бовда, Н. Свінцицька, А. Каценко [та ін.]. Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту: матеріали II регіональної наук.-практ. конф., (м. Полтава, 24 листопада 2016 р.). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. С. 60–63.
 7. Свинцицкая Н. Л. Классические и современные представления о кровоснабжении интактного желудка человека / Н. Л. Свинцицкая, О. А. Шерстюк, Т. Ф. Дейнега [и др.]. Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2009. Т.9, вип.4. С. 256–261.
 8. Свінцицька Н. Л., Солдатов О. К. Використання нетрадиційних методів навчання студентів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія». *Вісник проблем біології і медицини*. 2010. Вип. 1. С. 215–218.
 9. Свінцицька Н. Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія»

- / Н. Л. Свінцицька, О. О. Шерстюк, Я. А. Цвєткова [та ін.]. Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. Полтава, 2011. Т. 11. Вип. 4(36), част. 2. С. 178–179.
10. Свинцицкая Н. Л. Изучение интраорганного кровеносного русла интактного желудка человека при помощи инъекционного метода. Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2013. Т. 13, Вип. 2(42). С. 217–220.
11. Свінцицька Н. Л. Робота у студентському науковому товаристві – перша ланка у процесі формування сучасного лікаря / Н. Л. Свінцицька, О. О. Шерстюк, Р. Л. Устенко [та ін.]. Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2015. Т. 15, Вип. 2(50). С. 39–42.
12. Свінцицька Н. Л. Вплив наукових досліджень викладача на формування сучасного лікаря. Основні напрямки удосконалення підготовки медичних кадрів у сучасних умовах: Навчально-наукова конференція з міжнародною участю (26 березня 2015 р., м. Полтава). Полтава, 2015. С. 213–214.
13. Свінцицька Н. Л., Шерстюк О. А., Рогуля В. О. Досвід впровадження ігрового методу навчання студентів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія». Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2010. Т. 10, Вип. 4. С. 185–186.
14. Свінцицька Н. Л., Каценко А. Л., Литовка В. В. Деякі питання оптимізації навчального процесу з дисципліни «Анатомія людини». Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXVI Каришинські читання): матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (м. Полтава, 30-31 травня 2019 р.). Полтава, 2019. С. 279–280.
15. Устенко Р. Л. Стереоморфологический подход к изучению микроанатомических структур простаты человека / Р. Л. Устенко, О. А. Шерстюк, Н. Л. Свинцицкая [и др.]. *Вісник проблем біології і медицини*. 2013. Вип. 2, Том 2 (101). С. 213–218.

16. Устенко Р. Л., Шерстюк О. А., Свинцицкая Н. Л. Стереоморфологические особенности желез периферической зоны простаты человека. *Таврический медико-биологический вестник*. 2013. Т.16, №1, ч.2 (61). С. 193–197.
17. Шерстюк О. А., Свинцицкая Н. Л., Цветкова Я. А. Закономерности и особенности строения, а также распределения звеньев гемомикроциркуляторного русла в стенке желудка человека в норме. *Вісник проблем біології і медицини*. 2011. Вип. 2, т.3 (86). С. 197–199.
18. Шерстюк О. А. Изучение трехмерной организации паренхиматозных и полых органов человека при помощи инъекционно-коррозионного метода / О. А. Шерстюк, Н. Л. Свинцицкая, Я. А. Тарасенко [и др.]. *Світ медицини та біології*. 2012. №2. С. 205–209.
19. Шерстюк О. А., Устенко Р. Л., Свинцицкая Н. Л. Пространственная организация кровеносного русла поджелудочной и предстательной желез человека. *Український морфологічний альманах*. 2012. Т.10, №1. С. 114–117.
20. Шерстюк О. А. Трехмерная организация выводных протоков и артериального кровеносного русла интактной поджелудочной железы человека / О. А. Шерстюк, С. И. Дубинин, О. О. Тихонова [и др.]. *Світ медицини та біології*. 2013. №3 (39). С. 53–55.
21. Hryn V. H., Svintsytska N. L., Piliuhin A. V. The use of injection-corrosive method in the study of extraorganic bloodstream of human intact stomach. *Wiadomosci Lekarskie*. 2017. Tom LXX, nr 4. P. 742–744.
22. Hryn V. H., Svintsytska N. L., Piliuhin A. V. Report on the study of spatial organization of the human prostate glands. *Wiadomosci Lekarskie*. 2017. Tom LXX, nr 6. P. 1034-1036.
23. Hryn V. H., Svintsytska N. L., Sherstiuk O.O. et al. The use of morphological study technique for investigation of labial and palatine glands. *Wiadomości Lekarskie*. 2017; 5: 934-7.
24. Hryn V. H., Sherstiuk O. O., Piliuhin A. V. et al. Multilayer plastic reconstruction in the three-dimensional study of the human lacrimal gland. *Svit medycyny ta biolohiyi*. 2018; 1(63): 113-116.
25. Hryn V. H, Sherstiuk O. O., Svintsytska N. L. et al. Morphofunctional characteristic of the appendix of newborns and infants. *Health Education*. 2017; 6 (2): 1481–1487.

26. Katsenko A. L., Sherstiuk O. A., Svintsytska N. L. et al. General biological patterns of the structure of human major and minor lacrimal glands and under-researched aspects of their morphology. Aktual'ni problemy suchasnoyi medytsyny. *Visnyk Ukrayins'koyi medychnoyi stomatolohichnoyi akademiyi*. 2019; 2: 229–34.
27. Svintsytska N. L., Hryn V. H. Morfofunctional structure of the skull: study guide. Poltava, 2016. 172 p.

РОЗДІЛ 13

СТРУКТУРА ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Олена Согоконь

Глибокі соціокультурні, економічні та духовні зміни, інтегративні процеси, що відбуваються на Україні створюють умови для модернізації освіти відповідно до вимог європейського освітнього простору. Це зумовлює суттєві зміни в організації навчальної роботи у педагогічних закладах вищої освіти фізкультурного профілю. Проблеми навчальної роботи у сучасних педагогічних закладах висвітлено у працях Р. Ахметова, Є. Вільчковського, Л. Бабенко, Н. Ничкало, С. Сисоєва, В. Онищенко, С. Табінська [1; 5; 12]. Психолого-педагогічні чинники формування та розвитку професійних якостей майбутніх викладачів фізичної культури висвітлено у роботах сучасних науковців М. Батіщевої, Г. Генсерук, М. Данилка, О. Куца, Т. Круцевич, І. Леонової, О. Ніфаки, Л. Сергієнка, С. Савчук, Н. Самсутіної, О. Сидорка, А. Цьось [2; 6; 7].

Проведений аналіз сучасних літературних джерел свідчить про те, що на сьогодні відсутнє дослідження, в якому інтегральні курси розкривалися як цілісний феномен. Водночас зазначимо, що багато ідей, думок, положень та фактів щодо організації інтегральних курсів у підготовці вчителів фізичної культури містять праці О. Вацеби, Є. Вільчковського, І. Лапичака, Я. Ніфаки, Ю. Петришина, О. Суворова, Б. Шияна [4; 8; 9; 11].

Структурний аналіз діяльності учителя фізичної культури дозволяє виділити цілий ряд тісно пов'язаних між собою елементів функцій, які визначають модель спеціаліста за профілем «учитель фізичної культури» (С. Балбенко, Ю. Васин, Є. Вільчковський, М. Галайдюк, В. Григоренко, В. Леонова, О. Куц, В. Пристанський, С. Табінська, О. Тесленков, Б. Шиян).

Відповідно до законів Конституції України та правових норм основною метою вищих навчальних закладів є підготовка

провідних фахівців з фізичної культури і спорту. Перебудова системи освіти України висуває нові вимоги з підготовки підростаючого покоління до більш глибокого вивчення фізичної культури і спорту, ґрунтовного засвоєння природничонаукових дисциплін, відродження традиційної культури фізичного виховання, відновлення національних традицій, специфічних методів формування здорового способу життя. Внаслідок перерахованих проблем виникають суттєві розбіжності між значним зростанням кількості випускників факультетів фізичного виховання і не готовністю застосовувати вміння і навички у професійній діяльності (фізкультурно-оздоровчій і спортивній); потребами сучасних навчальних закладів у висококваліфікованих фахівцях фізичної культури, які володіють технологіями використання основних спортивних, природничонаукових знань, методів і прийомів.

13.1. Організація навчальної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури

Сучасні науковці розглядають професійну підготовку майбутнього фахівця з позиції суб'єкта навчально-професійної та пізнавальної діяльності, здатного до цілеспрямованого регулювання власних дій. Мета нашого дослідження базується на пошуку гнучких підходів до підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до роботи з дітьми шкільного віку або студентською молоддю з використанням основних компонентів, засобів навчання у професійній діяльності, переосмислення організаційно-методичних умов, мети, змісту, функцій і завдань професійної освіти у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасної парадигми освіти.

Виділимо основні компоненти підготовки майбутнього вчителя фізичної культури:

- цілі навчання;
- зміст навчального матеріалу;
- організаційні форми навчання;
- контроль знань, умінь і навичок.

Отже, професійно важливі якості вчителя фізичної культури реалізуються через тісно пов'язані між собою елементи-функції, які пред'являють такі вимоги:

- швидко засвоювати, переробляти і представляти в зручній формі інформацію;
- уміти підбирати творчі завдання;
- уміти організовувати спортивно-масові і виховні заходи;
- уміти проводити агітаційну роботу (лекції, показові виступи, оформлення агітаційних стендів тощо);
- аналізувати-синтезувати педагогічний процес;
- планувати, програмувати навчально-тренувальний процес.

Аналіз навчальних програм з дисциплін медико-біологічного циклу показує, що загальнотеоретичні теми, які викладаються у предметах біологічного циклу, не мають деталізованого підкріплення на теоретичному, методичному рівні і навчальній практиці в курсах дисциплін спортивного напрямку. Програмою не передбачено демонстраційних занять, навчальної практики за даними темами. Отже, це порушує вимоги структурної єдності змісту освіти. Звідси випливає необхідність здійснення внутрішніх і зовнішніх зв'язків між предметами, їх інтеграція.

При виборі викладання природничонаукових дисциплін ми пропонуємо використовувати інтегровані лекції – це високий науково-теоретичний та соціально-культурний рівень викладання, що передбачає систематичний, послідовний і всебічний виклад наукового матеріалу на міжпредметній основі, що передбачає поєднання дисциплін медико-біологічного циклу з дисциплінами спортивно-педагогічного напрямку. Під час таких лекцій матеріал подається компактно, логічно, забезпечується високий емоційний фон, наводяться приклади з практики фізичного виховання, спостерігається постійний контакт лектора зі студентами. Особливу увагу при інтеграційному навчанні надаємо проблемним лекціям. Під час проведення такого виду лекції нове знання вводиться через проблемність питання, завдання, тобто створюється проблемна ситуація, коли зміст проблеми розкривається шляхом організації пошуку її рішення або підсумовування й аналізу традиційних і сучасних точок зору. Є реальна можливість організувати самостійну роботу студентів, бо

процес осмислення матеріалу відбувається в співробітництві й діалозі викладача зі студентами, що стимулює останніх до самостійного ошуку відповідей на поставлені викладачем проблемних питань. Надалі можлива постановка аналогічної проблеми, яку студенти розв'язують самостійно, спираючись на отриманий раніше алгоритм. У даному випадку студенти виявляють творчість при розв'язанні проблемної ситуації. Перевагою проблемної лекції є те, що студенти вміють виділяти головне, розподіляти на етапи, складати модель, висувати гіпотези та їх аргументувати. Під час проблемної лекції викладач лише формулює проблему, її розв'язання здійснюють студенти у співробітництві один з одним та викладачем. На останніх заняттях студенти мають вже самостійно бачити проблеми, ставити їх на самостійне розв'язування.

Заслуговує нашої уваги бінарна лекція – це різновид лекції у формі діалогу двох викладачів, яка стимулює роботу студентів, тому що проведення діалогу між двома викладачами у даному випадку припускає наявність у них різних точок зору на питання лекції. При проведенні даної лекції у студента виникає необхідність аналізу запропонованих йому поглядів на проблему, що спонукає його до самостійного їх розв'язання (прийняти одну з запропонованих концепцій або виробити своє нове, творче рішення). Особливістю цієї лекції є застосування співуправління та самоуправління, на заключному етапі перевага надається вже виступу в ролі лектора самих студентів, пряме управління майже відсутнє.

На заняттях природничонаукового профілю ми пропонуємо використовувати лекцію із заздалегідь запланованими помилками, що стимулює студентів до постійного контролю пропонованої інформації. У даному випадку формується уважність студента, розвивається критичне мислення, можливість самостійно проаналізувати запропоновану інформацію і знайти в ній неточності, що дуже корисне для майбутнього фахівця.

Лекція-конференція – являє собою науково-практичне заняття, із заздалегідь поставленою проблемою і системою доповідей, підготовлених студентами самостійно. Під час даної лекції діагностується вміння аналізувати літературу, складати тези виступу, виховувати навички ораторської майстерності й вміння

обґрунтовувати власну точку зору. Наприкінці лекції викладач підводить підсумки самостійної роботи і виступи студентів, доповнюючи або уточнюючи інформацію, формулює основні висновки. Під час підготовки до проведення лекції ефективним є засоби перспективного управління. Пряме управління майже не застосовується, йому на зміну приходить співуправління, а також самоуправління: студенти за обраною темою за допомогою викладача здійснюють підбір літератури, складають план доповіді, аналізують літературу, виділяючи головне, узагальнюють обрані джерела, роблять висновки, аргументують їх самостійно. При підготовці до лекції-конференції у студентів формуються навички ораторського мистецтва, що є важливим для студентів педагогічних спеціальностей. Заключний етап відзначається здійсненням самоуправління студентів під час підготовки до виступів з доповідями на лекції: викладач лише оголошує наступну тему, а студенти самостійно розробляють план доповіді, підбирають необхідну літературу, здійснюють її аналіз, формують тези доповіді та здійснюють рефлексію отриманого результату.

Також широкого розповсюдження набула лекція-консультація, яка проходить за сценарієм «питання-відповіді», або «питання-дискусія». Під час проведення лекції-консультації викладач подає нову навчальну інформацію, організовується дискусія в пошуку відповідей на поставлені питання, викладач відповідає на питання, поставлені студентами. Для підготовки цих питань студенту необхідно самостійно вивчити матеріал і підготувати відповідні питання викладачу.

Особливої уваги надаємо лекції з перевіркою засвоєного матеріалу у кінці заняття. На початку лекції викладач ставить перед студентами питання, від знаючи при цьому, що можливість відповісти на них з'явиться після прослуховування лекції. Наприкінці лекції дає письмову відповідь на поставлені викладачем запитання. Питання необхідно підбирати таким чином, щоб відповіді на них студенту недостатньо було скористатися конспектом, а й необхідно виявити творчі здібності. Даний вид проведення лекції формує увагу, стимулює не тільки до формального конспектування лекції, а й до усвідомленого сприйняття.

Практичні (семінарські заняття), як інтеграційна форма в ході якої обговорюються теоретичні положення навчальної дисципліни та формуються вміння і навички їх практичного застосування шляхом виконання сформульованих завдань, формуються самостійні висновки студентів та закладається світогляд фахівця фізичної культури. Такі заняття ми пропонуємо проводити у вигляді розв'язання проблемних ситуацій, ділових ігор, мозкового штурму, методу «Акваріум», розв'язання ситуаційних вправ.

Предмети біологічного циклу: анатомію людини, біохімію та біомеханіку ми пропонуємо проводити у вигляді розв'язання проблемних ситуацій. В основі будь-якої проблемної ситуації лежить протиріччя, розв'язуючи яке, студенти спочатку відчувають пізнавальні утруднення (недостатню кількість інформації, способів і засобів рішення), що посилює емоційну привабливість проблеми, а також підвищується можливість самостійно здобути результат.

Ділова гра являє собою імітаційний процес вироблення і ухвалення рішення для конкретної ситуації в умовах поетапного уточнення необхідних фактів, аналізу інформації, що додатково надходить в ході гри. Ділова гра складається з трьох етапів: підготовчий, оперативний і заключний. Проведення гри сприяє більш наявному сприйняттю студентами матеріалу, вихованню активності, пізнавального інтересу, можливості увявити себе у ролі професіонала та навчитися приймати рішення.

Встановлено, що проведення ділових ігор у вигляді «Семінарів-дискусій» сприяє формуванню у студентів творчого мислення, теоретичних знань для оволодіння професією вчителя (В. І. Виборний, Н. В. Москаленко, В. Г. Савченко, Г. Н. Шамардина).

Мозковий штурм – під час такого заняття на початку заняття викладач визначає проблему, після чого усі присутні висловлюють свої варіанти розв'язання поставленої проблеми. І, як результат, проведення заняття здійснюється вибір загальними зусиллями найбільш правильних варіантів розв'язання проблеми. Активне, творче, самостійне висування ідей, як найкраще сприяє розвитку в студентів інтересу до знань, уміння висувати гіпотези, доводити їх вірогідність.

Метод «Акваріум» – під час використання цього методу студенту діють у співробітництві, але не з викладачем, а між собою, у групі. Варто застосовувати завдання з більш високим ступенем складності, для розв'язання яких треба не лише застосувати наявні знання, а й здобути нові.

Розв'язання ситуаційних вправ – містять у собі конкретні ситуації, що не мають однозначної відповіді. При використанні методу ситуаційного навчання викладач стимулює інтерес студентів до предмета, активізує мислення, у студента виникає необхідність взяти відповідальність за навчання у свої руки.

Розв'язання кросворду – на заняттях складається викладачем кросворд, що стимулює активність та пізнавальний інтерес до предмету.

Метод «Взаємоконтроль у парах» – цей метод розвиває у студентів відповідальність за виставлену оцінку, здатність об'єктивно оцінювати знання інших, навчає критично оцінювати не тільки чужі, але й свої помилки.

Інтегровані лабораторні заняття з предметів циклу природничо-наукової підготовки є формою навчального заняття, на яких студенти під керівництвом викладача проводять експерименти і досліди з метою практичної перевірки й підтвердження теоретичних положень з медико-біологічних дисциплін. Такі заняття сприяють систематизації знань, умінь і навичок, поглядів і переконань, визначають функціональну готовність студента до творчого пошукового вирішення пізнавальних завдань та виробляють практичні вміння порівнювати, узагальнювати та аналізувати, вміти систематизувати результати роботи, підводити підсумки, що сприяє формуванню цілісної картини світу та слугує постійним зв'язком теорії з практикою професійної діяльності.

Особливе місце посідає самостійна робота студентів при вивченні дисциплін природничонаукового циклу, що визначається, як запланована діяльність студента під чітким методичним керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі. Головне завдання самостійної роботи студента полягає у формуванні навичок самостійності, вміння конструктивно й оперативно вирішувати проблеми професійної діяльності. Ми розглядаємо самостійну роботу, як вид навчальної діяльності, що

завершує всі інші попередньо викладені види робіт та сприяє поглибленню і розширенню знань, формує інтерес до пізнавальної діяльності, розвиває пізнавальні здібності студентів, а головне володіє високим рівнем міцності. Форми організації самостійної роботи студентів з природничонаукових дисциплін є різноманітними і головним фактором є вдало підібрані завдання, відповідно специфіки предмету, що є головною умовою засвоєння студентами дисципліни в цілому.

Індивідуальна робота студентів з дисциплін природничонаукового циклу є головною умовою ефективного формування предметних компетентностей майбутнього фахівця фізичної культури, яка передбачає створення умов для повної реалізації творчих можливостей майбутніх фахівців фізичної культури через науково-дослідну роботу і творчу діяльність. Важливою складовою індивідуальної роботи студентів є виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ), які являють собою завершену теоретичну та практичну роботу у межах вивченого курсу та виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих у процесі лекційних, практичних та лабораторних занять, охоплює декілька тем або зміст навчального курсу в цілому.

Навчальна діяльність повинна не просто дати студенту суму знань, умінь і навичок, а й сформувати необхідні функції учителя фізичної культури:

1. Розвиваюча функція полягає в тому, щоб розвивати розумові якості учнів. Функція реалізується через:

– формування умінь міркувати, здатність аналізувати, порівнювати, співставляти, узагальнювати, критично оцінювати набутий руховий досвід;

– умінь створювати у процесі навчання проблемної ситуації, які потребують самостійного мислення; встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

2. Організаційна функція учителя фізичної культури. Функція пов'язана з організацією:

- уроку фізичної культури;
- секційних занять з видів спорту;
- ранкової гігієнічної гімнастики;
- фізкультхвилинки;

- рухливих ігор та розваг;
- спортивних змагань;
- спортивних свят.

3. Господарська функція учителя фізичної культури, яка реалізується в процесі обслуговування і підготовки до занять спортивних майданчиків, залів та спортивного обладнання.

4. Агітаційно-пропагандистська функція учителя фізичної культури. Уміння вести пропаганду здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою – органічна частина діяльності учителя фізичної культури.

5. Дослідницька функція, яка проявляється в науковому спостереженні, аналізі і синтезу.

6. Конструктивна функція учителя фізичної культури, яка реалізовується в умінні упорядковувати зміст уроку, оптимізувати навчання і розвиток рухових здібностей.

7. Комунікативна функція учителя фізичної культури. Ефект навчання руховим діям залежить від того, як складуться стосунки між учителем і учнями у педагогічному процесі.

13.2. Формування компетентності майбутнього фахівця фізичної культури

Результатом природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури повинен стати комплекс ключових, загальнопредметних та предметних компетентностей. Ключові компетентності відносяться до загального змісту освіти, загальнопредметні – до певного кола навчальних предметів і освітніх галузей, а предметні мають конкретний опис і можливість формування в межах навчальних дисциплін.

Професійна компетентність – це використання індивідуальних здібностей, що дозволяють ефективно здійснювати професійну діяльність; володіння професійними знаннями, уміннями та навичками; інтегроване поєднання знань, здібностей і установок, які є оптимальними для виконання професійних функцій, а також гнучкість при вирішенні професійних проблем. А. Чорноштан професійну компетентність вчителя фізичної культури розглядає як складну інтеграційну структуру, що є визначальною характеристикою особистості фахівця і якісно проявляється у виборі

оптимального рішення професійного завдання [15, с. 124]. С. Мединський розкриває поняття професійної компетентності фахівця фізичної культури, як утворення, що відображає змістовно-діяльнісний аспект його професійної діяльності [10, с. 341]. На думку О. Тимошенка, професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури складається з потрібно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісно-технологічного та інтеграційного компонентів [12, с. 283].

Ми наголошуємо на необхідності формування полікультурної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури. Останнім часом спостерігається посилення інтересу вчених до питань формування полі культурної компетентності особистості фахівця у європейському освітньому просторі (С. Гончаренко, І. Васютенкова, Л. Воротняк, Л. Данилова, Я. Гулецька, Л. Перетяга, П. Хоменко, О. Щеглова). Полікультурна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури розглядаємо, як цілісне, інтегративне, багаторівневе новоутворення, що є результатом професійної підготовки фахівця у вищому навчальному закладі та в процесі неперервної педагогічної освіти. Вона включає систему полікультурних знань, умінь та навичок, інтересів, потреб, мотивів, цінностей, соціальних норм і правил поведінки, що реалізуються в здатності ефективно вирішувати виховні, навчально-тренувальні завдання в педагогічній діяльності. Основним завданнями природничонаукової підготовки майбутнього фахівця фізичної культури стає формування стійких переконань та мотивацій до здорового способу життя, збереження здоров'я учнів, на основі комплексу знань, умінь та навичок, особистих мотивів і цінностей.

Нами визначено групу полікультурних компетентностей майбутнього фахівця фізичної культури:

- соціальні, пов'язані з готовністю брати на себе відповідальність, бути активним у суспільному житті;
- культурологічні, що стосуються взаємоповаги до мови, релігії, культури інших людей;
- комунікативні, що передбачають опанування усним і писемним спілкуванням, оволодіння кількома мовами;
- інформаційні передбачають оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти, оволодіння

учнями інформаційними технологіями, вмінням здобувати, критично осмислювати і використовувати різноманітну інформацію;

– саморозвитку і самоосвіти, що пов'язані з потребою і готовністю постійно навчатися як у професійному відношенні, так і в особистому і суспільному житті;

– компетентності, що реалізуються у прагненні й здатності до раціональної продуктивної творчої діяльності.

Сучасний ринок праці потребує спеціалістів, які здатні мобільно використовувати свої знання, уміння, навички, тому система професійної підготовки фахівця має розвиватися у напрямі інтеграції та створення єдиного освітньо-інформаційного простору, що можливе лише при розробці та впровадженні принципу інтеграції знань в педагогічні теорію та практику фахової підготовки.

На нашу думку, раціональна медико-біологічна підготовка вчителя фізичної культури, побудована на основі лабільної системи міжпредметних зв'язків дозволить більш ґрунтовно поставитися до вивчення предметів природничонаукового напрямку та досягти нерозривного зв'язку теоретичної підготовки з практикою навчально-тренувальної діяльності.

Проведений аналіз наукових праць (А. Алексюка, Р. Ахметова, А. Бабенко, В. Бабич, А. Бойко, Т. Бугеля, Д. Воздинського, А. Данилюк, М. Данилко, П. Єфименко, В. Максимова, В. Моргун, Н. Розенберг, Г. Федорець, О. Шабаліна та ін.) засвідчив, що проблемі інтеграції та міжпредметних зв'язків між окремими предметами приділялася значна увага вчених, проте проведений аналіз довів відсутність чіткої системи вивчення генези проблемної інтеграції й упровадження міжпредметної інтеграції в підготовку майбутніх фахівців фізичної культури.

Для ефективного засвоєння знань із різних дисциплін важливим є встановлення широких зв'язків між ними, при цьому постає потреба формування нового, інтегративного способу мислення фахівця. Інтеграція є складним міждисциплінарним науковим поняттям, це об'єднання в єдине ціле раніше розрізнених частин і елементів певної системи на основі їх взаємозалежності та взаємодоповнення. Ми вважаємо інтеграцію процесом досягнення єдності і цілісності, узгодженості в середині системи, що забезпечує її внутрішню єдність, цілісність, стійкість, динамічну стабільність та

гармонійне функціонування. Також слід інтеграцію визначати як процес взаємопроникнення, тобто єдність елементів, збереження взаємодіючих систем і налагодження між ними контактів.

Дисципліни природничонаукового циклу характеризуються винятковою сферою знання, тому їм властива інтегративність через диференціацію. Саме тому при вивченні дисциплін природничого циклу інтеграція розуміється як процес взаємопроникнення, збагачення, уніфікації знання, який проявляється через єдність з протилежним процесом йому диференціації. Ми визначили інтеграційну систему природничонаукової підготовки, яка характеризується такими провідними ознаками, як системність, цілісність, структурність та функціональність, що визначають її як цілісне утворення.

13.3. Інтеграційна система природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури

При складанні структури інтеграційної системи природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури ми враховуємо сучасну концепцію інтеграції в освіті, яка аналізується нами з позицій обґрунтованого компетентісного системно-синергетичного методологічного підходу з виділенням: гносеологічної, аксіологічної та культурологічної спрямованості.

Гносеологічна спрямованість визначає пріоритетність об'єкта пізнання і зосередження педагогічних зусиль на розкритті об'єкт-об'єктних відносин. У межах даного аспекту виділяємо такі компоненти: синтез наукових знань різних дисциплін і утворення якісно нових моделей; використання методу пізнання певної науки при вивченні об'єктів іншої науки та використання спільної наукової теорії при вивченні різних об'єктів. Недоліком гносеологічного аспекту є неврахування особистих потреб студентів та їх індивідуальних особливостей, а тільки орієнтування на вивчення об'єктивних закономірностей, тобто пріоритетним є розумовий розвиток студентів.

Аксіологічна спрямованість полягає у трактуванні інтеграційних зв'язків, що є не тільки засобами пізнання, але й як фактор впливу на особистість, як суб'єкта професійної діяльності. Саме аксіологічний аспект передбачає різноплановий розвиток

особистості засобами впливу на світогляд, моральні та етичні переконання тощо.

Культурологічна спрямованість передбачає системність не лише об'єкта пізнання і суб'єкта професійної підготовки, а й між предметних зв'язків, що мають цілісний, багатоаспектний характер.

Ми вважаємо, що для підвищення якості природничонаукової освіти майбутніх фахівців фізичної культури та оптимізації процесу навчання через здійснення змістової та діяльнісної інтеграції необхідно вирішення таких завдань:

- використання наскрізного навчання, тобто узгодження з викладачами різних дисциплін можливих тем спільних та питань;
- визначення переліку і змісту міжпредметних зв'язків між навчальними дисциплінами;
- визначення інтересів студентів до навчального предмету, підвищення їх активності до пізнавальної діяльності;
- внесенням змін до планування вивчення навчального матеріалу;
- поповнення викладання предметів сучасним педагогічним досвідом, використання новітніх технологій, методик, форм і методів пізнавальної діяльності студентів.

Побудова інтеграційної системи вивчення медико-біологічних дисциплін дозволяє:

- краще засвоїти матеріал та підвищити рівень знань студентів;
- активізувати пізнавальну діяльність студентів на заняттях;
- підвищити мотивацію студентів до вивчення предмета;
- навчитись аналізувати, спів ставляти факти з різних областей знань;
- здійснювати цілісне наукове сприйняття навколишнього світу;
- здійснювати зв'язок теорії і практики, долати формалізм у навчанні;
- у повному обсязі реалізувати професійно-освітні можливості кожного студента.

Вимоги до реалізації інтеграційної основи при вивченні предметів медико-біологічного циклу:

- інтеграційні зв'язки мають бути спрямовані на всебічний розвиток особистості студента, посилення залежностей між освітою, вихованням і розвитком;

– координація навчальних програм на інтеграційну основу;
– зв'язки між предметами медико-біологічного циклу необхідно враховувати на всіх етапах навчання.

Узагальнюючи вище наведене, ми дотримуємось думки сучасних вчених і виділяємо три ознаки інтеграційної освіти:

1. Принцип єдності інтеграції та диференціації.
2. Антропоцентричний характер інтеграції.
3. Культуродоцільність інтеграції освіти.

На основі узагальнення сучасних джерел і емпіричних матеріалів дослідження, нами виділено три рівні інтеграції змісту навчального матеріалу предметів медико-біологічного циклу:

- внутрішньопредметний – інтеграція понять, знань, умінь в середині предметів;
- міжпредметний – синтез понять, фактів, принципів з декількох окремих предметів;
- транспредметний – синтез компонентів аудиторного і поза аудиторного змісту підготовки фахівців фізичної культури.

Для внутрішньопредметного рівня інтеграції характерна спіральна структура на основі принципу концентричності: накопичення знань відбувається поступово, систематизація знань набуває поступового поширення, поглиблюючи її розуміння.

Міжпредметна інтеграція складається з міжпредметних зв'язків, інтегрованих занять, інтегрованих курсів і програм.

Транспредметна інтеграція забезпечується вирішенням цілісного навчального і виховного процесу в спланованому освітньому середовищі університету або факультету при підготовці фахівця фізичної культури.

Механізми інтеграції забезпечують цілеспрямовану взаємодію між різними галузями знань, реалізуються шляхом зведення загальних явищ до конкретних; рухом від понять першого порядку до вищого порядку; наближення до єдиного інформаційно-інтеграційного рівня; забезпечення «зворотнього» зв'язку та взаємопроникнення наук. Синтез природничонаукових знань як умова формування цілісної системи підготовки фахівця фізичної культури буде реалізований на трьох рівнях:

- методологічному – інтеграція в межах законів, закономірностей та принципів розвитку особистості;

– дидактичному – інтеграція в межах ідей, закономірностей та принципів розвитку особистості;

– прикладному – інтеграція змісту конкретних навчальних предметів, методів і способів виховання.

У процесі дослідження виявлено, що комплексний характер реалізації наукових основ інтеграції природничонаукових знань у процесі навчання майбутніх фахівців фізичної культури забезпечується такими шляхами:

– чітке планування реалізації інтеграційної системи: відбір змісту матеріалу, що відображає між предметний характер освіти;

– розробка та планування установлення хронологічної відповідності навчального матеріалу;

– поняттєва узгодженість дисциплін: єдність підходів до використання однакових термінів при вивченні споріднених дисциплін;

– відмова від епізодичного застосування інтеграційних взаємозв'язків;

– поступове збільшення обсягу та ускладнення між предметного матеріалу;

– організація постійної взаємодії викладачів, методистів з метою виявлення між предметних зв'язків, складання структурно-логічних схем, де відображено взаємозв'язок між навчальним матеріалом різних дисциплін;

– належна підготовка педагогічних кадрів до реалізації принципів навчання на основі інтеграції навчального матеріалу: розробка та проведення відкритих занять на основі міжпредметної інтеграції, проведення методичних семінарів, підготовка методичних рекомендацій міжпредметного характеру;

– підбір адекватних форм навчання: проведення інтегрованих, бінарних, комплексних міжпредметних занять; проведення факультативів та робота гуртків, на яких розглядаються завдання прикладного змісту підготовки.

Ми рекомендуємо викладачам постійно пам'ятати, що найважливішою умовою інтегрованого знання є його цілісність. Головними ознаками цілісного інтеграційного знання є:

– інтеграційна якість даного знання, відміна від властивостей і якостей тих початкових знань, що його утворюють;

- мобільність складових інтеграційного знання і всього знання в цілому як системної освіти;
- доцільність знання, його спрямованість на досягнення мети через суб'єкта – носія інтеграційного знання;
- комунікативність інтеграційного знання;
- інтеграційне знання є інструментом розвитку явищ, об'єктів і процесів навколишньої дійсності.

Таким чином, провідна ідея інтегративності ґрунтується на основі здобуття комплексу знань, що розширює можливості соціально-психологічної адаптації особистості до різних життєвих умов, формують вміння діяти в різних ситуаціях, сприяють творчій самореалізації, оптимальному розкриттю інтелектуального, психічного та особистого потенціалу. Отже, при підготовці фахівця фізичної культури під інтегральним підходом необхідно розуміти системну організацію освітньо-виховного процесу, орієнтуючись на продуктивний розвиток особистості фахівця, підвищення розвивального потенціалу та соціально-психологічної адаптації в сучасному динамічному суспільстві.

Цикл природничонаукової підготовки має зв'язки внутрішньо циклового характеру, так анатомія тісно пов'язана з біохімією, біомеханіка з гігієною, основи медичних знань з лікувальною фізичною культурою, а фізіологія людини з масажем.

Інтеграційні зв'язки різного характеру та змісту існують в межах окремих навчальних дисциплін, так анатомія людини, біомеханіка та біохімія тісно пов'язані з дисциплінами спортивно-педагогічних дисциплін, а саме при методиці викладання спортивних дисциплін, гімнастики, легкої атлетики, плавання, єдиноборств, ігрових видів спорту та туризму.

Таким чином, постала нагальна потреба упровадження в навчальний процес інтегрованих навчальних занять, які дозволять за рахунок структурної єдності змісту освіти, інтеграції та взаємодоповнення дисциплін допоможуть активізувати процес пізнання, синтезувати в цілісну систему знання і практичні вміння та будуть ефективно реалізуватись майбутніми вчителями фізичної культури у їхній подальшій професійній діяльності. Інтеграційні заняття мають бути спрямовані на таке викладання спортивно-педагогічних дисциплін, зміст яких підпорядкований формуванню

професійної свідомості і культури майбутнього вчителя, де вивчаються блоки знань з різних навчальних дисциплін та підпорядковані одній темі. При ефективному викладанні інтегрованих занять необхідно дотримуватись певних вимог:

1. Ґрунтовне дослідження можливостей використання інноваційних методик в процесі навчання.

2. Раціональний добір навчального матеріалу та подача його в доступній формі.

3. Визначення співвідношення системи знань між собою, перебудова їх відповідно до завдань пізнання і умов застосування знань.

4. Ретельна методика розробки та впровадження інтегрованого заняття.

5. Послідовне впровадження у процес навчання специфічних знань міжпредметного характеру.

Отже, наукова значущість проблеми природничонаукової підготовки майбутнього викладача фізичної культури та спорту є перспективною щодо подальших досліджень. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів та прийомів, повинна будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця, мати чітко визначену структуру та специфіку. Вона повинна інтегрувати в собі комплекс різних методик проведення занять, які використовуються у поєднанні природничонаукової та спеціальної підготовки спеціалістів. Саме, інтеграційні заняття відносяться до інноваційних, нестандартних форм роботи, ґрунтуються на матеріалі кількох сумісних дисциплін на основі міжпредметної інтеграції, коли навчальний матеріал підпорядковується одній темі, що дозволяє домогтися цілісного сприйняття та глибоких різнобічних професійних знань. Саме під час таких занять встановлюються безпосередні зв'язки між окремими розділами навчальних дисциплін та формуються міжпредметні зв'язки при підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. На таких заняттях позиція викладача і студента виявляється в партнерстві, де викладач виступає організатором спільної діяльності, а студент є активною, творчою особистістю, постійно прагне до пізнавальної діяльності. Інтеграційні заняття є важливим способом покращення традиційної предметної системи, спрямованої на вдосконалення, поглиблення

взаємозв'язків між предметами, формують творчий підхід, навчають робити певні порівняння, знаходити аналогії предметів медико-біологічного циклу і спортивного спрямування та вміти використовувати здобуті знання у професійній діяльності.

Отже, стратегічним напрямом оновлення змісту підготовки сучасних конкурентно спроможних фахівців фізичної культури має стати проведення занять на засадах інтеграції навчального матеріалу з різних дисциплін, об'єднання його навколо одного поняття, що буде сприяти активізації сприймання матеріалу, досягнення цілісності та синтетичності знань. Дослідження сучасних вчених та власні спостереження і знання довели, що інтегративні заняття формують навички використання теоретичних знань з різних дисциплін у взаємозв'язку з набутими практичними вміннями, сприяють цілісності знань, прискорюють процес адаптації до практичних ситуацій, отже відображають інтеграційні процеси у професійній підготовці майбутніх фахівців. При здійсненні професійної підготовки спеціалістів має здійснюватися діяльний підхід, згідно з яким майбутній фахівець повинен поєднати фізкультурно-педагогічну та тренерсько-викладацьку діяльність. Якщо всі перераховані особливості підготовки будуть враховані, тоді від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р. Ф. Проблеми й перспективи формування майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. 2010. №34. С.50–52.
2. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти», Луганськ, 2009. 20 с.
3. Білокур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», Рівне. 2002. 18 с.

4. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. доктора пед. наук: 13.00.04. «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2006. 462 с.
5. Вільчковський Є. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002 рр. : Зб. наук. пр. Харків, 2002. Ч. 1. С. 301–310.
6. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: автореф. дис. на здобуття канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Тернопіль, 2005. 20 с.
7. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 19 с.
8. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. №4. С. 41-44.
9. Лапичак І. Є. Інтеграція професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навч. закл.: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів. 2013. 20с.
10. Мединський С. В. Модель сучасного фахівця фізичної культури і спорту як основа його професійної підготовки у вищих навчальних закладах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №6 (8). С. 340–347.
11. Суворов О. А. Методика інтегративного навчання спеціальних дисциплін майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття канд. пед. наук. Харків. 2017. 20 с.
12. Табінська С. О. Модернізація професійно-педагогічної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед. наук. Запоріжжя. 2016. 20 с.
13. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04

- «Теорія та методика професійної освіти», Київ. 2009. 587 с.
14. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури. Полтава. 2012. 379 с.
15. Черноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання: дис. ... канд. пед наук: спец.13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луганськ. 2002. 205 с.

РОЗДІЛ 14

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Ірина Тараненко,
Анастасія Бардінова*

Одним із основних і важливих завдань держави в умовах сьогодення є формування соціально активної, фізично здорової й духовно багаті особистості. Необхідність вирішення означеної проблеми визначається низкою державних документів: Конституцією України; Державною програмою «Здорова дитина» на 2008–2017 рр.; Указом Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя»; Законами України: «Про охорону дитинства», «Про освіту» та ін.

Це зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів вирішення даного завдання. Виняткового значення набуває особистісно зорієнтований підхід до виховання дітей та підлітків, який ґрунтується на новій концепції виховання, яка полягає в тому, що сама особистість прагне творити, розвивати, вдосконалювати себе, вміє керувати власною життєдіяльністю та відповідально брати активну участь у процесах становлення суспільства. Це, в свою чергу, вимагає від сучасної людини бути фізично та психічно здоровою, активною, гармонійною, творчою та моральною особистістю.

Одним із шляхів виховання дітей та підлітків є залучення їх до систематичних занять фізичною культурою, оскільки специфіка цих занять дає можливість розвивати особистісні морально-вольові якості у найширшому діапазоні, що є важливим для самореалізації й самоствердження їх особистості. Пояснюється тим, що фізична культура надзвичайно різнобічна у впливі на тілесно-духовну сферу особистості та дозволяє з'єднати соціальне й біологічне в розвитку людини.

При цьому, тренер виступає центральною фігурою у навчально-тренувальному і виховному процесі. Від його

особистісних якостей, педагогічної майстерності, професійної компетентності залежать не тільки спортивні досягнення учнів-спортсменів, але й становлення їх як особистостей. Провідним напрямом діяльності тренера у цьому процесі є перетворення змісту навчання у засіб виховання.

Установлено, що цьому сприяють ключові навчально-виховні завдання, функціональні обов'язки тренера, специфічні особливості його діяльності, які впливають на характер відносин з дітьми та підлітками; стилі спілкування, прийоми виховання за рівнем взаємодії, тощо.

14.1. Роль тренера у формуванні гармонійної особистості спортсмена

Непорушною істиною залишаються слова К. Ушинського: «У вихованні все повинно базуватися на особистості вихователя, тому що виховна сила впливає тільки з живого джерела людської особистості. Ніякі статuti і програми, ніякий штучний організм закладу, як би хитро він не був придуманий, не може замінити особистості в справі виховання... Без особистого безпосереднього впливу вихователя на вихованця справжнє виховання, яке проникає в характер, неможливе. Тільки особистість може вплинути на розвиток і визначення особистості, тільки характером можна сформувати характер». І далі педагог продовжує, що багато чого залежить від загального розпорядку закладів, але головне завжди буде залежати від особистості безпосереднього вихователя, що стоїть віч на віч з вихованцем. При цьому педагог стверджує, що вплив особистості вихователя на молоду душу становить ту виховну силу, якої не можна замінити ні підручником, ні моральними сентенціями, ні системою покарань і заохочень [6, с. 320]. Це у певній мірі стосується особистості тренера, оскільки його діяльність як вихователя характеризується високим ступенем відповідальності за фізичний та психологічний стан своїх вихованців. З цього приводу А. Корх, досліджуючи зазначену проблему, відмічає, що у процесі підготовки спортсменів тренер несе моральну, професійну та юридичну відповідальність за їх виховання, здоров'я та якість спортивних результатів [2, с. 74]. Це пов'язано з тим, що спілкування тренера зі спортсменами часто стає ненормованим, тобто майже

постійним, наприклад, на навчально-тренувальних зборах, під час спортивних змагань на виїзді. У зв'язку з цим тренер повинен виконувати роль вихователя та різноманітні інші ролі, виконання яких очікують від нього його вихованці та їхні батьки. У цьому плані у дослідженнях багатьох вчених прослідковується думка, що тренер на різних етапах розвитку спортсмена виступає в різних ролях: на ранніх етапах – в ролі опікуна (заміняє батьків); згодом – в ролі наставника-вихователя; на етапі спорту вищих досягнень – в ролі керівника [2; 4; 5 та ін.]. У своїх наукових доробках дослідники відмічають, що саме специфіка фізкультурної діяльності висуває високі вимоги як до професіоналізму, так і до особистості тренера.

Отже, спираючись на аналіз емпіричних даних, які відображено в наукових дослідженнях зазначених учених, доходимо висновку, що тренеру відводиться провідна роль щодо впливу на особистість вихованців, і, водночас у забезпеченні суб'єктності дітей та підлітків у фізкультурній діяльності.

Так, переважна більшість дослідників впевнено зазначають, що вплив тренера на особистість учня-спортсмена залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів. Утім, для з'ясування нами ролі тренера у формуванні морально-вольових якостей дітей та підлітків у фізкультурній діяльності звернемося до дослідження Воронової [1], оскільки, нею ґрунтовно аналізуються дві головні тенденції сучасного спорту. Зокрема, спрямованість на досягнення спортсменом максимального результату тут і відразу, незважаючи ні на що, або спрямованість на формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена. Саме від спрямованості тренера, на думку дослідниці, залежить успішність його професійної діяльності, а отже й ефективність його впливу на особистість вихованця у фізкультурній діяльності.

Ми зосереджуємо увагу навколо другої з указаних тенденцій. Це пояснюється тим, що якщо тренери налаштовані виключно на спортивний результат, то у їхній роботі немає місця навчально-виховному процесу, оскільки спортсмен для них є засобом досягнення вузьких особистих професійних інтересів, а не суб'єктом психолого-педагогічних впливів [1, с. 209]. Утім, тренери, які уособлюють другу тенденцію сучасного спорту, орієнтуються одночасно і на досягнення результату, і на виховний процес. Але це

вимагає забезпечення психологічної і методичної готовності тренерів до виховання гармонійної особистості дітей і підлітків, що базується на використанні інноваційних особистісно орієнтованих форм і методів виховання у фізкультурній діяльності. За таких умов тренер одночасно може виступати центральною фігурою як у навчально-тренувальному, так й у виховному процесі.

Таким чином, від особистісних якостей тренера, гуманістично спрямованої діяльності, майстерності передавати знання і вміння з певного виду спорту, уміння зацікавити вихованців фізкультурною діяльністю, розвивати в них працелюбність і наполегливість в досягненні поставленої мети, тобто від його психологічної і методичної готовності залежать не тільки спортивні досягнення, але й вихованість.

14.2. Суть і зміст основних функціональних обов'язків тренера у правовому полі

Провідним напрямом діяльності тренера у навчально-виховному процесі є перетворення змісту навчання в засіб виховання, це в свою чергу дозволяє нам визначити ключові навчально-виховні завдання у процесі навчально-тренувальних занять. Зокрема:

- формування усвідомленого сприйняття учнями-спортсменами цінності свого здоров'я;
- розвиток основних фізичних якостей;
- формування ціннісних орієнтацій та особистісних морально-вольових якостей;
- навчання дітей та підлітків володінню емоційно-вольовою сферою, що є необхідним для дотримання норм і правил поведінки;
- створення умов, за яких спортсмени будуть націлені на захист прав та інтересів всіх членів групи (команди), відноситися з повагою до інших та будуть зацікавлені в успіхах один одного.

При цьому тренерам, необхідно враховувати те, що діти та підлітки потребують особистісно орієнтованого підходу до виховання у процесі навчально-тренувальних занять. А отже, їх організація та проведення вимагають створення сприятливих умов з метою максимально комфортного функціонування учнів-спортсменів, що забезпечило їх успішну самореалізацію.

Для здійснення зазначених вище завдань необхідною умовою є виконання тренерами суто функціональних обов'язків в якості керівника спортивної команди (групи), зокрема: адміністративно-організаційних, стратегічно-експертних, інформаційно-пропагандистських, навчальних, виховних, психотерапевтичних, представницьких. Коротко схарактеризуємо зміст виокремлених функцій.

Так, *адміністративно-організаційні функції* дозволяють створити умови для навчально-тренувальних занять: наповнюваність спортивних груп; наявність спортивного спорядження та інвентарю; організація та проведення змагань; ведення планово-звітної документації; направлення та узагальнення індивідуальної дії всіх членів спортивної команди (групи).

Особливого значення в цьому аспекті набуває правова культура тренера, професійною формою якої виступає нормативно-правова компетентність, що в свою чергу визначає професіоналізм тренера.

Це вимагає від тренера знання організаційно-правових основ управління спортивним колективом (командою, групою), здібності до ініціативи й підприємництва, уміння реально бачити план дій та обґрунтовано складати правове прогнозування; мати системний погляд на явища суспільного життя та здатність налагоджувати міжнародні зв'язки та працювати у даному контексті; готовність вирішувати правові професійно-педагогічні й особистісні проблеми в різноманітних умовах тощо.

Стратегічно-експертні функції дають право тренеру здійснити календарно-перспективне планування розвитку навчально-тренувальної групи; встановити цілі, визначити методи та засоби їх досягнення. Дана функція передбачає творчий підхід тренера до спортивної та виховної діяльності; спроможність висувати та впроваджувати у систему підготовки спортсменів передові ідеї вчених щодо навчання та виховання спортсменів; прогнозувати та передбачати кінцевий результат спортивної команди (групи) в цілому та кожного окремо.

Інформаційно-пропагандистські функції сприяють виконанню тренером ролі компетентної особи, яка володіє необхідними знаннями в області фізичної культури і спорту та

суміжних дисциплін, і є джерелом достовірної інформації та є найбільш кваліфікованим спеціалістом.

Навчальні функції вимагають від тренера озброєння вихованців технічними і тактичними знаннями, вміннями, навичками як із певного виду спорту, так й у широкому їх діапазоні, потрібному для життєдіяльності учнів-спортсменів.

Виховні функції спрямовані на розвиток і сформованість позитивних особистісних якостей дітей та підлітків; регулювання внутрішньо-групових відносин; допомагають у визначенні життєвих цілей та шляхів їх досягнення кожному вихованцю; застосування педагогічно-доцільних заохочень та покарань; формування нормативної поведінки у спортсменів. При цьому важливо, щоб тренер був не тільки професіоналом у своїй справі, але й володів соціально-позитивними психологічними якостями, був готовий психологічно і методично до виховання гармонійної особистості. Це пояснюється тим, що виховання в значній мірі відбувається стихійно, завдяки ефекту наслідування свого вихователя.

Психотерапевтичні функції дозволяють передбачати і врахувати відповідний емоційний стан членів спортивної команди (групи), ліквідувати конфліктні і стресові стани в її життєдіяльності та підтримувати позитивний психологічний клімат у спортивному колективі.

Представницька функція дає право тренеру забезпечити зв'язок із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, судьями тощо), нести повну відповідальність за успіхи, дії та вчинки як команди в цілому, так і окремих її членів.

Вважаємо педагогічно доцільним додати до даного переліку функцій ще й *діагностично-контрольну функцію* тренера, яка дозволяє йому виявляти, оцінювати та простежувати можливості і готовність спортсменів до реалізації завдань фізкультурної діяльності або виконання окремих фізичних вправ; вивчати особистість дітей і підлітків та їх вихованість тощо. Головна мета зазначеної функції – це отримання тренером науково-обґрунтованої інформації, яка є основою для вдосконалення системи управління якістю навчально-тренувального та виховного процесу.

Зазначимо, що в контексті нашого дослідження виокремлені нами функції тренера як керівника спортивної команди (групи)сприяють здійсненню особистісно орієнтованого підходу до виховання учнів-спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять.

14.3. Специфічні особливості діяльності тренера

Професійна діяльність тренера, на думку багатьох учених, значною мірою залежить від його дидактичних та педагогічних здібностей. При цьому, слід пам'ятати, що здібності, які необхідні тренеру для здійснення успішної професійної діяльності різноманітні, серед них не можна виділити як першочергові, так і другорядні. Всі вони взаємопов'язані, доповнюють один одного та визначають успішність діяльності тренера.

У цьому плані необхідно виокремити також й специфічні особливості діяльності тренера, які впливають на характер відносин тренера і спортсмена та сприяють її успішності. Зокрема:

1)*добровільність відвідування занять вихованцями.* Саме добровільність занять впливає на характер взаємовідносин тренера зі спортсменами. Довіра і повага до тренера та тісний контакт з ним сприяють підвищенню позитивної мотивації до занять фізкультурною діяльністю;

2)*організація позитивних відносини з батьками вихованців,* передбачає взаємну співпрацю тренера не тільки з вихованцями, але й з їхніми батьками, що вимагає довіри, яка, в свою чергу, формується завдяки вихованості тренера, його професійної компетентності та щирому піклуванню про дитину та її майбутнє;

3)*необхідність постійно підтримувати на високому рівні свої фізичні можливості та технічну майстерність.* Тут необхідно підкреслити, що фізична та технічна підготовленість тренера впливає на демонстрацію ним фізичних вправ, що позначається на його *авторитеті*. Відомо, що авторитет тренера базується на усвідомленні вихованцями його безперечної переваги в професійній підготовленості у своєму виді спорту (важливим при цьому є високий рівень рухової підготовленості тренера); всебічній обізнаності; людяності та відсутності байдужості до долі своїх вихованців;

4) *особливі умови спілкування на тренуваннях, поза заняттями, під час змагань та в період навчально-тренувальних зборів.* Від поведінки тренера, його педагогічного такту, психологічної і методичної готовності до виховання гармонійної особистості учнів-спортсменів, зацікавленості в долі вихованців у значній мірі залежить поведінка дітей і підлітків та їх спортивні досягнення. При цьому позитивний результат може бути досягнутий лише при умові: вихованець повинен повністю довіряти тренеру, проявляти бажання виконувати його вимоги і вірити в добрі наміри тренера стосовно свого майбутнього;

5) *підвищена стресогенність діяльності тренера* приводить до значних нервових перенавантажень, а це в свою чергу, може негативно впливати не тільки на успішну діяльність тренера, але і на його взаємодію з вихованцями.

Отже, узагальнення вищевикладеного дає нам змогу дійти висновку, що успіх фізкультурної діяльності вимірюється не тільки спортивними результатами, але й рівнем сформованості особистості учня-спортсмена, що певним чином впливає на його фізичний розвиток та поведінку. Значний інтерес у цьому плані мали наукові дослідження І. Решетень та М. Фролової, які виокремлюють наступні ознаки ефективності діяльності тренера [3, с. 5-8], що поєднують науку з практикою:

- ділова та командна спрямованість;
- активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;
- успішне виконання основних функцій керівництва;
- об'єктивність в оцінці власних особистісних якостей і діяльності та особистісних якостей членів команди;
- відповідне ділове прийняття тренера членами спортивної команди.

При цьому слід зазначити, що тільки за умови повного розуміння і співпраці між тренером і спортсменом можливе досягнення високого рівня спортивних результатів, фізичної підготовленості та вихованості. Цьому сприяє й педагогічна майстерність тренера, його психологічна та методична готовність до виховання гармонійної особистості спортсмена, що позначається його особистісними якостями, стилем спілкування,

які надають своєрідність взаємодії з вихованцями, впливають на швидкість і якість засвоєння ними різноманітних умінь, навичок, ціннісних орієнтацій, моральних норм поведінки.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособ. М.: Терра-Спорт, 2000. 120 с.
3. Решетень И. Н., Фролова М. И. Многофункциональный характер деятельности тренера сборной команды : учеб. пособ. *Теория и практика физической культуры*. 1978. № 2. С. 5–8.
4. Решетень И. Н., Кобер И. Х., Прохорова М. В. Основы педагогического мастерства тренера : учеб. пособ. Малаховка : МОГИФК, 1986. 55 с.
5. Стамбулова Н. Б. Динамика когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов отношения «спортсмен-тренер» на протяжении спортивной карьеры. Психология и педагогика – новый синтез: материалы 24-й науч. конф. / под ред. А. Н. Николаева. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. С. 67–68.
6. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : в 2 т. Т. 1. К.: Рад. шк., 1983. 488 с.

РОЗДІЛ 15

ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Хлібкевич

Актуальність дослідження зумовлена тим, що соціально-економічні зміни в Україні призвели до необхідності модернізації багатьох соціальних інститутів, і в першу чергу системи освіти. Нова освітня парадигма тягне за собою зміну підходів, принципів, змісту, методів, форм й технологій педагогічної праці.

У контексті дослідження проблеми формування дослідницької компетентності важливими є роботи, у яких обґрунтовано основи формування професійної компетентності фахівців (Н. Бібік, В. Болотова, Е. Зеєр, І. Зимна, Л. Кравченко, Н. Кузьміна, В. Луговий, Л. Лук'янова, Н. Ничкало, В. Оніпко, О. Пометун, П. Хоменко, А. Хуторський та ін.), теоретико-методичні засади формування дослідницької компетентності фахівців у вищій школі (А. Баскаков, О. Крушельницька, В. Сластьонін, К. Томпсон, А. Фастівець та ін.). Водночас поза увагою дослідників досі залишилася проблема формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Традиційна навчальна діяльність учителя фізичної культури доповнюється функціями управління, як своєю діяльністю, так і суб'єктною діяльністю учня на основі діагностики, моніторингу, проектування тощо. Сучасна педагогічна ситуація характеризується різноманітністю та динамізмом, і вчитель фізичної культури повинен вміло безперервно адаптуватися до змін у змісті навчання. Особливу роль у процесі професійного саморозвитку педагога відіграє його готовність переходу від традиційних технологій до технологій розвиваючого, особистісно-орієнтованого навчання на основі компетентнісного підходу.

Дослідницька компетентність являє собою якісну характеристику особистості майбутнього вчителя фізичної культури, яка виявляється в усвідомленій готовності вчителя

здійснювати активну дослідницьку діяльність, і обумовлена компонентами: аксіологічним, когнітивним, діяльним та професійно-рефлексивним, тобто здатністю здійснювати перехід від процесуальної діяльності до творчої, прагненням до саморозвитку і вдосконалення в обраній професії, навичками формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

15.1. Поняття та сутність дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури

Для сучасного фахівця недостатньо володіти регламентованим функціональним рівнем теоретичних знань, необхідно вміти ефективно оперувати інформацією й утворювати нові знання.

Якість підготовки учителя фізичної культури з точки зору компетентнісного підходу трактується у сучасних дослідженнях як рівень розвитку професійних умінь і сформованості психологічної готовності до професійної діяльності. Виходячи з цього, цілісна професійна компетентність учителя фізичної культури дає йому можливість ефективно вирішувати коло професійних завдань, а дослідницька компетентність є її складовою частиною. Саме тому формування дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури передбачає перехід від навчальної діяльності до науково-дослідної і далі до професійно-практичної в контексті ефективного вирішення професійних завдань.

Критерієм оцінки якості освіти є професійна компетентність як інтегральна характеристика фахівця, що визначає його здатність розв'язувати проблеми, які виникають у професійній діяльності [3].

На основі аналізу комплексу літературних джерел та досвіду професійної підготовки фахівця нами розроблено власне визначення дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Дослідницька компетентність майбутнього вчителя фізичної культури – це цілісна, інтегративна якість особистості, що поєднує в собі знання, уміння, навички, досвід дослідницької діяльності в галузі фізичної культури, ціннісні ставлення та особистісні характеристики дослідника, виявляється в готовності і здатності до формування здоров'язберігального освітнього середовища.

Типологічними характеристиками дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури є неалгоритмічність, поліфункціональність, багатомірність, мобільність. Неалгоритмічність – полягає в тому, що майбутній учитель фізичної культури, здійснюючи дослідження, проходить свій шлях розв'язання поставленої задачі шляхом застосування евристичних підходів, не використовуючи типових алгоритмів. Поліфункціональність – дозволяє студенту переносити дослідницький підхід на різні сфери діяльності та застосовувати в різних ситуаціях та проектувати міжпредметні знання та метапредметний досвід. Багатомірність – застосування в процесі дослідження аналітичних, критичних, комунікативних та інших умінь. Мобільність (варіативність) – підтвердження ефективності досвіду дослідницької діяльності у будь-якій ситуації та на будь-якому предметному матеріалі.

У майбутніх учителів фізичної культури необхідно сформулювати такі характеристики, які розкривають сутність дослідницької компетентності:

- усвідомлення характеру науково-пошукової діяльності як творчої, спрямованої не лише на аналіз, опрацювання інформації, а й на її створення, на пошук нестандартних рішень;
- загальнонаукова та предметна фахова обізнаність;
- наявність творчого потенціалу, здатності до оригінальних рішень;
- оволодіння методологією наукового пошуку, сучасними дослідницькими технологіями [1].

Сутність поняття «дослідницька компетентність вчителя фізичної культури» пропонуємо розглядати через взаємозв'язок таких структурних компонентів: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, рефлексивно-особистісний, діяльнісний.

Мотиваційно-ціннісний компонент дослідницької компетентності учителя фізичної культури пов'язаний зі сформованістю зацікавленості фахівця до здійснення власної дослідницької діяльності та умінням активно реагувати на зміни, що відбуваються у навчально-тренувальному процесі та у розвитку медико-біологічної, фізкультурно-спортивної та психолого-педагогічної науки. Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає усвідомлення ролі дослідницьких аспектів професійної діяльності,

інтерес до дослідницької діяльності, активність, ініціативність в дослідницькій діяльності, прийняття позиції дослідника як особистісно-значущої. Показниками прояву цього компоненту є мотивація до професійно-дослідницької діяльності, усвідомлення соціальної значущості власної дослідницької діяльності, відповідне ставлення педагога до науково-педагогічних досліджень, бажання вирішувати творчі задачі з метою оптимізації навчально-тренувального процесу відповідно до вікових, статевих та індивідуально-типологічних особливостей учнів.

Когнітивний компонент дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури відображає систему знань щодо дослідницької компетентності, її норм й цінностей у сучасному суспільстві та умінь використовувати отримані знання у різних нестандартних життєвих ситуаціях. Когнітивний компонент аналізується через повноту, глибину, системність, усвідомленість знань про логіку, структуру, методи та функції дослідження навчально-тренувального процесу.

Показниками сформованості когнітивного компоненту є вміння бачити й формулювати педагогічну проблему; ставити цілі й задачі дослідження; визначати мету, об'єкт та предмет власного дослідження; умінь здійснювати бібліографічний пошук, відбирати, обробляти й узагальнювати інформацію з певного питання; користуватися різноманітними діагностичними методиками емпіричного дослідження; виконувати дослідження у певній послідовності; правильно оформлювати хід і результати педагогічного дослідження.

Рефлексивно-особистісний компонент дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури відображає розвиток особистості фахівця, його здатність до самоаналізу власної педагогічної діяльності. Показниками сформованості рефлексивного компоненту є вміння прогнозувати результати дослідження, рефлексивно мислити, оцінювати минулий власний досвід роботи, умінь співставляти, виокремлювати головне із другорядного, виявляти зв'язки між окремими фактами. Особистісний компонент виявляється через особистісні якості учителя фізичної культури – творчість, самостійність у здійсненні власної педагогічної діяльності, відповідальність, працездатність, активність, впевненість у собі, розвинуте аналітичне, логічне, творче

мислення, високі інтелектуальні здібності, достатній рівень розвитку фізичних якостей.

Діяльнісний компонент дослідницької компетентності учителя фізичної культури розкриває рівень його готовності використовувати систему набутих знань, умінь, навичок у процесі власної дослідницької діяльності, здатність до самоорганізації та організації дослідницької діяльності учнів. Проявляється діяльнісний компонент вмінням планувати, виконувати, контролювати й оцінювати процес власної дослідницької діяльності та її результат, розвинутих вмінням презентувати отримані дослідні дані, користуватися технічними засобами (медико-біологічне обладнання, тренажери, вимірювальні комп'ютерні прилади та програми), вміння прогнозувати динаміку розвитку досліджуваних показників.

Дослідницькій компетентності, на нашу думку, притаманні такі функції: світоглядна, мотиваційно-ціннісна, інформаційно-комунікативна, професійно-адаптивна, здоров'язберігальна, творчо-продуктивна.

Світоглядна функція – формування дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури має на меті розвиток культурної всебічно розвиненої особистості. Дослідницька компетентність має допомогти студенту не лише пізнати навколишній світ, але й визначити своє місце у ньому, формувати у студентів рефлексивне відношення до суспільних норм і цінностей.

Мотиваційно-ціннісна функція тісно пов'язана із світоглядною і визначає мотиви науково-дослідної діяльності, які зумовлені сформованою системою цінностей. Важливо, щоб у майбутніх учителів фізичної культури пріоритетними у шкалі цінностей були засади збереження власного здоров'я і здоров'я учнів. Саме мотивація і сформованість системи цінностей особистості майбутнього фахівця визначають вектори і ефективність дослідницької діяльності.

Інформаційно-комунікативна функція дослідницької компетентності, з одного боку базується на досвіді минулих наукових досліджень, а з іншого – забезпечує здобуття студентами інформації з різноманітних джерел, її критичну оцінку та вміння передавати здобутки науково-дослідної діяльності в межах соціальних груп (кваліфікаційні роботи, участь у конференціях, симпозіумах тощо).

Професійно-адаптаційна функція дослідницької компетентності пов'язана зі здатністю майбутнього вчителя фізичної культури пристосовуватися до динамічних вимог і потреб суспільства відповідно до отриманих знань, умінь і навичок, це відповідність професійним вимогам і характеристикам професії.

Творчо-продуктивна функція передбачає не лише оволодіння студентами знаннями, необхідними для самореалізації і вдосконалення особистості, але й здатність творчо ці знання використовувати в різноманітних умовах професійної діяльності. Ця функція є важливим показником ефективності процесу навчання, спонукає майбутніх учителів фізичної культури до самоосвіти, саморозвитку та саморефлексії.

Здоров'язберігальна функція – полягає у кінцевому спрямуванні всієї дослідницької діяльності майбутнього вчителя фізичної культури на збереження і зміцнення здоров'я учнів через оволодіння знаннями фізіологічних, медичних, біологічних, психолого-педагогічних дисциплін.

15.2. Показники і критерії сформованості дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури

Важливим етапом доведення ефективності розробленої моделі та методики є визначення релевантності та якості критеріїв, за якими оцінюється дослідницька компетентність майбутніх учителів фізичної культури. Релевантність передбачає вибір таких об'єктивних критеріїв, які відображають і репрезентують зміст дослідницької компетентності та динаміку її розвитку за визначеними показниками і рівнями сформованості.

Кожен критерій складається із сукупності певних показників, які розкривають та уточнюють значення кожного критерію. Погоджуємося з думкою С. Кравченка про те, що між показником та критерієм існує тісний зв'язок – якість показника залежить від того, наскільки він об'єктивно та повно характеризує прийнятий критерій і, навпаки, правильний вибір показників зумовлений науково обґрунтованим вибором критерію [2, с. 138].

Ми виходимо із припущення, що критерії на основі яких оцінюється ефективність формування дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури, мають об'єктивно відображати: основні закономірності формування фахових

компетентностей, існуючі взаємозв'язки у розробленій моделі, загальну логіку процесу наукового пошуку.

Залежно від прояву показників зазначених критеріїв у майбутнього учителя фізичної культури ми можемо стверджувати про сформованість певного рівня дослідницької компетентності в цілому.

Стан сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури оцінювали за такими критеріями: *ціннісно-мотиваційний* (готовність до дослідницької діяльності, ступінь дослідницької мотивації; ступінь мотивації досягнення); *когнітивно-методичний* (сформованість системи дослідницьких знань соціально-гуманітарного, медико-біологічного та професійно-практичного спрямування; ступінь оволодіння методиками дослідження функціональних показників та технологіями організації дослідницької діяльності); *інформаційно-комунікативний* (здатність до інтеграції дослідницького знання та знання інформаційних технологій; рівень володіння комп'ютерними технологіями для здійснення дослідницької діяльності; рівень використання технічних засобів збору та обробки інформації, зв'язків і комунікацій; вміння передавати інформацію отриману в процесі дослідження); *професійно-рефлексивний* (здатність до оцінювання своєї діяльності; вміння помічати власні помилки і прагнути їх виправити; задоволення потреби в професійному та особистісному зростанні; здатність до самоаналізу, саморегуляції, саморозвитку та самовдосконалення).

Динаміку визначених критеріальних показників описано за низьким, середнім та високим рівнями. Експериментальна перевірка запропонованої авторської моделі проходила в три етапи, які відповідали визначеним етапам формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

15.3. Методична система формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури

У методиці формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури трансдисциплінарність є методологічним підґрунтям інтегрованого підходу і виявляється на рівні класифікації і систематизації знань з різних дисциплін, виокремлення тих ключових із них, які мають фундаментальне

значення, а також тісного зв'язку з особистісним досвідом. Фактично йдеться про те, що для формування такого складного багатокомпонентного явища, як дослідницька компетентність майбутнього вчителя, необхідне систематизоване дисциплінарне поле, а результатом має стати набуття студентом комплексу знань та вмінь [4].

Як було встановлено під час аналізу освітньо-професійної програми підготовки учителя фізичної культури, навчальні дисципліни класифіковано за ступенем спрямованості на формування дослідницької компетентності на 3 групи: дисципліни першого рівня дослідницької активності (1 ДА-рівень) (весь зміст спрямований на формування дослідницьких умінь, метою їх вивчення є підготовка майбутнього вчителя до науково-дослідної діяльності з перспективою подальшого навчання у аспірантурі); дисципліни другого рівня дослідницької активності (2 ДА-рівень) – мають високий відсоток (більше 25% годин) навчальних тем лекцій, лабораторних чи/та практичних робіт, індивідуальної та самостійної роботи, які орієнтовані на вдосконалення навичок дослідницької діяльності студента); дисципліни третього рівня дослідницької активності (3 ДА-рівень) (не розкривають питання дослідницької діяльності учителя фізичної культури, завдання самостійної та індивідуальної роботи носять вузько теоретичний характер, зміст дисципліни має низький рівень професійної орієнтації).

При розробці методики формування дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури нами запропоновано інтеграційно-дослідницький комплекс навчальних дисциплін (ІДК), який дозволив на практиці раціонально використовувати інтеграційні зв'язки між предметами як у межах одного циклу, так і між навчальними циклами підготовки учителя фізичної культури на початковому (мотиваційно-аналітичному), базовому професійному (організаційно-діяльнісному) і професійно-адаптивному етапах.

В основі інтеграційно-дослідницького комплексу лежить центральний інтеграційно-дослідницький вектор (ЦІДВ) – логічна вибудована послідовність змістових тем (інтеграційних вузлів – ІВ), які розкривають сутність дослідницької діяльності

майбутнього учителя протягом усього циклу професійної підготовки у закладі вищої освіти. На основі аналізу освітньо-професійної підготовки майбутнього учителя фізичної культури та вивчення досвіду такої підготовки нами виокремлено 14 інтеграційних вузлів.

Інтеграційно-дослідницький комплекс навчальних дисциплін включає три площини інтеграції – базова площина інтеграції (БП), вторинна площина інтеграції (ВПІ) і третинна площина інтеграції (ТПІ).

В межах однієї площини інтеграції через етапи підготовки здійснюється так звана «горизонтальна інтеграція» (ГІ), яка враховує хронологію вивчення дисциплін природничо-наукового циклу, соціально-гуманітарного та професійно-практичного циклів.

Взаємозв'язок між площинами інтеграції в межах одного етапу підготовки становить вертикальну інтеграцію (ВІ), яка дозволяє синхронізувати зміст навчальних дисциплін в межах одного циклу підготовки і в між окремими циклами.

Крім площин інтеграції, які об'єднують навчальні дисципліни підготовки фахівця, виокремлюються так само реалізаційні блоки (РБ) – позадисциплінарні форми роботи студентів-майбутніх учителів фізичної культури.

Перший реалізаційний блок (РБ-1) – включає в себе виконання науково-дослідних завдань під час проходження навчально-виробничої практики (4 семестр), написання тез конференції. Виконання завдань в цьому блоці є логічним завершенням початкового (мотиваційно-аналітичного) етапу підготовки фахівця.

Другий реалізаційний блок (РБ-2) – передбачає виконання курсової роботи, вирішення завдань виробничо-педагогічної практики, написання тез конференції, участь у конкурсі студентських наукових робіт за галузями: «Основи здоров'я», «Фізичне виховання», «Фізична культура і спорт». Виконання науково-дослідних завдань в межах цього блоку є своєрідним завершенням базового професійного (організаційно-діяльнісного) етапу підготовки

Третій реалізаційний блок (РБ-3) – передбачає вирішення завдань виробничо-педагогічної практики в старшій та вищій

школі, написання тез конференції, участь у конкурсі студентських наукових робіт за галузями: «Основи здоров'я», «Фізичне виховання», «Фізична культура і спорт», виконання дослідного завдання в межах атестації з професійної підготовки. Виконання науково-дослідних завдань в межах цього блоку є своєрідним завершенням професійно-адаптивного етапу підготовки.

15.4. Результати експериментальної перевірки сформованості дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури

На основі теоретичних положень, що відображають теоретико-методологічні аспекти формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури, що викладені у попередніх розділах, нами спроектовано та реалізовано експериментальну роботу. Мета експериментальної роботи – перевірити ефективність моделі формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури в освітньому процесі вищих педагогічних закладів України.

Експериментальну роботу проводили впродовж 2017–2020 років за трьома етапами: констатувальний, формувальний, контрольний. Кожен із визначених етапів передбачав розв'язання відповідних завдань та виокремлення необхідних методів дослідження.

У констатувальному експерименті (2017–2018 рр.) взяли участь 428 майбутніх учителів фізичної культури, що навчаються за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) і 46 викладачів педагогічних закладів вищої освіти, що готують таких фахівців. З метою педагогічної діагностики стану професійної підготовки та виявлення рівнів сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури нами було проведено *констатувальний експеримент* на базах: Донецького національного університету імені Василя Стуса, ВДНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Харківської гуманітарно-педагогічної академії, Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Складність, полівекторний характер та недостатня дослідженість проблеми формування дослідницької компетентності змусила нас проводити констатувальний експеримент у трьох напрямках, які мали свої завдання та методи.

Перший напрям передбачав визначення дефініції «дослідницька компетентність майбутніх учителів фізичної культури», дослідження генези й сучасного стану системи професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. У контексті завдань цього напрямку було констатовано відсутність: єдино прийнятої дефініції терміну «дослідницька компетентність» та його адаптації щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури; цілісних досліджень процесу професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури в контексті компетентнісного підходу.

Другий напрям констатувального експерименту визначався дослідженням проблеми формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у науковій, навчальній та методичній літературі. У руслі цього напрямку розв'язували такі завдання: визначали провідні концептуальні ідеї професійної підготовки майбутнього вчителя; обґрунтовували комплекс наукових підходів, аналізували навчальні програми, що входять в систему професійної підготовки вчителя; виявляли рівень відображення проблеми підготовки майбутнього вчителя до дослідницької діяльності у науково-методичній літературі та дисертаціях; обґрунтовували на основі визначених критеріїв і показників рівні сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Третій напрям констатувального експерименту був пов'язаний із виявленням вихідного стану сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки. У контексті означеного напрямку розв'язувалися такі завдання: з'ясувати характер розуміння викладачами актуальності питання підготовки студентів до дослідницької діяльності в процесі професійної підготовки; виявити рівень сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури відповідно високого, середнього та низького рівнів.

Другий етап (2018–2019) – пошуковий. На основі висновків та узагальнень, зроблених після теоретичного аналізу проблеми формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у професійній діяльності, було сформульовано гіпотезу дослідження, яка лежить в основі педагогічної технології.

Формулюючи гіпотезу дослідження, ми виходили з припущення, що за наявності теоретично обґрунтованої моделі та адекватної їй методики підготовки відбудеться якісне формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у педагогічному закладі вищої освіти.

Відповідно до виокремлених проблем дослідження на цьому етапі розв'язували такі завдання:

– обґрунтувати використання комплексу методологічних підходів до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;

– прийняти робоче визначення поняття «дослідницька компетентність майбутніх учителів фізичної культури»;

– розробити структурно-функціональну модель формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у педагогічному закладі вищої освіти;

– обґрунтувати критерії та показники сформованості дослідницької компетентності компетентності майбутніх учителів фізичної культури;

– спроектувати та впровадити інтеграційно-дослідницький комплекс навчальних дисциплін (ІДК) підготовки майбутнього учителя фізичної культури;

– розробити експериментальні програми курсів «Основи наукових досліджень» та «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичної культури і спорту»; авторські навчально-методичні посібники «Дослідницька діяльність майбутнього учителя фізичної культури: теорія і практика» і «Дослідницька діяльність учителя фізичної культури: збірник ситуаційних завдань і тестів» на засадах міжпредметної інтеграції.

Було спроектовано педагогічний експеримент згідно логіки якого дослідно-експериментальна робота містила констатувальний, пошуковий та формувальний етапи, передбачала

наявність експериментальних і контрольних груп та дослідження основних показників компетентності відповідно визначених рівнів порівняння результатів (високий, середній, низький).

Третій етап (2019–2020) – формувальний експеримент, метою якого стало:

– впровадження у навчальний процес структурно-функціональної моделі формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури;

– формування методичних рекомендацій щодо оптимізації педагогічних умов процесу формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у педагогічному ЗВО;

– перевірка ефективності запропонованої моделі та статистична оцінка отриманих результатів.

Педагогічний експеримент у рамках дослідження нами організовувався за правилом єдиної різниці, що передбачало однакові умови проведення підготовки у кожному з видів груп. Було створено таку експериментальну ситуацію:

– обрано експериментальні й контрольні групи так, що їх склад був приблизно однаковим за всіма суттєвими для дослідження показниками впродовж усього періоду роботи; вирівняно в експериментальних і контрольних групах усі основні умови проведення експерименту (спільний зміст навчання, єдині вимоги дослідників, відкритість планового результату тощо); упроваджено в освітній процес підготовки фахівця експериментальний фактор – модель формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури; у контрольних групах підготовка здійснювалась за традиційною методикою;

– проведено порівняння результатів експерименту в експериментальних і контрольних групах.

Результати діагностувального зрізу стану сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури засвідчили переважання низького рівня сформованості більшості показників усіх критеріїв. Покомпонентний аналіз даних констатувального експерименту виявив, що найвищі узагальнені показники сформованості відмічались за ціннісно-мотиваційним і інформаційно-комунікативним критеріями, а найнижчі – за професійно-рефлексивним критерієм.

Комплексний аналіз змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури дозволив встановити, що формування їхньої дослідницької компетентності здійснюється відбувається впродовж трьох етапів: (початковий (мотиваційно-аналітичний) – (1-2-й курси навчання) – зорієнтований на розвиток цінностей та мотивів дослідницької діяльності та формування складників досліджуваної компетентності; базовий професійний (організаційно-діяльнісний) – (3-4-й курси навчання) – передбачає досягнення позитивної динаміки формування дослідницької компетентності на основі практичних знань, умінь, навичок; вивчення теоретичних дисциплін безпосередньо дослідницького спрямування та практичної підготовки, у процесі якої відбувається апробація набутого досвіду; професійно-адаптивний (5-6-й курси навчання (магістерський рівень вищої освіти)), що забезпечує розвиток професійно-рефлексивних компонентів дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури, апробацію набутого досвіду в професійній діяльності.

Початковий (мотиваційно-аналітичний) етап експерименту мав на меті оцінку рівнів сформованості дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури та оцінку динаміки їхніх змін. Результати початкового (мотиваційно-аналітичного) етапу в експериментальній групі засвідчили найвищі показники зростання ціннісно-мотиваційного критерію сформованості компетентності (+13,1%), що пояснюємо спрямованості базових навчальних предметів «Основи наукових досліджень у фізичній культурі» і «Технологія тестування рухових здібностей» на формування ціннісного відношення до дослідницької діяльності. Середні показники приросту відзначаємо за когнітивно-методичним (+9,3%) та інформаційно-комунікативним критерієм (10,8%). Найнижчий приріст на цьому етапі спостерігаємо за професійно-рефлексивним критерієм (5,2%), що пояснюємо домінуванням теоретичного матеріалу без чіткої системи зв'язку з практикою майбутньої професійної діяльності учителя фізичної культури, що відповідає логіці цього етапу навчання, і загалом переважанню дисциплін теоретичного спрямування (табл. 1).

Таблиця 1 – Сформованість показників дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури на початковому (мотиваційно-аналітичному) етапі формувального експерименту (у %)

Критерій дослідницької компетентності	Низький		Середній		Високий		Середній приріст, %
	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	
Ціннісно-мотиваційний	38	28	40	43	22	29	13,1
Когнітивно-методичний	43	35	43	47	14	18	9,3
Інформаційно-комунікативний	38	29	41	44	21	27	10,8
Професійно-рефлексивний	59	54	29	32	12	14	5,2

Базовий професійний (організаційно-діяльнісний) *етап* формувального експерименту мав на меті розвиток дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури шляхом підвищення якості теоретичних знань і їх застосування в реальних умовах; оволодіння методами дослідження, формування вміння інтегрувати практичний досвід дослідницької діяльності. Результати контрольного зрізу за підсумками цього етапу формувального експерименту в експериментальній групі виявили максимальне зростання показників за когнітивно-методичним критерієм сформованості (+25,1%). Відмічається стабільний приріст за інформаційно-комунікативними (+20,6%) та ціннісно-мотиваційними показниками (16,9%), чому сприяло активне включення майбутніх учителів фізичної у процес практичної реалізації набутих навичок дослідницької діяльності. Водночас констатовано низький приріст за професійно-рефлексивними показниками (+ 10,9%), що пояснюємо недостатнім включенням більшості студентів у реалію професійної діяльності, низьким рівнем практичної спрямованості системи навчальних практик (*табл. 2*).

Таблиця 2 – Сформованість показників дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури на базовому професійному (організаційно-діяльнісному) етапі формувального експерименту (у %)

Критерій дослідницької компетентності	Низький		Середній		Високий		Середній приріст, %
	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	
Ціннісно-мотиваційний	28	13	43	51	29	36	16,9
Когнітивно-методичний	35	13	47	58	18	29	25,1
Інформаційно-комунікативний	45	26	36	47	19	27	20,6
Професійно-рефлексивний	54	44	32	38	14	18	10,9

Третій (професійно-адаптивний) етап формувального експерименту мав на меті в процесі розвитку дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури визначення ступеня оволодіння дослідницькими технологіями; дослідження сформованості досвіду використання різноманітних форм і методів дослідницької діяльності; оцінку вмінь майбутніх учителів робити обґрунтовані висновки та вносити корективи у навчально-тренувальний процес з урахуванням практично отриманих дослідницьких даних. Результати підсумкового зрізу на *професійно-адаптивному* етапі виявили найвищий позитивний приріст за професійно-рефлексивними показниками рівнів сформованості компетентності майбутніх учителів фізичної культури (+26,1%); зростання сформованості інформаційно-комунікативних (+10,6%) і когнітивно-методичних показників (+9,1%) (*табл. 3*).

У контрольній групі констатовано відсутність істотних змін у динаміці показників.

Загалом же в експериментальній групі спостережено стабільне зростання всіх груп критеріальних показників: найвищий приріст забезпечено за когнітивно-методичними (40,9%) та професійно-рефлексивними показниками (+41,2%), дещо нижчі прирости – за інформаційно-комунікативними

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

показниками (+38,8%), найнижчі (але стабільні) прирости за ціннісно-мотиваційними показниками (+32,9) (табл. 4).

Таблиця 3 – Сформованість показників дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури на професійно-адаптивному етапі формувального експерименту (у %)

Критерій дослідницької компетентності	Низький		Середній		Високий		Середній приріст, %
	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	
Ціннісно-мотиваційний	13	9	51	53	36	38	5,2
Когнітивно-методичний	13	7	58	63	29	30	9,1
Інформаційно-комунікативний	26	18	47	51	27	31	10,6
Професійно-рефлексивний	44	24	38	45	18	31	26,1

Таблиця 4 – Динаміка сформованості показників дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури за результатами формувального експерименту (у %)

Критерій дослідницької компетентності	Низький		Середній		Високий		Середній приріст, %
	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	ЕГп	ЕГк	
Ціннісно-мотиваційний	38	9	40	53	22	38	32,9
Когнітивно-методичний	43	7	43	63	14	30	40,9
Інформаційно-комунікативний	54	18	31	51	15	31	38,8
Професійно-рефлексивний	59	24	29	45	12	31	41,2

Проведений якісний аналіз ефективності впровадження експериментальної методики та розробленого інтеграційно-дослідницького комплексу навчальних дисциплін зумовив необхідність проведення комплексного кількісного аналізу даних дослідження. З'ясовано, що показники контрольної й

експериментальної груп на контрольному зрізі фактично співпадають.

Також відмічаємо відсутність істотних змін у показниках контрольної групи до та після експерименту, що стало наслідком упровадження традиційної методики. Суттєві зміни спостережено в динаміці показників експериментальної групи до і після впровадження розробленої структурно-функціональної моделі та інтеграційно-дослідницького комплексу навчальних дисциплін спрямованих на формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Так, у експериментальній групі загалом констатовано зменшення кількості студентів – майбутніх учителів фізичної культури, що виявили низький рівень сформованості дослідницької компетентності на 77 осіб, що становить 36%. На 32 особи (15%) у експериментальній групі збільшилася кількість респондентів, які виявили середній рівень компетентності; водночас відмічається збільшення кількості студентів, що виявили високий (45 осіб – 21%) рівень дослідницької компетентності (*табл. 5*).

Таблиця 5 – Результати впровадження експериментальної методики та інтеграційно-дослідницького комплексу навчальних дисциплін підготовки учителя фізичної культури (абсолютні одиниці/кількість осіб)

Рівень	Контрольна група до експерименту		Експериментальна група до експерименту		Контрольна група після експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	115	54	114	53	108	51	37	17
Середній	76	36	80	37	85	40	112	52
Високий	21	10	22	10	19	9	67	31
Всього	212	100	216	100	212р	100	216	100

Отже, якість підготовки учителя фізичної культури з точки зору компетентнісного підходу трактується у сучасних дослідженнях як рівень розвитку професійних умінь і сформованості психологічної готовності до професійної діяльності. Виходячи з цього, цілісна професійна компетентність учителя фізичної культури дає йому можливість ефективно вирішувати коло професійних завдань, а дослідницька компетентність є її складовою частиною. Саме тому формування

дослідницької компетентності майбутнього учителя фізичної культури передбачає перехід від навчальної діяльності до науково-дослідної і далі до професійно-практичної в контексті ефективного вирішення завдань здоров'язбереження.

Отримані результати зумовили висновок щодо педагогічної доцільності розробленої структурно-функціональної моделі, педагогічних умов і інтеграційно-дослідницького комплексу навчальних дисциплін формування дослідницької компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки в педагогічному закладі вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Козырева О. А. Компетентность современного учителя: современная проблема определения понятия. *Стандарты и мониторинг в образовании*. 2004. № 2. С. 48–51.
2. Кравченко С. Критерії, показники та рівні сформованості дослідницької компетентності майбутніх екологів. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка* : зб. наук. праць : Вип. 15 / Інст-т проф.-тех. освіти НАПН України ; [Ред. кол.: В. О. Радкевич (голова) та ін.]. ЖККГВ «Полісся» ЖОР. 2018. С. 135–142.
3. Лебедев О. Е. Компетентностный подход в образовании. *Школьные технологии*. 2004. № 5. С. 3–12.
4. Манчул Б. В., Олійник Г. Синтез наук як умова становлення системи сучасного наукового знання. *Науковий вісник Чернівецького університету* : збірник наукових праць. Філософія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. Вип. 563-564. С. 35–39.

РОЗДІЛ 16

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Інна Шапаренко

В умовах модернізації системи освіти України формування фахівця високого компетентнісно-професійного рівня є одним із пріоритетних завдань сьогодення. Наразі професійна освіта набуває значення чинника соціально-економічного, інтелектуального, духовного та фізичного оновлення суспільства, її провідними сутнісними характеристиками є безперервність набуття знань, фахова компетентність та ціннісне ставлення до власного фізичного стану і здоров'я нації в цілому [4, с. 5]. Останнє, насамперед стосується фахівця фізичної культури та спорту, який повинен володіти психолого-педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок та сприяти інтегральному гармонійному розвитку особистості.

Якісна підготовка фахівців у галузі фізичної культури та спорту педагогічних ВНЗ потребує оволодіння ними професійними компетентностями, які надаються при поглибленому вивченні комплексу медико-біологічних дисциплін.

Медико-біологічні основи фізичної культури та спорту – це інтегрований курс, який є своєрідним узагальненням вивчення циклу предметів медико-біологічного профілю на факультетах фізичного виховання педагогічних ЗВО. Ця дисципліна передбачає поглиблення теоретичних знань і практичних навичок, що необхідні магістрам для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті й масовій фізичній культурі.

Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження засвідчив, що здебільшого автори присвячують свої роботи узагальненню теоретичних положень: Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Гриньків М. Я., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф., Кургалюк Н. М. (2012); Назар П. С., Шевченко О. О., Гусєв Т. П. (2013) та ін. Методологічні і теоретичні основи природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури відображено у ґрунтовній праці Хоменка П. В. (2012).

Проте питання щодо розробки навчально-методичного забезпечення та особливостей викладання даної дисципліни при підготовці фахівців із фізичного виховання в педагогічних ВНЗ залишається не достатньо висвітленим.

Це і визначило мету дослідження – розкрити методичні аспекти викладання навчальної дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту» для магістрантів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка спеціальностей «014 Середня освіта» та «017 Фізична культура і спорт».

16.1. Загальний опис і структура навчальної дисципліни

Для забезпечення фундаментальної теоретичної та практичної підготовки висококваліфікованих кадрів, формування їх професійних компетентностей нами розроблено навчально-методичний комплекс дисципліни, який має такі структурні елементи:

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Опорні конспекти лекцій з питаннями для самоконтролю.
3. Методичні рекомендації до проведення практичних занять.
4. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи.
5. Тестові завдання для забезпечення поточного контролю знань магістрантів.
6. Тестові завдання для модульного контролю знань магістрантів.
7. Критерії оцінювання навчальних знань магістрантів.
8. Пакет комплексних контрольних робіт.

Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту»,

укладена відповідно до освітньо-професійних програм підготовки магістра за спеціальностями «014.11 Середня освіта (Фізична культура)» та «017 Фізична культура і спорт», розроблена на кафедрі медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання і затверджена вченою радою факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Мета викладання навчальної дисципліни – формування у магістрантів фундаментальних професійних компетентностей із медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

1. Організувати заняття з фізичної культури, нормувати фізичні навантаження, забезпечувати тренувальний процес в окремих видах спорту з урахуванням медико-біологічного контролю за морфо-функціональним станом учнів (студентів).

2. Створювати оптимальні умови для занять фізичною культурою і спортом.

3. Аналізувати положення та рухи тіла людини.

4. Оцінювати морфологічні зміни в організмі учня (студента), що відбуваються в процесі занять фізичною культурою та спортом.

5. Визначати й оцінювати соматотип та фізичний розвиток спортсмена за морфологічними ознаками;

6. Використовувати морфологічні дані для завдань спортивного відбору та спортивної орієнтації.

7. Науково обґрунтовувати тренувальний процес і прогнозувати перспективність на основі морфологічних показників статури спортсмена.

8. Передбачити вплив факторів ризику на тренуваннях, проводити профілактику захворюваності, перевтоми, перетренованості, травматизму.

9. Застосовувати методи відновлення та стимуляції працездатності спортсмена.

Курс «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту» є обов'язковою дисципліною, на вивчення якої відводиться 90 годин / 3 кредити ЕКТС. Підсумковий контроль передбачає складання магістрантами заліку.

Опис навчальної дисципліни наводимо у *табл. 1*.

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Таблиця 1 – Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Обов’язкова	
	Рік підготовки:	
	1-й	
Загальна кількість годин – 90	Семестр	
	І-й	
Кількість змістових модулів (за умов поділу) – 1	Лекції	
	14 год.	4 год.
	Семінарські заняття	
	–	–
Самостійна робота – 60/82 год.	Практичні заняття	
	16 год.	4 год.
	Лабораторні заняття	
	–	–
	Самостійна робота	
	60 год.	82 год.
	Вид підсумкового контролю: залік	
Мова навчання	Українська	

Структуру навчальної дисципліни з переліком тем і розподілом годин наведено в *табл. 2*.

Таблиця 2 – Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
л		пр	сп	інд	л		пр	сп	інд	
Змістовий модуль 1										
Тема 1. Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту	6	2	2	2		12	2	2	8	
Тема 2. Оцінка фізичного розвитку та фізичної працездатності дітей і підлітків	4	2	2	-		12	2	2	8	

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Тема 3. Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму	8	2	2	4		10	-	-	10	
Тема 4. Фізіологічні та біохімічні основи тренування жінок	12	-	-	12		8	-	-	8	
Тема 5. Вплив факторів навколишнього середовища на фізичну працездатність спортсмена	12	2	2	8		8	-	-	8	
Тема 6. Особливості харчування спортсменів	12	-	2	10		8	-	-	8	
Тема 7. Гігієнічне нормування фізичних навантажень	8	2	2	4		8	-	-	8	
Тема 8. Основи долікарняної медичної допомоги під час занять фізичною культурою та спортом	8	2	2	4		8	-	-	8	
Тема 9. Методичні підходи до проведення медичного та допінг-контролю	12	-	-	12		8	-	-	8	
Тема 10. Засоби відновлення спортивної працездатності	8	2	2	4		8	-	-	8	
Усього годин	90	14	16	60		90	4	4	82	

16.2. Форми та підходи до організації аудиторної роботи

Процес навчання у вищій школі реалізують у межах різноманітної цілісної системи організаційних форм і методів навчання. Кожна форма розв'язує своє спеціальне завдання, але сукупність форм і методів навчання створює єдиний дидактичний комплекс, функціонування якого підпорядковано об'єктивним психолого-педагогічним закономірностям навчального процесу [3, с. 197].

Обґрунтовуючи основні методичні аспекти викладання дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту» наводимо специфічні особливості різних форм аудиторної (лекційні та практичні заняття), самостійної роботи студентів, а також організаційні засади здійснення усіх видів контролю та критерії оцінювання знань магістрантів.

Лекція в навчальному процесі вищої школи займає провідне місце, оскільки є головною формою організації навчальних занять, що сприяє засвоєнню системи знань із спеціальності, формує широкий професійний світогляд і загальну культуру, наукове мислення. Її дидактична мета – ознайомити студентів із науковою проблемою, розкрити основні питання теми, зосередити увагу на найскладнішому матеріалі, готувати їх до подальшої самостійної роботи. Методична цінність лекції полягає у тому, що в студентів формуються теоретичні знання та уміння критично оцінювати здобуту інформацію. Окрім того, лекційне заняття – це найбільш поширений вид наукового спілкування викладача зі студентами, де вони можуть отримати відповіді на поставлені запитання.

У відповідності до окреслених тем (*табл. 2*) зміст лекцій розкриває наступні питання:

Змістовий модуль 1. Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту.

Тема 1. Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту.

Об'єкт, предмет мета та завдання вивчення дисципліни. Медико-біологічні методи дослідження у фізичному вихованні та спорті. Поняття про морфологічні дослідження. Антропометрія. Організм людини як єдина біологічна система. Функціональна активність та її вплив на внутрішні органи і системи людини. Фізичні якості людини.

Тема 2. Оцінка фізичного розвитку та фізичної працездатності дітей та підлітків.

Поняття «фізичний розвиток» та «фізична працездатність». Варіанти фізичного розвитку. Методики визначення та оцінки фізичного розвитку школярів. Акселерація і спорт. Методологія визначення фізичної працездатності. Засоби підвищення фізичної працездатності.

Тема 3. Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму.

Механізми адаптації до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату. Механізми адаптації до фізичних навантажень серцево-судинної системи. Механізми адаптації до фізичних навантажень дихальної системи. Ендокринологія спортивної діяльності. Класифікація резервів організму.

Тема 4. Фізіологічні та біохімічні основи тренування жінок.

Морфо-функціональні особливості жіночого організму. Функціональні зміни в організмі жінок у процесі тренування. Анаеробні енергетичні системи жіночого організму. Аеробна працездатність (витривалість) жінок. Біологічний цикл та фізична працездатність.

Тема 5. Вплив факторів навколишнього середовища на фізичну працездатність спортсмена.

Фізіологічні механізми терморегуляції та акліматизації. Терморегуляція та м'язова діяльність. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури навколишнього середовища. Розлади, зумовлені тепловими чинниками: судоми при перенапруженні м'язів, теплове перенапруження, тепловий удар. Фізіологічні реакції організму в умовах зниженої температури навколишнього середовища. Вплив штучної й гірської гіпоксії на працездатність спортсмена. Рухова активність в умовах високогір'я. Виконання фізичних вправ за умов підвищеного атмосферного тиску.

Тема 6. Особливості харчування спортсменів.

Особливості харчування при заняттях фізкультурою та спортом. Енерговитрати при спортивних заняттях. Гігієнічні вимоги до режиму харчування. Харчування на навчально-тренувальних зборах і в умовах змагань. Питний режим спортсменів у несприятливих умовах. Екогігієна харчування. Особливості харчування юних спортсменів.

Тема 7. Гігієнічне нормування фізичних навантажень.

Поняття про оптимальну величину фізичного навантаження. Вплив рухової активності на здоров'я школярів. Причини та ознаки гіпокінезії. Гіперкінезія, причини її виникнення. Методи оцінки рухової активності. Гігієнічні принципи оптимізації рухової

активності школярів. Гігієнічне нормування циклічних навантажень. Класифікація фізичних навантажень за ознаками інтенсивності. Нормування тренувальних навантажень.

Тема 8. Основи долікарняної медичної допомоги під час занять фізичною культурою та спортом.

Загальні поняття про першу медичну допомогу. Поняття септики та антисептики. Найпоширеніші спортивні травми. Накладання пов'язок (дисмургія). Загальні принципи надання першої домедичної допомоги.

Тема 9. Методичні підходи до проведення медичного та допінг-контролю.

Методологія проведення медичного контролю. Тести респіраторної функції. Дослідження патології серцево-судинної системи. Методичні підходи до допінг-контролю.

Тема 10. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення: лікувальний електрофорез, магнітне поле, індуктотермія, інфрачервоне та ультрафіолетове випромінювання, лікувальні грязі, вакуум-електрофорез, іонофорез, гідротерапія, баня, сауна. Масаж: репаративний, превентивний, самомасаж. Застосування функціональних лейкопластирних пов'язок. Фітотерапія. Поняття про адаптогени і препарати, що впливають на енергетичні процеси. Психологічні засоби відновлення.

У навчальному процесі нами використовуються інформаційні лекції, лекції-діалоги та лекції-візуалізації із мультимедійними презентаціями з таких тем: «Оцінка фізичного розвитку та фізичної працездатності дітей і підлітків», «Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму», «Вплив факторів навколишнього середовища на фізичну працездатність спортсмена», «Біологічні ритми та фізична діяльність», «Основи долікарняної медичної допомоги під час занять фізичною культурою та спортом», «Засоби відновлення спортивної працездатності».

Для візуалізації теоретичного матеріалу ми використовуємо наступні мультимедійні компоненти: відео, презентації, фото,

таблиці, схеми. Зазначимо, що процес розробки мультимедійної лекції тривалий по часу, оскільки вимагає від викладача ретельного підбору змісту, ілюстративного матеріалу та його структурування. Проте, згідно відгуків наших слухачів, представлення інформації із використанням аудіовізуальних засобів є найбільш ефективною формою навчання. Також для активізації навчально-пізнавальної діяльності магістрантів ми активно залучаємо їх до розробки мультимедійних лекцій з подальшою презентацією на заняттях.

Наразі опановуємо й впроваджуємо в роботу технології дистанційного навчання, зокрема створення дистанційних курсів із використанням платформ Google Клас та Zoom.

Важливим компонентом і найбільш складною формою організації навчального процесу у вищому навчальному закладі є практичні заняття. Адже їх ефективність визначається не тільки ретельним дотриманням усіх етапів підготовки та проведення заняття, не тільки високим рівнем засвоєння теоретичного матеріалу, але результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок, що значною мірою залежить від рівня сформованості практичної компетентності самих науково-педагогічних працівників [2, с. 4].

Практичні заняття з курсу «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту» допомагають повно використати навчально-виховні аспекти предмета, сприяють організації самостійної роботи, дають можливість показати значення набутих знань для практичної діяльності.

Для ефективного засвоєння та закріплення навчального матеріалу, з метою практичного підтвердження теоретичних положень нами розроблені методичні рекомендації для виконання практичних робіт. Методика розробки і проведення практичних занять залежить від змісту навчального матеріалу, його складності, рівня знань, підготовленості магістрантів і наявного обладнання. Алгоритм проведення заняття має декілька етапів:

- постановка загальної проблеми;
- перевірка теоретичних знань магістрантів, яка виконується здебільшого за тестовими завданнями, але з деяких тем ми застосовуємо і фронтальне та бліц-опитування;

– інструктаж викладача щодо завдань та використання обладнання;

– виконання практичної роботи із записами за такою схемою: тема і мета заняття, перелік необхідних засобів навчання (обладнання та інструментарій), хід роботи, висновки;

– перевірка та оцінювання роботи.

В залежності від завдань, обладнання і матеріалів нами використовуються такі форми організації студентів на практичних заняттях: фронтальна, групова та індивідуальна. За фронтальної форми організації занять всі студенти одночасно виконують одне й те ж завдання. Групова форма передбачає виконання одного й того ж завдання у парі. Здебільшого нами застосовується індивідуальна форма організації занять, оскільки магістранти працюють за спеціально розробленими картками із ситуаційними задачами.

16.3. Характеристика самостійної роботи магістрантів

Особливої уваги заслуговує організація самостійної роботи магістрантів, яка посідає важливе місце у їх професійній підготовці. Згідно робочої програми на цей вид діяльності відведено 2/3 (60 годин) усього навчального часу. Самостійна робота магістрантів – це пізнавальна організаційно та методично направлена діяльність, що здійснюється без безпосередньої допомоги викладача. Вона спрямована на досягнення конкретного результату – засвоєння та закріплення теоретичних знань, формування вмінь та навичок самоорганізації, самоконтролю й самооцінки, що дає можливість усвідомити себе в діяльності, особисто визначити рівень оволодіння знаннями і вміннями, відмітити недоліки та ліквідувати їх [1, с. 43].

З метою ефективної організації самостійної роботи магістрантів нами розроблено методичні рекомендації щодо її виконання. Цей вид діяльності здійснюється в таких формах: опрацювання додаткових тем та спеціальної літератури, підготовка та проведення фрагменту лекції й практичного заняття, мультимедійної презентації, робота в мережі Internet. Завдання для самостійної роботи з дисципліни виконуються індивідуально та мають бути оформлені у формі звіту. Консультативна допомога магістрантам надається викладачем в

години консультацій за графіком кафедри. Оцінки (бали), отримані студентами за виконання завдань самостійної роботи, враховуються при підсумковому контролі знань.

16.4. Особливості контролю та оцінки навчальних досягнень

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту» оцінюються за кредитно-трансферною системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Відповідно до робочої програми нами запропоновано такі шляхи оцінювання навчальних досягнень магістрантів, як поточний, модульний і підсумковий контроль.

Поточний контроль – це контроль, який здійснюється у процесі вивчення навчальної дисципліни з метою виявлення ступеня розуміння студентом засвоєного навчального матеріалу та вміння застосовувати його у практичній роботі. Цей вид контролю здійснюється нами в таких формах: усне опитування, тести, бліц-опитування. Перевагу надаємо тестовій формі вирішення завдань із теми, оскільки це дозволяє об'єктивно оцінювати знання магістрантів і значно скорочує час для перевірки. Підготовка до написання тестів забезпечує не тільки перевірку теоретичних знань, але й орієнтує магістранта на активну роботу з додатковою літературою та конспектами лекцій. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань студентів складаються з 5-8 варіантів кожен із яких містить 6 питань із альтернативними відповідями. Студент даючи відповідь на питання отримує:

- 6 правильних відповідей – 5 балів;
- 5 правильних відповідей – 4 бала;
- 4 правильні відповіді – 3 бала;
- 3 і менше правильних відповідей – тестове завдання не зараховується і тему необхідно перездати.

Також на кожному занятті здійснюємо перевірку якості виконання магістрантами практичної роботи за такими критеріями:

- робота виконана в повному обсязі, проведено правильні

обрахунки, заповнені таблиці та схеми, зроблені висновки – 2 бала;
– робота виконана в повному обсязі, обрахунки містять неточності, не повністю заповнені таблиці та схеми, зроблені висновки – 1 бал;

– робота виконана не в повному обсязі, обрахунки не правильні, частково заповнені таблиці та схеми, робота не містить висновків – 0,5 бала.

Виконання магістрантами самостійної роботи оцінюється за 3-х бальною шкалою згідно таких критеріїв:

– питання теми розкриті в повному обсязі, наведено перелік літературних джерел – 3 бала;

– питання теми розкриті не в повному обсязі, наведено перелік літературних джерел – 2 бала;

– питання теми розкриті частково, не наведено перелік літературних джерел – 1 бал.

Модульний контроль передбачає написання контрольної роботи, яка має 10 варіантів, кожен із яких містить по 10 тестових питань із переліку тем змістового модуля. Студент даючи правильну відповідь на питання отримує:

– 9-10 правильних відповідей – 9-10 балів;

– 7-8 правильних відповідей – 7-8 балів;

– 5-6 правильних відповідей – 5-6 балів;

– 4 і менше правильних відповідей – робота не зараховується і потребує повторного складання.

Підсумковий контроль – оцінка складається з усіх балів, отриманих магістрантом під час поточного й модульного видів контролю, а також оцінки за виконання практичних завдань та самостійної роботи.

Розподіл балів, які можуть отримати магістранти за темами змістових модулів наведено в *табл. 3*.

Підсумкова оцінка успішності та навчальних досягнень магістранта з дисципліни є рейтинговою і виставляється за національною шкалою («зараховано», «незараховано»), 100-бальною шкалою університету та має визначення за системою ЕКТС.

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Таблиця 3 – Порядок накопичення балів за темами, які отримують студенти

№ п/п	Теми	Кількість балів			
		Тестування/ опитування	Практичні роботи	Самостійна робота	Модульний контроль
1	Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту	5	2	2	10
2	Оцінка фізичного розвитку та фізичної працездатності дітей і підлітків	5	2	–	
3	Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму	5	2	2	
4	Фізіологічні та біохімічні основи тренування жінок	–	–	5	
5	Вплив факторів навколишнього середовища на фізичну працездатність спортсмена	5	2	2	
6	Генетичні основи спортивної діяльності	5	2	2	10
7	Біологічні ритми та фізична діяльність	5	2	2	
8	Основи долікарняної медичної допомоги під час занять фізичною культурою та спортом	5	2	2	
9	Методичні підходи до проведення медичного та допінг-контролю	–	–	5	
10	Засоби відновлення спортивної працездатності	5	2	2	
Разом		40	16	24	20

До навчально-методичного комплексу викладання дисципліни також входить пакет комплексних контрольних робіт – це контрольний захід, який здійснюється з метою виявлення рівня залишкових знань студентів та контролю за якістю навчального процесу.

Пакет комплексних контрольних робіт містить 30 варіантів завдань, які охоплюють зміст усього курсу навчальної дисципліни.

Кожен варіант контрольної роботи має чотири рівні: три з яких спрямовані на перевірку теоретичних знань і один містить творче завдання для виявлення магістрантами практичних умінь і навичок. Для розв'язання варіантів даної контрольної роботи вони мають володіти теоретичним матеріалом, вміти застосовувати знання на практиці, узагальнювати та систематизувати їх.

Таким чином, навчальна дисципліна «Медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту» спрямована на формування у магістрів професійних компетентностей для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті й масовій фізичній культурі. Ці знання є фундаментом високої методичної підготовки фахівця магістерського рівня у галузі фізичного виховання і спорту, що має велике значення для підвищення конкурентоздатності випускників факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів на ринку праці.

Система підготовки висококваліфікованого фахівця передбачає аудиторну (лекції й практичні заняття) та самостійну роботу. З метою активізації науково-дослідної діяльності на останній вид відводиться 2/3 усього навчального часу. Оцінювання навчальних досягнень здійснюється у формі поточного, модульного та підсумкового контролю знань.

Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні навчально-методичного комплексу дисципліни із впровадженням новітніх підходів до методичного забезпечення навчального процесу за допомогою засобів телекомунікацій та інших можливостей інтернет-ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Дем'яненко Н. Самостійна робота магістрантів у системі модульного навчання: організаційно-управлінські засади. *Педагогічні науки*. 2011. Вип. 3. С. 42–46.
2. Мачинська Н. І., Стельмах С. С. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі : навч.-метод. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 180 с.

3. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 472 с.
4. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури : монографія. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2012. 380 с.

РОЗДІЛ 17

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ДІВЧАТ-СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МІНІ-ФУТБОЛІ

*Євгенія Шостак,
Василь Гогоць,
Світлана Дяченко*

Актуальність досліджуваної проблеми обумовлена рівнем розробленості методичних засад формування рухових навичок у жіночому міні-футболі та недостатньою теоретичною й методичною обґрунтованістю основних напрямів упровадження їх у навчально-виховному процесі сучасних ДЮСШ.

Вивчення комплексу науково-методичних джерел та матеріалів з досвіду роботи сучасних дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) засвідчили суттєві суперечності між положеннями сучасної теорії навчання руховим діям (Н. Бернштейн, Т. Круцевич, О. Худолій та інші) і практичною роботою педагогів у фізичному вихованні, які розв'язують завдання навчання руховим діям за рахунок великої кількості повторень вправи в стабільних умовах навчальної діяльності. Теоретичні та методичні засади підготовки юних спортсменок вивчали вітчизняні вчені Г. Лисенчук, Л. Матвеев, В. Платонов, Л. Сергієнко та інші. Основи методики розвитку рухових якостей підлітків розглядали М. Линець, Р. Мішаровський, С. Присяжнюк, О. Тимошенко та інші. Окремі аспекти розвитку рухової функції молоді досліджували Р. Бойчук, Е. Вільчковський, Л. Волков, М. Короп та інші, зокрема, біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки стали предметом вивчення С. Єрмакова, А. Лапутіна, М. Носка, В. Пліска та інших.

Аналіз сучасних досліджень в галузі теорії і методики міні-футболу дозволив нам виділити низку провідних методологічних підходів, що лежать в основі вивчення зазначеної системи: технологічний, ресурсний, інтеграційний, інформаційний,

діяльнісний, особистісно орієнтований, акмеологічний, аксіологічний, рефлексивний, системний. Сучасний науковий підхід припускає, що методологічною основою теорії навчання руховим діям є закономірності і положення таких наук, як дидактика, теорія діяльності і теорія керування засвоєнням знань, формування дій і понять у психології, теорія будови і керування рухами, фізіологія активності, принципи і положення системного підходу (Л. Сергієнко, Н. Граєвська та інші).

17.1. Базові поняття які зумовлюють специфіку та закономірності навчально-тренувального процесу в жіночому міні-футболі

Термін «Дитячо-юнацька спортивна школа з міні-футболу» розглядається нами як позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців у міні-футболі, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя та підготовки спортивного резерву для збірних команд України.

Термін «міні-футбол», на нашу думку, це командна спортивна гра ногами в залі за участю двох команд по 5 гравців у кожній (один з них воротар); гра відбувається на майданчику з твердим покриттям з відповідною розміткою; не використовуються щитки чи бортики; м'яч діаметром 62-64 см, масою 400-440 г; під час гри футболісти виявляють імпровізацію, креативність та досконалу техніку [2; 19].

Диференційований підхід до формування рухових навичок – це така організація навчально-тренувального процесу з міні-футболу, за якої враховуються типові індивідуальні особливості дівчат (вікові, статеві, стан здоров'я, рівень тренуваності, соматотип, темперамент тощо) для досягнення автоматизованого виконання технічних дій та цілісних ігрових комбінацій.

Моторика юної футболістки визначається сукупністю її рухових здібностей та рухових можливостей, які використовуються для реалізації змагальної та тренувальної діяльності [2; 10 та ін.].

Рухова активність нами визначається як біологічно детермінований рівень виявлення рухових здібностей та рухових можливостей, обумовлений генотипними та фенотипними особливостями організму з урахуванням вікових та статевих критеріїв диференціації.

Рухові можливості в міні-футболі являють собою передумови до виконання рухів з певними біомеханічними характеристиками, що склалися в організмі у процесі філогенезу, онтогенезу, навчання та тренування.

Термін «рухові навички у міні-футболі» у дослідженні трактуємо як досягнутий ступінь володіння технікою ігрових дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, міцністю запам'ятовування.

Водночас «рухове вміння у міні-футболі» розглядається як такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій збиваючих факторів, наявністю зайвих рухів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох чинників, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонального побудованого навчання. Внутрішню логіку процесу утворення і вдосконалення рухової дії в таких умовах прийнято схематично представляти як послідовний перехід від знань і уявлень про дію до вміння виконати її, а потім – від вміння до навички [4; 16 та інші].

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, що спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід дитини.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб розв'язання рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значній втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння

руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається [18; 19; 20].

Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється в діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення у контролі за рухом [10; 18; 19 та інші].

У результаті формування рухової дії виникає первинне рухове вміння. Поняття «рухове вміння», як і поняття «рухова навичка», відноситься переважно до технічної сторони здатності здійснювати рухові дії і водночас відображає певний ступінь їх сформованості, освоєності. Рухове вміння є однією з типових форм реалізації рухових можливостей людини, яка виражається в здатності здійснювати рухову дію на основі неавтоматизованих (або не доведених до значного ступеня автоматизації цілеспрямованих операцій).

До характерних ознак первинного рухового вміння відносять:

– постійну концентрацію уваги у процесі дії на його складових часткових операціях, мінімальний або відносно невисокий ступінь участі рухових автоматизмів в управлінні рухами;

– відносну нестандартність параметрів і результату дії при її відтворенні, надмірну (не задану програмою дії) мінливість техніки рухів (аж до її порушень), особливо під впливом збиваючих чинників;

– розчленовану або маловиражену операцію, зумовлену цим надмірну тривалість дії в часі [6].

У зазначеній характеристиці рухового вміння підкреслені, крім усього іншого, його відмінності від рухової навички. Але відмінності ці відносні. Рухове вміння і рухова навичка – це ніби послідовні ступені (стадії) на шляху формування рухової дії.

Ефективність процесу навчання, тривалість переходу від вміння до рівня навички залежать від:

– рухової обдарованості (природжені здібності) і рухового досвіду юного спортсмена (чим багатший руховий досвід, тим швидше утворюються нові рухи);

– віку юного спортсмена (діти освоюють рухи швидше, ніж дорослі);

– координаційної складності рухової дії (чим складніший за технікою рух, тим триваліший процес навчання);

– професійної майстерності викладача;

– рівня мотивації, свідомості, активності юного спортсмена тощо [12].

Досягнення високої ефективності переходу від вміння до рівня навички потребує диференціації рухових навичок на:

1. Розумові (сенсорні) – це навички сприйняття, порівняння.
2. Вольові – це навички дисципліни, придушення емоцій.
3. Рухові (моторні).

Процес фізичного виховання пов'язаний в основному з формуванням рухових навичок. Залежно від умов, в яких рухові навички формувалися, виділяють такі їх види: сформовані і несформовані, молоді і старі, прості і складні, розрізнені і комплексні, шаблонні і гнучкі [3].

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами.

Кожна рухова навичка включає в себе аферентні, центральні, еферентні і вегетативні компоненти. Аферентний компонент рухової навички пов'язаний з роботою аналізаторів і аферентним синтезом. Він обумовлює вироблення програми дії, яка передбачає послідовність м'язових скорочень і розслаблень. Навіть найбільш прості рухові навички протікають за дуже складними програмами, які формуються в ЦНС. Свідоме програмування діяльності лежить в основі ідеомоторного тренування [8].

Еферентний компонент рухової навички забезпечує виконання запрограмованих рухів. Він тісно пов'язаний з програмою дій. У деяких видах спорту при складних центральних компонентах еферентні компоненти рухових навичок досить прості. Так, при грі в шахи рух рукою, який здійснює шахіст, сам по собі не складний, але програма дій даного руху дуже складна; при менш складних програмах дій значно складнішим є еферентний компонент навички в гімнастиці.

Вегетативний компонент рухової навички обумовлює активізацію діяльності систем енергозабезпечення (посилення функцій дихальної і серцево-судинної систем, перерозподіл кровообігу, пригнічення травлення тощо). При утворенні рухової навички відчувається направлене пристосування вегетативних безумовних рефлексів до даного виду рухової діяльності, що лежить в основі специфічності рухових навичок і рухових здібностей [17; 18; 19].

В активізації вегетативних функцій при м'язовій роботі важлива роль належить моторно-вісцеральним рефлексам (МВР). Зумовлюючи зростання функціональних резервів організму, який систематично тренується, вони МВР сприяють зростанню рівня здоров'я юних спортсменок.

Рухові і вегетативні компоненти рухової навички формуються неодноразово. У навичках з відносно простими рухами раніше закінчується формування рухових еферентних компонентів, в навичках з складними рухами – формування вегетативних еферентних компонентів. У сформованих навичках вегетативні компоненти стають більш інертними, ніж рухові.

Для ефективного формування рухових навичок у жіночому міні-футболі ми вважаємо за необхідне визначити психологічні особливості цього процесу:

1. *Цілісність дії.* Рухова навичка завжди складається з низки елементів рухової дії. Не сума цих елементів визначає навичку, а цілісний характер дії. Він підпорядковує елементи основному завданню виконуваної дії і перетворює їх на засіб для розв'язання цього завдання.

2. *Досконалість.* У виконанні всіх елементів цілісної рухової дії потрібен високий ступінь досконалості: точність рухів,

стійкість і гнучкість навички. Точність рухів – координованість по просторових, тимчасових і силових компонентах. З досконалістю пов'язана стійкість навички як низька схильність діям збивальних чинників. Гнучкість навички – різноманітність способів виконання дії, які доцільно застосувати залежно від зміни умов.

3. *Автоматизм.* Рухову навичку слід довести до автоматизму, не виключаючи при цьому функцію свідомості.

4. *Усвідомленість.* Рухові дії спортсмена завжди повинні бути усвідомленими [9; 10].

У багаторічному процесі фізичного виховання фактично постійно здійснюється навчання тим або іншим руховим діям. Одні з них формуються як вміння, інші – як навички, треті – багато разів перетворюються, набуваючи властивостей вмінь і навичок. Загалом цей процес багатоетапний і багат шаровий. Якщо, проте, розглядати процес навчання окремо узятій дії, яка доводиться до сформованої певною мірою навички, то правомірно говорити про відносно завершений цикл навчання цієї дії.

17.2. Алгоритм формування рухових навичок у навчанні техніці міні-футболу

I етап – Початкового розучування.

Мета: сформувати основи вміння виконувати рухову дію; навчити основам техніки міні-футболу.

Завдання:

– створити загальну уяву про техніку виконання фізичних вправ;

– сформувати уявлення про гру у міні-футбол;

– ознайомити з елементами гри у міні-футбол;

– попередити і ліквідувати грубі помилки.

Ці завдання можуть бути конкретизовані залежно від рівня підготовленості й індивідуальних особливостей спортсменок.

Засоби і методи розв'язання завдань – словесні методи, методи наочності, методи практичної вправи.

Побудова нового, достатньо складного руху на першому етапі навчання пов'язаного з великими затратами фізичних і психічних сил. Це вимагає підвищеної концентрації уваги і мобілізації рухово-координаційних здібностей, що призводить до розвитку специфічної втоми.

Методичні правила:

– найбільш сприятливі умови для навчання в першій половині заняття (відразу після підготовчої частини);

– оптимальний обсяг фізичного навантаження визначається (тривалість, кількістю повторень, темпом, інтенсивністю тощо) насамперед можливістю повторити дію хоча б з деяким покращенням як мінімум без погіршення якості рухів;

– при повторенні рухової дії, що вивчається, через втому виникають помилки, погіршується точність – необхідно припинити вивчення або продовжити інтервали відпочинку;

– інтервали відпочинку між повтореннями (з одного боку, вимога прояву позитивної післядії попередньої спроби, з іншого – щоб не були досить тривалими, при яких зменшується ефективність виконання елементів техніки гри);

– раціональна кількість повторень;

– на початковому етапі навчання мінімальні інтервали відпочинку не повинні перевищувати 48 годин, перевищування якого призводить до зменшення рівень засвоєння навчального матеріалу на 25,0%.

До виникнення помилок на етапі початкового навчання призводять: хаотичні та надмірні рухи; відхилення рухів за амплітудою і вектором; невідповідність м'язових зусиль тощо [5].

Крім цього, причинами виникненню помилок можуть бути: недостатня фізична підготовленість; страх щодо отримання травми; нерозуміння навчального завдання; недостатній самоконтроль рухів (ірадіація, розсіяна увага); дефекти у вивченні елементів техніки гри; втома (режим і характер відпочинку); негативний перенос навичок; невідповідні умови виконання.

II етап – Поглибленого вивчення.

Мета: навчити визначених елементів володіння технікою гри в міні-футбол.

Завдання:

– навчити розуміння закономірностей фізичної вправи;

– розробити детальну програму опанування елементів гри;

– уточнити виконання елементів техніки за просторовими, часовими, динамічними і ритмічними характеристиками;

– створити передумови до нестандартного виконання вправ.

Вміння частково переходять у навички. Руховий аналізатор – відчуття. Переважно використовуються методи цілісної вправи. Методи слова (деталізоване пояснення, аналітичний розбір). Методи наочності: демонстрація носить вибірковий характер; додаткові орієнтири поступово виводяться з обстановки дій.

Регламентация режиму вправи: частота занять не змінюється порівняно з I етапом; зростає частота вправ у межах заняття, загальний обсяг і інтенсивність навантаження; число повторень залежить від координаційної складності вправ, для досить простих дій використовується багаторазове серійне відтворення – з 10 і більше повтореннями в серії; інтервали відпочинку між повтореннями 1-5 хв.; рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає.

Попередження і виправлення помилок.

1. Відмінності між сформованим тренером уявленням про дію і індивідуальним руховим досвідом. Невідповідність між фактичними параметрами рухових дій і їх суб'єктивним відображенням у свідомості.

2. Порушення дозування обсягу фізичного навантаження, великі перерви між заняттями.

3. Форсоване збільшення швидкості і ступеня силових зусиль.

III етап – Закріплення і вдосконалення.

Мета: закріпити елементи техніки гри у міні-футбол.

Завдання:

– довести процес засвоєння рухових дій до навички;

– забезпечити необхідний ступінь стабільності й варіативності;

– гарантувати відповідність між технічними характеристиками руху і рівнем розвитку фізичних якостей стосовно умов ефективного використання, завершити індивідуалізацію.

Методи: стандартно-повторної вправи; варіативної вправи (з різними приладами зміни параметрів і умов дій); комбіновані різновиди методів вправи: повторно-перемінний, колового тренування, ігровий і змагальний.

Методичні прийоми:

– виконання завдання за точним передбаченням параметрів дії;

– виконання завдань з акцентом на розв'язуванні якісних характеристик руху;

– виконання протягом дії додаткових завдань (відволікаючих дій);

– виконання дій і на фоні втоми.

Попередження та уникнення помилок: надмірна концентрація уваги на деталях техніки; часткове використання стандартно-повторного методу, як наслідок – надмірна стереотипність навички; невідповідність між формуванням навички і розвитком рухових якостей.

Процес формування рухової навички умовно поділяється на три етапи [14, 15 та інші].

Початковий етап формування навичок відповідає виникненню динамічного стереотипу в корі великих півкуль мозку дівчат. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається, коли у дівчат формується уявлення про спосіб виконання його і закінчується вмінням виконати вправу в загальних рисах. Основним завданням є створення у футболісток уявлення, необхідного для правильного виконання рухової дії, і спонукання до свідомого й активного оволодіння дією. Навчання починається з формування уявлень про рухові дії. У цьому процесі умовно виділяють три взаємопов'язаних ланки: усвідомлення завдання навчання, складання проекту його розв'язання та спроба виконати рухову дію.

Для досягнення цієї мети тренер і спортсменки повинні розв'язати такі завдання:

1) створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;

2) визначити руховий досвід спортсменок і за необхідності поповнити його;

3) домогтися виконання вправи в цілому;

4) усунути зайві рухи, що спотворюють техніку.

Освоєння дії може протікати без помилок і з появою помилок. На етапі початкового розучування найбільш типові (тобто що мають масовий характер) наступні рухові помилки: а) зайві, непотрібні рухи; б) спотворення руху за амплітудою і напрямом; в) порушення ритму рухової дії.

Причинами помилок можуть бути: недостатньо повне уявлення про рухове завдання; неправильне виконання попередніх дій; слабкий розвиток координаційних здібностей, точності й інших рухових якостей; вплив конкуруючих навичок, боязнь, неухважність, невпевненість, підвищена збудливість, стан стомлення тощо.

Основний шлях виправлення помилок: необхідно вказати на помилку, показати правильне виконання й надати додаткові спроби оволодіння правильним способом виконання. Якщо це не дало результату, слід повернутися до вправ, що підводять, використовувати коригуючі (зокрема, контрастні) завдання.

Тривалість етапу залежить від: 1) ступеня складності техніки дії, що вивчається; 2) рівня підготовленості спортсменок; 3) їх індивідуальних особливостей; 4) можливості використовувати позитивний ефект перенесення навичок.

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переходить до рухового аналізатора – «м'язових почуттів» (І. Павлов). Фізіологічний механізм формування рухової навички характеризується уточненням наміченої системи умовних рухових рефлексів, усуненням надмірного м'язового напруження. Це уточнення відбувається в міру того, як досягається необхідна концентрація нервових процесів у певних ділянках великих півкуль кори головного мозку, що є однією з характерних особливостей цього етапу формування рухової навички.

Завданнями другого етапу є:

- 1) поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії;
- 2) уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей спортсменок, посилити самоконтроль;
- 3) домогтись правильного виконання вправи;
- 4) створити передумови варіативного виконання вправи.

Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов – складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, її емоційного настрою тощо. Причиною затягнення його

може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але водночас і суттєво відмінних від нової рухової дії. У цьому випадку спостерігаємо негативне перенесення навички (інтерференція). Якщо вправи за своїм характером близькі одна до одної або значно відрізняються, в організмі завжди помітними є зміни трьох типів: вони сприяють одна одній, нейтральні або протилежні, заважають одна одній [21].

Основне завдання цього етапу – засвоїти основи техніки виконання головних рухів, зробивши їх виконання стабільним. Для цього необхідно, по-перше, усунути зайву напругу при виконанні рухів, по-друге, попередити виникнення непотрібних рухів або усунути їх, по-третє, домогтися освоєння загального ритму рухової дії.

Поглибити розуміння дівчатами закономірностей виконання рухової дії допоможуть такі методичні прийоми: деталізоване пояснення вправи; бесіда; обговорення техніки; звіти, самоаналіз; супроводжуюче пояснення; самопроговорювання та самонакази.

На другому етапі методика збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи та здатність дівчат управляти часовими, просторовими й силовими параметрами рухових дій.

На другому етапі навчання особливо важливо передбачити попередження й виправлення рухових помилок, які пропонуємо розділяти на п'ять різновидів:

- помилки в конкретних рухових діях і помилки загальні (погана постава тощо);
- помилки окремі й комплексні (поява однієї помилки спричиняє появу цілого комплексу інших);
- помилки неавтоматизовані й автоматизовані;
- помилки грубі й незначні, що не порушують структуру руху;
- помилки типові (характерні для усіх) і нетипові [18].

Знаючи, які існують помилки, легше зрозуміти чинники, що їх породжують. Здебільшого типовими є: неправильне розуміння дівчатами завдання навчання; недостатня фізична підготовка; невпевненість у своїх силах, нерішучість; негативний вплив раніше вивчених дій; невідповідність місць занять, інвентарю та

обладнання; порушення вимог та організації занять.

Для коригування помилок існують такі правила: помилка повинна бути зрозуміла самому спортсмену; помилки слід виправляти не всі відразу, а послідовно, за ступенем їх значущості; вказівки тренера з виправлення помилок мають відповідати можливостям дівчат у цей момент; при раптовій появі зниклих раніше помилок необхідно використовувати ті вправи, за допомогою яких ці помилки усувалися раніше; неприпустимо показувати вчинені спортсменкою помилки в перебільшеному вигляді.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється в напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі – засвоєння раніше вивчених елементів техніки гри. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини в дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому удосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.

Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх в ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички в різних умовах життєвої практики. Отже, високий рівень оволодіння спортсменками рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності [4; 6; 14].

Для досягнення мети необхідно розв'язувати такі завдання:

- закріпити навички і зробити їх придатними для використання в життєдіяльності у поєднанні з іншими діями;
- забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;
- завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;
- досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі розвитку фізичних якостей футболісток;
- добитися стабільності й автоматизму виконання рухової дії;

– довести до необхідного ступеня досконалості індивідуальні риси техніки;

– добитися виконання рухової дії відповідно до вимог її практичного використання (економічність, точність, раціональний ритм тощо);

– забезпечити варіативне використання дії залежно від конкретних практичних обставин.

Ці завдання можуть розв'язуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки всі вони тісно взаємозв'язані.

Формування рухових навичок проходить три послідовні стадії: I стадія – іррадіація; II стадія – спеціалізація; III стадія – стабілізація умовно-рефлекторного акту [5; 13; 22].

Стадія іррадіації – короткотривала, спрямована на створення початкового вміння. Для неї характерний іррадіаційний процес збудження й недостатність внутрішнього гальмування під час ознайомлення спортсменки з новою вправою. Ознайомлюючись з нею, футболістка відчуває невпевненість, у неї з'являються зайві рухи, неточність їх відтворення в просторі й часі, напруга м'язової системи.

Спеціалізація – більш тривала. Вона характеризується багатоповторюваністю руху, внаслідок чого правильність розучування вправи поступово покращується. Проходить уточнення окремих рухових рефлексів і всієї системи загалом. Це сприяє розвитку внутрішніх диференційованих гальмувань, які обмежують процеси збудження. Проте підвищується роль другої сигнальної системи. На цій стадії спортсменка краще усвідомлює завдання і свої власні дії.

Утворення рухових навичок відбувається хвилеподібно. Юна футболістка може легко й вільно виконувати вправу, а через певний час виконує її, як уперше. Поступово відбувається уточнення й удосконалення рухових вмінь, в корі головного мозку утворюється система часових зв'язків – динамічний стереотип. Стабілізація умовно-рефлекторного акту – це власне формування навички, уточнення динамічного стереотипу. Рухи спортсменки стають економними, вільними, точними. Вона усвідомлює рухове завдання, творчо виконує рухові дії в ігровій і життєвій ситуації: варіює вправами, переносить їх у нові ситуації [3].

Формування рухових навичок протікає в три фази: іррадіації (генералізації), концентрації і автоматизації. Фаза іррадіації може бути відсутньою, якщо нову рухову дію опановує досвідчений спортсмен. Проте виражена іррадіація збудження з включенням у роботу зайвих груп м'язів може виникати і у висококваліфікованого спортсмена, який добре володіє відповідною руховою навичкою. У першій фазі формування рухової навички сенсорні корекції підключаються до дії лише тоді, коли відхилення від програми рухів стає дуже помітним.

Для другої фази рухової навички характерною є концентрація збудження. Вона виробляється на основі диференціювання активності окремих м'язів, органів і систем організму і направлена на ефективне виконання певної рухової дії. Збудження концентрується на мотонейронах тих м'язів, які беруть безпосередню участь у руховій дії; м'язи, активність яких у цій справі необов'язкова, вигальмовуються. Аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку як основа диференціювання забезпечує не лише відшліфування окремих елементів рухової навички, а й формує рухові відчуття (м'язову чутливість). У цій фазі утворення рухової навички спочатку прості, а згодом і складні компоненти руху виконуються на більш низьких фонових рівнях побудови рухів. Таке переключення являє собою якісний стрибок, новий ступінь у формуванні рухової навички, внаслідок чого полегшується вигальмовування зайвих рухів, точнішими стають сенсорні корекції, активізується зоровий контроль за правильністю виконання рухів, фонові рухи перестають усвідомлюватися [7].

Одним із проявів диференціовального гальмування є вироблення суворо визначеної послідовності прояву нервових процесів збудження й гальмування у відповідних нервових центрах (формування динамічного стереотипу). Сформований динамічний стереотип забезпечує економність діяльності нервових клітин. За наявності сформованого стереотипу досить подіяти тільки першим подразником, як послідовно включається в дію вся запрограмована згідно з потребою досягнення бажаного результату система нервових процесів. Слід пам'ятати, що хоч у другій фазі формування рухової навички рухи виконуються досить економно, координовано й точно, динамічний стереотип ще сформувався неповністю.

Третя фаза формування рухової навички – фаза стабілізації або автоматизації. У цій фазі динамічний стереотип стає міцним і вже не порушується при зміні умов діяльності. Стабілізація – це такий стан рухової навички, коли для її виконання немає потреби зосереджувати увагу на окремих її елементах. Навколо тієї ділянки мозку, у якій умовний рефлекс досяг автоматизації, виникає зона гальмування [1]. У зв'язку з цим автоматизований процес проходить ніби ізольовано від інших процесів і його неможливо «збити» стороннім збудженням. Завдяки автоматизації навички свідомість спортсмена може бути направлена не на деталі відповідної вправи, а на інші завдання спортивної дії, зокрема на розв'язання тактичних завдань.

Рухову навичку можна вважати сформованою тоді, коли всі допоміжні рухи перейшли на фонові рівні побудови. Лише за такої умови кожний раз, коли спортсменка використовуватиме дану рухову навичку у своїй трудовій або спортивній діяльності, її свідомість може бути направлена на кінцевий результат, на вирішення тактичних завдань. Коли рухову навичку сформовано, усі фонові рухи протікатимуть автоматизовано, вони стають точними і плавними, спортсменка не робить зайвих рухів. Завдяки економічній техніці рухів фізично більш підготовлена спортсменка витрачає на виконання вправи (дозованого навантаження) на 10-20% енергії менше, ніж початківець [5; 16].

Вираженість автоматизації в юних спортсменів різних спеціалізацій неоднакова і залежить від характеру виконуваних рухів. Автоматизація завжди повніша в тих видах спорту, у яких вправи більш подібні до природних рухів.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують методи:

- стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи;
- зміни зовнішніх умов виконання;
- регуляції фізичного і психічного стану дівчат;
- поєднання вивченої на другому етапі вправи з іншими (раніше засвоєними) діями;
- підвищення обсягу й інтенсивності виконуваної роботи [12; 17; 21].

Розв'язанню завдань етапу служить також використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправ, ігрового і змагального методів.

Рівень досконалості та міцності засвоєння вправи перевіряють різноманітними способами. Серед них найчастіше використовуються такі прийоми:

– визначення ступеня автоматизації рухової дії шляхом багаторазового серійного виконання вправи;

– стійкість до втоми визначається кількістю повторень вправи до моменту порушення техніки;

– стійкість до емоційних зрушень перевіряється результативністю виконання рухової дії в навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності;

– здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання вправи в різних умовах;

– узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння вправою є ступінь надійності її використання в життєдіяльності [9; 13; 14].

Оволодіння руховою дією здійснюється в такій методичній послідовності:

1. *Формування в юних спортсменів позитивної мотивації.* Мотивація – сукупність стійких мотивів, спонук, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності особистості, її поведінку. Мотивація досягнення – вироблений у психіці механізм досягнення, що діє за формулою: мотив «бажання досягти успіху» – активність – мета – «досягнення успіху».

Тренер, починаючи навчання своїх підлеглих, повинен спонукати їх до свідомого, осмисленого ставлення до майбутнього оволодіння новими руховими діями. Навчання без особливого бажання призводить до різноманітних помилок у техніці вправи.

2. *Формування знань про суть рухової дії.* Знання формуються на основі спостереження за виконанням дії і прослуховування коментаря, який супроводжує показ, мета його – виділити в цій дії ті елементи, від котрих залежить успіх її виконання. Коментар зупиняє увагу юного спортсмена і на зовнішніх умовах (властивостях снарядів, поведінці суперників і

т.п.), від яких також залежить успіх виконання дій. Елементи рухової дії і особливості умов, що вимагають концентрації уваги для успішного виконання її, за термінологією М. Богена (1985), називаються основними опорними точками (ООТ). Сукупність ООТ, що складають програму дії, є орієнтовною основою дії (ООД).

Створення ООД є відповідальним моментом у навчанні. Тут виключно важливий підбір ефективних методів словесної і наочної дії для забезпечення необхідних знань і відчуттів.

3. Створення повноцінного уявлення про рух, що вивчається, з кожної ООТ. Ці уявлення повинні включати:

1) зоровий образ рухової дії, що виникає на основі опосередкованого або безпосереднього спостереження;

2) логічний (смісловий) образ, заснований на знанні, що отримується при розповіді, поясненні, коментарі, порівнянні, аналізі тощо;

3) руховий образ, що створюється на основі рухового досвіду, що вже є в учня, або на тих відчуттях, які в нього виникають при виконанні підвідних вправ.

4) освоєння рухової дії, що вивчається, загалом. До виконання рухової дії приступають тоді, коли з кожної ООТ сформовані необхідні знання і уявлення [6].

Для рухової навички властива поступовість і нерівномірність формування. Графічно пофазне формування навички включає: І – негативне прискорення, ІІ – позитивне прискорення та ІІІ – плато.

На основі аналізу низки досліджень [8, 9, 12, 16 та ін.] нами визначено особливості формування навички з «негативним та позитивним прискоренням». Формування рухової навички з «негативним прискоренням» полягає в крутому підйомі кривої на початку навчання, далі він сповільнюється і стає незначним. Людина швидко освоює основу дії, а деталі освоює тривало в подальшому. Такий тип формування досвіду спостерігається при освоєнні простих рухових дій, коли елементарні рухи освоюються швидко. Формування рухової навички з «позитивним прискоренням» проходить з великими труднощами (помилки, недоліки тощо). Потім крива приросту якості навички різко зростає. Такий вид формування досвіду характерний для складних

рухових дій, коли зовні непомітні якісні зміни дають надалі великий приріст. Плато – тимчасова затримка в прогресуванні формування рухової навички. Виникнення плато має двоякий характер: його поява може бути результатом дії гальмівних факторів розвитку навички (наприклад, недостатня фізична підготовленість, захворювання тощо); плато також може виникнути при зміні структури навички (наприклад, при внесенні нових прийомів її виконання).

Деавтоматизація – це поступове згасання рухового досвіду при перерві в навчально-тренувальній діяльності. Цей процес проходить повільно і у зворотному порядку автоматизації. Насамперед згасають складні за психологічною структурою (координацією) сенсорні навички і лише потім рухові. Виражається це в погіршенні результату, в допущенні цілої низки помилок, порушенні координаційного зв'язку між рухами, втрачається естетичність і економічність рухів. Проте більшість навичок повністю не руйнуються (їзда на велосипеді, плавання). Повторення рухів забезпечує відновлення навички на високому рівні (що свідчить про стійкість слідових явищ у корі головного мозку).

Формування рухової навички протікає відповідно до низки законів: закон зміни швидкості в розвитку навички, закон «плато» (затримки) в розвитку навички, закон відсутності межі в розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички тощо.

1. *Закон зміни швидкості в розвитку навички.* Навичка формується не тільки поступово, але й нерівномірно, що виражається в різній мірі якісного приросту в окремі моменти його становлення. Нерівномірність має два різновиди:

а) на початку навчання відбувається порівняно швидке оволодіння дією, а потім якісний приріст навички сповільнюється. Подібна нерівномірність характерна для навчання порівняно легких дій, коли учень швидко схоплює основу дії і довго освоює її деталі;

б) на початку навчання якісний приріст навички незначний, а потім він різко зростає. Подібна нерівномірність характерна для навчання відносно складним діям, коли зовні непомітні якісні накопичення тільки з часом можуть проявити себе у вигляді підвищення рівня володіння дією.

2. *Закон «плато» (затримки) у розвитку навички.* Тривалість затримки в розвитку навички може бути найрізноманітнішою. Вона зумовлена двома чинниками:

а) внутрішнім, що характеризується протіканням непомітних пристосованих змін в організмі, які лише з часом переходять в помітні якісні поліпшення навички;

б) зовнішнім, викликаним неправильною методикою навчання або недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей.

Якщо причина появи затримки в розвитку навички визначена правильно, то для її подолання буде потрібен лише час (внутрішній чинник) або істотна зміна засобів, методів і методичних прийомів навчання (зовнішній чинник).

3. *Закон згасання навички.* Він виявляється, коли тривалий час не повторюється дія. Згасання навички відбувається поступово. Спочатку навичка не зазнає якісних змін, але учень починає відчувати невпевненість у своїх силах, що іноді призводить до зриву у виконанні дії. Потім втрачається здібність до точного диференціювання рухів, порушуються складні координаційні відносини між рухами, і втрачається здатність виконувати деякі складні дії. Проте повністю навичка не зникає, її основа зберігається порівняно довго, і після повторень вона швидко відновлюється.

4. *Закон відсутності межі в розвитку рухової навички.* Удосконалення рухової дії практично продовжується протягом всього часу занять у вибраному напрямі фізичного виховання.

5. *Закон перенесення рухової навички.* У фізичному вихованні і спорті спостерігається позитивне й негативне перенесення навичок.

Позитивне перенесення – це така взаємодія навичок, коли раніше сформована навичка сприяє, полегшує і прискорює процес становлення нової навички. Основною умовою позитивного перенесення навички є наявність структурної схожості в головних фазах (окремих ланках) цих рухових дій [21; 22 та ін.].

Негативне перенесення – це така взаємодія навичок, коли, навпаки, вже наявна навичка утрудняє утворення нової рухової навички. Це відбувається при схожості в підготовчих фазах рухів і в його відсутності в основній ланці.

Негативне перенесення викликається розповсюдженням збудження в корі головного мозку, недостатньо розвиненим диференційованим гальмуванням у центральній нервовій системі.

Негативну взаємодію навичок можна великою мірою понизити або взагалі усунути, якщо викладач указує учневі ті основні опорні точки (ООТ), у яких небажане перенесення, а учень усвідомлено їх відпрацьовує.

Закономірності перенесення рухових навичок слід суворо враховувати при визначенні послідовності (черговості) освоєння техніки різноманітних рухів, особливо в таких видах, як легка атлетика, гімнастика, акробатика та ін.

Схема утворення умовного рухового рефлексу (навички) складається з ланок:аналізатори – сприймаюча ланка; аферентні нервові волокна (чутливі) – передають подразник від аналізатора до рухового центру; руховий центр (регулююча і контролююча ланка) – сприймає і переробляє подразнення від органів чуття і надсилає по рухових нервах (ефекторних) сигнали збудження або гальмування до органів руху (м'язам); м'язи (виконавча ланка) – отримують сигнали збудження або гальмування від рухових нервів з наступним відтворенням скорочення або розслаблення. Після виконання руху по аферентних нервах передаються зворотні сигнали в ЦНС про виконану дію, її точність та якість. Зворотній зв'язок забезпечує точність контролю за виконаним рухом при формуванні досвіду.

Виділяються декілька умов утворення рухової навички: свідоме ставлення – зацікавленість та активність в оволодінні навичкою; врахування впливу індивідуальних особливостей (психічних, морфологічних, фізіологічних); ступінь досконалості механізмів безумовних рефлексів і наявність резервів умовних рефлексів як основа успішного утворення нових рухових навичок; оптимальна сила, точність і системність умовних подразників.

Умовними подразниками при утворенні рухового досвіду є: слово – вплив на слуховий аналізатор має вирішальне значення у створенні правильного уявлення про нову рухову дію; показ (демонстрація) – впливає на зоровий аналізатор, прискорює процес утворення досвіду, показ викликає відтворення рухів на основі наслідування і при повторному виконанні рухів у поєднанні зі словом сприяє більш точному аналізу рухів; зовнішні сили

(тяжіння, інерції, опору) впливають на руховий, вестибулярний і шкірний аналізатори, взаємодія зовнішніх сил і внутрішніх (м'язові зусилля) сприяють становленню правильних уявлень про рухову дію, що необхідно для утворення рухових навичок; просторово-часові співвідношення є умовними подразниками для всіх аналізаторів, точне відтворення рухів з правильними просторово-часовими співвідношеннями визначає досконале володіння руховою навичкою.

Важливим є аналіз ролі аналізаторів при утворенні рухового досвіду. Так, слуховий аналізатор сприймає словесне пояснення, ритм рухів, зовнішні звукові сигнали, зоровий – уточнює напрямок, амплітуду, швидкість руху стосовно певних предметів (орієнтирів), руховий – сприймає механічний вплив зовнішніх сил, відповідаючи відповідним зусиллям м'язів, уточнюючи напрямок, амплітуду, швидкість, відправляючи відповідні сигнали в рухові центри, забезпечуючи узгоджену діяльність рухового апарату, вестибулярний – сприймає механічні дії зовнішніх сил залежно від положення, напрямку і швидкості руху голови, шкірний – аналізує механічні та температурні дії зовнішнього середовища на м'язові зусилля, функціональну діяльність організму загалом.

Успішне виконання завдань технічної підготовки в жіночому міні-футболі передбачає додержання низки вимог до цього складного процесу:

а) технічна підготовка повинна здійснюватися на фоні підвищеної активності психічних процесів спортсменки і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно використовувати найраціональніші засоби та методи навчання технічним прийомам;

в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, стійких до зовнішніх факторів;

г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок, ураховуючи індивідуальні та вікові особливості спортсменок;

д) технічну підготовку необхідно здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність спортсменки [18; 19].

17.3. Положення процесу формування рухових навичок у сучасному міні-футболі

Процес формування рухових навичок у сучасному міні-футболі здійснюється з різною швидкістю залежно від кількості повторень рухової дії та затраченого часу. Виходячи з цього, можна сформулювати такі положення:

– швидкість формування рухових навичок залежить від об'єктивних умов виконання рухової дії, урахування яких допоможе правильно орієнтуватися в розподілі часу на вивчення дій різного ступеня складності;

– швидкість і точність формування рухових навичок залежить від вікових особливостей спортсменок;

– продуктивність процесу формування рухових навичок залежить від стану вищої нервової діяльності;

– свідоме ставлення до оволодіння новими руховими діями є важливою умовою підвищення ефективності процесу формування рухових навичок;

– ефективність дій спортсменки під час формування рухових навичок залежить від впевненості у своїх діях, під час формування рухових навичок потрібно створювати умови, які сприяють виникненню стеничних (позитивних) емоцій і усувати причини астенічних (негативних);

– формування рухових навичок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена;

– для ефективного формування рухових навичок вирішальне значення має раціональна методика навчання.

При володінні вправою на рівні навички свідомість виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

На основі узагальнення теоретичного матеріалу нами розроблено узагальнену схему процесу формування рухових навичок у міні-футболі. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється між м'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Усі рухи відтворюються

невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно. З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку (*див. рис. 1*).

Вміння вищого порядку в навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов тощо. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватися в ході діяльності. Хід формування рухових вмінь і навичок можна зобразити схематично (*рис. 1*).

У теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом або частинами з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ частинами.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, у якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватися, якщо дівчата мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди.

Позитивною рисою вказаного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. Недоліком – те, що учень одночасно повинен розв'язувати багато рухових завдань, а отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Ураховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожного разу варто зосереджувати увагу дівчат на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

При цілісному розучуванні вправи знижують ступінь зусиль, щоб учень міг зберегти структуру руху і контроль за ним. Але як тільки техніка починає набувати стійкості щодо кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів, необхідно варіювати зусилля, підвищувати їх контрастність.



Рис. 1. Узагальнена схема процесу формування рухових навичок у міні-футболі

Метод навчання вправ частинами полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість [13, 17, 21 та ін.].

Позитивною рисою цього методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу спортсменок на окремих рухах. Зменшуючи число рухових завдань, які необхідно розв'язувати учневі одномоментно, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретнішим, а отже, і мотивованим, бо успіхи футболісток підвищують їх інтерес до занять.

Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі рефлексорні зв'язки на певні рухи. Тому слід пам'ятати, що перехід від методу розучування частинами до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним, тому що запізнення зі встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

Розучування вправи загалом і частинами – це крайні варіанти в навчанні. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони й

недоліки, найвищої ефективності в навчанні можна досягнути при вмілому їх поєднанні, правильному чергуванні в навчально-тренувальних заняттях.

Будь-яка рухова навичка являє собою комплекс локомоторних актів, в основі яких лежать ті чи інші рівні побудови рухів. У процесі навчання відбувається умовнорефлекторне об'єднання цілих комплексів регулюючих механізмів при збереженні свідомого контролю (а отже, можливого творчого впливу) за кінцевим результатом дії.

Отже, формування рухових вмінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових вмінь і навичок.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В. В. Становление функций эндокринной и кардиореспираторной систем спортсменов пубертатного возраста : автореф. дис. ... на соискание учен. степени д-ра мед. наук: 14.00.12 «Лечебная физкультура и спортивная медицина» СПб., 1992. 42 с.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Антонюк С. Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» М., 1991. 246 с.
4. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
5. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999. 348 с.
6. Гурман Л. Д. Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів : курс лекцій; Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділ. держ. ун-т., 2007. 183 с.
7. Костюкевич В. М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности футболистов в процессе игры. Актуальные вопросы развития футбола. Київ, 2003. С. 88–95.
8. Крайнов А. Н. Педагогические условия формирования психофизической подготовленности девочек 11-12 лет в урочной форме занятий (на примере мини-футбола) : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» Тула, 1999. 193 с.
9. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культури рухів у дівчат 10-12 років : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» Чернігів, 2008. 23 с.
10. Мішаровський Р. М., Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор (модульний варіант) : навч.-метод. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова,

2008. 257 с.

11. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Ред. газ. «Підруч. і посіб.», 2004. 63 с.
12. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [футболистов]. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
13. Процюк О. В. Розвиток рухової навички з урахуванням психічної інтенсивності вправлення : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2008. 23 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. (Т.1). 391 с.
15. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека. Тула : РИО ТППО, 1997. 201 с.
16. Целенаправленное обучение спортивным двигательным действиям : учеб. пособ. / О. И. Камаев, Г. Г. Хохлов, А. М. Попов и др. ; под ред. О. И. Камаева. Харьков, 1996. 55 с.
17. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
18. Шаповал Є. Ю. Визначення та обґрунтування структури рухових навичок дівчат, що займаються міні-футболом, у навчально-тренувальній діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал. 2011. № 6-7 (16-17). С. 170–177.
19. Шаповал Є. Ю. Дослідження ефективності формування рухових навичок дівчат 11-14 років в сучасному міні-футболі. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. Одеса, 2014. № 4/СХХІ. С. 169–173.
20. Шаповал Є. Ю. Інтегральна підготовка як фактор реалізації принципів цілісності і послідовності тренувального процесу у жіночому міні-футболі. *Фізична культура : теорія і практика : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2014. № 2. – С. 75–77.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів :

підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Тернопіль :
Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

22. Шуба Л. В. Формування рухових умінь та навичок учнів початкової школи у процесі занять великим тенісом : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2009. 240 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Бардінов Андрій Васильович – кандидат педагогічних наук, заступник начальника Управління у ЖКГ Виконавчого комітету Полтавської міської ради.

Бардінов Олексій Васильович – кандидат педагогічних наук, заступник директора з юридичних питань та питань безпеки ТОВ «Шервуд і К».

Бардінова Анастасія Олексіївна – магістр права, секретар судового засідання Полтавського окружного адміністративного суду.

Воробйов Олексій Васильович – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Гогоць Василь Дмитрович – старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гриньова Марина Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Донченко Вікторія Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії

Дяченко Світлана Володимирівна – директор Комунального закладу «Полтавська гімназія №6 Полтавської міської ради Полтавської області»

Дяченко-Богун Марина Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ємець Анатолій Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії

Жалій Руслан Васильович – завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Жамардій Валерій Олександрович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії

Жданова-Неділько Олена Григорівна – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені А. І. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Зайцева Юлія Вікторівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Каценко Андрій Любославович – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії

Кириленко Ганна Вікторівна – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кириленко Олександр Іванович – старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Когут Ірина Вікторівна – кандидат педагогічних наук, начальник відділу інноваційної діяльності та міжнародних зв'язків, доцент кафедра психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Корносенко Оксана Костянтинівна – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Литвиненко Віталіна Анатоліївна – кандидат педагогічних наук Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Литовка Володимир Вікторович – викладач кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії

Мироненко Світлана Георгіївна – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Міхеєнко Олександр Іванович – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Момот Олена Олегівна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Новік Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Новописьменний Сергій Анатолійович – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Пивовар Ніна Михайлівна – доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І.А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Свінцицька Наталія Леонідівна – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії

Семеняка Лариса Василівна – директор Полтавського міського центру позашкільної освіти Полтавської міської ради Полтавської області

Синиця Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Скріннік Євгенія Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії

Согоконь Олена Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тараненко Ірина Вадимівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Устенко Роман Леонідович – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Української медичної стоматологічної академії

Хілінська Тетяна Володимирівна – старший лаборант кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Хлібкевич Сергій Борисович – аспірант кафедри загальної педагогіки і андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Хоменко Павло Віталійович – доктор наук, професор, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шапаренко Інна Євгеніївна – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шостак Євгенія Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Наукове видання

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТА СПОРТИВНІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Колективна монографія

Редактори-упорядники – Олена Момот, Юлія Зайцева

Підписано до друку 04.06.2020 р.

Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Гарнітура Times New Roman

Умов.-друк. арк. 19,8. Обл.-вид. арк. 16,03.

Наклад 100 шт. Замовлення № 2016.

Віддруковано в ПНПУ імені В.Г. Короленка
360003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3817 від 01.07.2010 р.