

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ Й НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ТВЕРДОХЛІБОВА Юлія Михайлівна

УДК 378.147:796.071.4]:613.9-048.38(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ
ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Подається на здобуття вченого ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Ю.М. Твердохлібова

Науковий керівник: **Куртова Галина Юріївна**, кандидат педагогічних наук, доцент

Суми – 2021

АНОТАЦІЯ

Твердохлебова Ю.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка», Чернігів, 2021. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми, 2021.

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності.

У першому розділі «Теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» виявлено стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС) до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, схарактеризовано сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Констатовано, що зміст професійної підготовки фахівців ФКіС незначною мірою зорієнтовано на опанування технологій відновлення здоров'я спортсменів, проте вони мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а, отже, й здоров'я загалом.

На підставі термінологічного і структурно-логічного аналізу категорій «готовність», «готовність до певного виду діяльності», «здоров'явідновлювальні технології», «фахівці ФКіС» охарактеризовано

категорію «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» (інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберігати й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності) через чотири структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний (характеризує ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати); професійно-когнітивний (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо); діяльнісний (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я); рефлексивний (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

У другому розділі «Моделювання процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» розроблено й теоретично обґрунтовано модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Розроблена модель базується на низці методологічних підходів (цілісний, діяльнісний, диференційований, редуційний, «self-made-man»-підхід) та принципів (загальнодидактичних, дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС, специфічних принципів використання сучасних

технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС), передбачає дотримання педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності: заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я засобами ІОС ЗВО; педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики; посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів, які розкрито через відповідні зміст (удосконалення змісту фахових дисциплін (акцент на технологіях відновлення здоров'я), спецкурс «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС»), методи (проблемні, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні), засоби (Інтернет-ресурси; професійно-орієнтовані завдання; засоби відновлення працездатності) навчання та форми (проблемні лекції; семінари; майстер-класи, виробнича практика; самостійна робота; індивідуальна робота) організації освітньої діяльності студентів.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» розроблено критерії і показники для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; експериментально перевірено ефективність моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Для підтвердження теоретичних результатів дослідження на основі структурно-логічного аналізу було розроблено діагностичний апарат, який включав критерії: потребовий (показник – мотивація до професійного розвитку), знаннєвий (показник – знання здоров'явідновлювальних технологій), інструментально-практичний (показник – уміння

використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності), оцінний (показник – рефлексія).

Добір методик оцінки показників (анкета для оцінки рівня мотивації професійного навчання В. Каташева, тестування (авторське на 20 запитань), індивідуальне завдання на створення програми відновлення для конкретного спортсмена, тест Л. Бережної) та метод зіставлення надали можливість охарактеризувати рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності: інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний.

Проведений статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтвердив ефективність моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Ключові слова: здоров'явідновлювальні технології; фахівці ФКіС; готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; професійна підготовка; модель.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Твердохлебова Ю.М. Методологічні основи підготовки фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 49-53.

2. Твердохлебова Ю.М. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 138-142.

3. Твердохлебова Ю.М., Красілов А.Д., Лянной М.О. Компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту використовувати

технології відновлення здоров'я у професійній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. №10 (104). С. 246-256.

4. Твердохлебова Ю.М., Красілов А.Д. Результати експериментальної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання сучасних технологій відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 3 (44). С. 176-184.

5. Твердохлебова Ю.М. Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2020. Вип. 2(24). Ч. 2. С. 33-37.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

6. Твердохлебова Ю.М. Критерии и уровни готовности будущих специалистов физической культуры и спорта к использованию технологий восстановления здоровья в профессиональной деятельности. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. IX (98). Issue 247. P. 39-42.

Опубліковані праці апробаційного характеру

7. Твердохлебова Ю.М. Стан готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня, 2019 р.). Суми, 2019. С. 119-120.

8. Твердохлебова Ю.М. Ідеї «self-made-man»-підходу до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 106-108.

9. Твердохлебова Ю.М. Умотивованість майбутніх фахівців ФКіС до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 р.). Мелітополь, 2020. С. 136-138.

10. Твердохлебова Ю.М. Технології відновлення здоров'я у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту. *Дослідницька діяльність майбутніх фахівців як шлях їх професійного становлення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 7 грудня 2020 р.). Суми, 2020. С. 53-54.

ABSTRACT

Tverdokhlebova Yu. Training of future specialists in physical culture and sports for the use of health recreation technologies in their professional activities. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The thesis on competition of a scientific degree of for candidate of pedagogical sciences (PhD) on a specialty 13.00.04 – theory and methods of professional education. – National University of "Chernihiv Collegium" Taras Shevchenko, Chernihiv, 2021. Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Sumy, 2021.

The dissertation research is devoted to the problem of training future specialists in physical culture and sports for the use of health recreation technologies in professional activity.

The essence and structure of the categories "health recreation technologies", "readiness of future specialists in physical culture and sports to use health recreation technologies in professional activity" are characterized.

Health recreation technologies is a system of influences on the integral educational and training process, which are carried out with the aim of

correcting negative physiological, psychological and personal states of a person and include physical culture, health-improving and recreational programs, methods and means of restoring his health and working capacity.

The classification of health recreation means is determined (pedagogical, which are used both during and after training sessions with a motivational purpose; biomedical, which is advisable to involve after training and competitive loads to stimulate recovery processes; psychological, which are focused on creating a positive emotional background before training and competition, as well as restoring the expended nervous energy after stress)

Readiness of future specialists in physical culture and sports to use health recreation technologies in professional activity is an integrated personal education characterized by the ability to use technologies and means of health restoration and combines the value attitude to health and the desire to restore it, specialized knowledge of technologies and health recreation means of and the ability to use them, reflexive skills to ensure self-development in health technologies conditions of professional activity.

In the structure of readiness of future specialists in physical culture and sports to use health recreation technologies the components are allocated:

motivational and value (value attitude of future specialists in physical culture and sports to health (mental, physical, social and spiritual) and the desire to preserve and restore it);

professional-cognitive (knowledge about health and means of its recovery) (medical, psychological, pedagogical, sports, kinesiological, etc.);

activity (a set of specific skills to use technologies and tools to restore physical, mental and social health);

reflexive (the ability of the future specialists in physical culture and sports to carry out reflection to ensure their own self-development in the field of health recovery technologies).

A model of training future specialists in physical culture and sports for the use of health recreation technologies in professional activity has been developed

and theoretically substantiated, based on a number of methodological approaches (holistic, activity, differentiated, reduction, "self-made-man" approach) and general didactic and specific principles and which presupposes the observance of pedagogical conditions (encouragement of self-educational activity in the development of modern technologies for health restoration; pedagogical support for the individual choice of health restoration technologies in the conditions of industrial practice; strengthening of interdisciplinary connections based on the introduction of integral special courses). A statistical analysis of the effectiveness of the model was carried out, according to the results of which a positive statistically significant dynamics of readiness levels was confirmed.

Key words: health recreation technologies; specialists in physical culture and sports; the readiness of future specialists in physical culture and sports to use health recreation technologies in professional activities; professional training; model.

LIST OF APPLICANT'S PUBLICATIONS

Articles in scientific professional editions of Ukraine

1. Tverdokhliebova Yu.M. Metodolohichni osnovy pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia zdoroviavidnovliuvalnykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti. *Fizyko-matematychna osvita*. 2018. Vyp. 1(15). Ch. 3. S. 49-53.

2. Tverdokhliebova Yu.M. Pedahohichni umovy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia zdoroviavidnovliuvalnykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti. *Fizyko-matematychna osvita*. 2019. Vyp. 4(22). Ch. 2. S. 138-142.

3. Tverdokhliebova Yu.M., Krasilov A.D., Lianoi M.O. Komponenty hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu vykorystovuvaty tekhnolohii vidnovlennia zdorovia u profesiinii diialnosti. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2020. №10 (104). S. 246-256.

4. Tverdokhliebova Yu.M., Krasilov A.D. Rezultaty eksperymentalnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia suchasnykh tekhnolohii vidnovlennia zdorovia u maibutnii profesiinii diialnosti. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka. Serii: Pedahohichni nauky*. 2020. Vyp. 3 (44). S. 176-184.

5. Tverdokhliebova Yu.M. Model pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia zdoroviavidnovliuvalnykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti. *Fizyko-matematychna osvita*. 2020. Vyp. 2(24). Ch. 2. S. 33-37.

Articles in scientific periodicals of other countries

6. Tverdokhlebova YU.M. Kriterii i urovni gotovnosti budushchikh spetsialistov fizicheskoy kul'tury i sporta k ispol'zovaniyu tekhnologiy vosstanovleniya zdorov'ya v professional'noy deyatel'nosti. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. IX (98). Issue 247. P. 39-42.

Published works of approbatory nature

7. Tverdokhliebova Yu.M. Stan hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv FKis do vykorystannia zdoroviavidnovliuvalnykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti. *Ukraina maibutnoho: perspektyvy intehtratsii ta innovatsiinoho rozvytku : materialy mizhnarodnoho naukovo-praktychnoho forumu (m. Sumy, 13-15 veresnia, 2019 r.)*. Sumy, 2019. S. 119-120.

8. Tverdokhliebova Yu.M. Idei «self-made-man»-pidkходу do formuvannia umin vykorystovuvaty tekhnolohii vidnovlennia zdorovia u profesiinii diialnosti maibutnikh fakhivtsiv FKis. *Didzhytalizatsiia v Ukraini: innovatsii v osviti, nautsi, biznesi : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Berdiansk, 16-18 veresnia 2019 r.)*. Berdiansk, 2019. S. 106-108.

9. Tverdokhliebova Yu.M. Umotyvovanist maibutnikh fakhivtsiv FKis do formuvannia umin vykorystovuvaty tekhnolohii vidnovlennia zdorovia u

profesiinii diialnosti. *Ekonomika, upravlinnia, osvita i nauka: transfer teorii i praktyky v umovakh tsyfrovoi hlobalizatsii* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Melitopol, 14-15 sichnia 2020 r.). Melitopol, 2020. S. 136-138.

10. Tverdokhliebova Yu.M. Tekhnolohii vidnovlennia zdorovia u profesiinii diialnosti fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu. *Doslidnytska diialnist maibutnikh fakhivtsiv yak shliakh yikh profesiinoho stanovlennia* : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Sumy, 7 hrudnia 2020 r.). Sumy, 2020. S. 53-54.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	14
ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ	
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	
	24
1.1. Аналіз сучасних вимог до результатів підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.....	24
1.2. Технології відновлення здоров'я у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту	41
1.3. Готовність використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності фахівців ФКіС	54
Висновки до розділу 1	70
РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ	
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	
	74
2.1. Методологічні основи підготовки фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.....	74
2.2. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.....	88
2.3. Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.....	126
Висновки до розділу 2	136

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	139
3.1. Критеріальна основа для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності	139
3.2. Опис основних етапів педагогічного експерименту.....	147
3.3. Статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту	162
Висновки до розділу 3.....	181
ВИСНОВКИ.....	186
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	190
ДОДАТКИ.....	217

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

ЗВО – заклад вищої освіти

КГ – контрольна група

ФК – фізична культура

ФКіС – фізична культура і спорт

МОН України – Міністерство освіти і науки України

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глобалізаційні процеси обумовлюють розвиток науки і технологій, а також світову конкуренцію країн у різних галузях. У спорті Україна спроможна показати результати високого рівня, а тому значна увага приділяється фізичному вихованню молоді. У багатьох національних університетах пропонуються освітньо-професійні програми, орієнтовані на підготовку спортсменів до національних, європейських, світових та олімпійських змагань. Водночас такі програми більшою мірою орієнтовані на формування вмій досягати високі спортивні результати і водночас на побіжне опанування сучасних педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення здоров'я спортсменів з метою корекції фізичних, фізіологічних, психічних і особистісних станів після тренувань або перед змаганнями (фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я і працездатності). Зазначене актуалізує проблему підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС) до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Розвиток професійної освіти, у т.ч. в галузі фізичної культури і спорту, ґрунтується на законодавчій базі: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017); Указ Президента України «Про затвердження регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах» (2003); Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2013), Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я (2016) та ін.

Теоретичним підґрунтям для проведення дослідження стали наукові розвідки з таких напрямів:

– концептуальні засади професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту (О. Ажиппо, Н. Белікова, В. Приходько, А. Сущенко, О. Томенко, та ін.);

– теоретичні та методичні засади формування фізичної культури фахівців (В. Бальсевич, Л. Матвєєв, В. Столяров та ін.);

– методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти (Н. Гущина, Р. Клопов, Г. Куртова, В. Пономарьов, П. Рибалко та ін.);

– розроблення теорії фізичної рекреації (О. Андрєєва, М. Бердус, М. Якобсон, I. Kielbasiewicz-Drozdowskiej, P. Leith, C. Stevens, C. Ross, J. Young, T. Tapps, M. Wells, R. Winiarski, T. Wolańska та ін.);

– професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності (О. Андрєєва, О. Благій, Ю. Бойчук, М. Дутчак та ін.);

– професійна підготовка майбутніх фахівців-реабілітологів (В. Кукса, Ю. Лянной, Р. Маслов, Л. Сущенко та ін.);

– оптимізація підготовки спортсменів (Л. Волков, В. Костюкевич, М. Линець, А. Магльований та ін.);

– особливості формування культури здоров'я, здорового способу життя, підготовки до здоров'язбережувальної діяльності (Н. Белікова, О. Гладошук, Л. Кравчук, О. Міхеєнко, М. Співак та ін.).

Аналіз науково-педагогічних досліджень засвідчує значний доробок щодо підготовки фахівців фізичної культури і спорту в напрямі збереження власного здоров'я та здоров'я тих, з ким пов'язана їхня професійна діяльність, проте проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності має фрагментарне вирішення, що підтверджують наявні *суперечності*, зокрема, між:

– активним розвитком технологій відновлення фізичного і психічного здоров'я спортсменів та орієнтацією освітньо-професійних програм підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на опанування технологій здоров'язбереження;

– суспільним запитом на фахівців фізичної культури і спорту, здатних до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, та відсутністю ефективних моделей відповідної підготовки фахівців фізичної культури і спорту у професійній освіті;

– об'єктивною потребою формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту готовності до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності та нерозробленістю відповідного навчально-методичного забезпечення цього процесу.

Отже, соціальна значущість та недостатня розробленість науково-практичної проблеми, необхідність подолання виявлених суперечностей зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота відповідає темі науково-дослідної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (номер державної реєстрації 0108U000854), де авторкою розроблено модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Тему дисертаційного дослідження затверджено вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка» (витяг з наказу №491-вк/1 від 02.12.2013 р.).

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження – модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1) виявити стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці;

2) схарактеризувати сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності;

3) розробити й теоретично обґрунтувати модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності;

4) розробити критерії і показники для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності;

5) експериментально перевірити ефективність моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Для реалізації мети дослідження і вирішення поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні: аналіз та систематизація* наукових джерел з метою виявлення стану розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, узагальнення практичного досвіду

підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; *термінологічний аналіз* для визначення сутності і змісту ключових дефініцій дослідження; *структурно-логічний аналіз* для характеристики компонентів, критеріїв, показників; *порівняльний аналіз і зіставлення* для характеристики рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; *аналогія, індукція, дедуція* з метою визначення педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; *педагогічне моделювання* з метою розроблення моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності;

– *емпіричні: анкетування* з метою визначення практичного стану розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності у вітчизняних закладах вищої освіти; *педагогічний експеримент* (констатувальний та формувальний) для перевірки ефективності моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; *експертне оцінювання* для ранжування і виокремлення ефективних педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; *тестування* для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності;

– *статистичні: метод експертної оцінки* (критерій Кендала) для визначення основних недоліків у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання технологій відновлення здоров'я; *методи описової*

статистики, критерій однорідності Пірсона і критерій оцінки середніх Стьюдента з метою опрацювання результатів педагогічного експерименту та обґрунтування вірогідності отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження є у тому, що:

– уперше розроблено і теоретично обґрунтовано модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, яка ґрунтується на сукупності методологічних підходів (цілісний, діяльнісний, диференційований, редукційний, «self-made-man»-підхід) та принципів (загальнодидактичних (індивідуалізації; міцності знань, умінь і навичок; доступності; свідомості; активності і самостійності; систематичності і послідовності; науковості; наочності), дидактичних принципів підготовки фахівців ФКиС (доцільності і практичності; керованості та підконтрольності; позитивної мотивації; смислової і перцептивної «наочності»; планомірності і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надлишковості та надійності; міцності та пластичності); специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКиС (безперервність застосування відновлювальних заходів; комплексність застосування відновлювальних заходів; взаємообумовленість ефективності навчально-тренувального процесу і застосування відновлювальних заходів; творчий підхід до відбору технологій відновлення) та передбачає дотримання педагогічних умов (заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я засобами ІОС ЗВО; педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики; посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів) й удосконалення методів (проблемні, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні), засобів (Інтернет-ресурси; професійно-орієнтовані завдання; засоби на відновлення працездатності)

та *форм* (проблемні лекції; семінари; майстер-класи, виробнича практика; самостійна робота; індивідуальна робота) організації навчальної діяльності студентів;

– *уточнено* сутність поняття «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» та його структуру (мотиваційно-ціннісний, професійно-когнітивний, діяльнісний, рефлексивний компоненти);

– *розроблено* діагностувальний інструментарій для оцінювання рівнів (інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний) готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, який налічує критерії (потребовий, знаннєвий, інструментально-діяльнісний, оцінний) і відповідні показники (мотивація до професійного розвитку; знання здоров'явідновлювальних технологій; уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності; рефлексія) з дібраним комплексом діагностувальних методик;

– *подальшого розвитку набули* наукові положення щодо формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту готовності до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці навчально-методичного супроводу процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Зокрема, удосконалено робочі програми навчальних дисциплін підготовки фахівців фізичної культури і спорту, де поглиблено зміст спортивних дисциплін у напрямі формування умінь використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту, розробленні навчально-методичного комплексу з дисципліни «Технології відновлення

здоров'я фахівців ФКіС» (робочі програми, практичні і семінарські заняття, дидактичні матеріали).

Матеріали дослідження можуть бути використані науково-педагогічними працівниками для вдосконалення практики професійної підготовки фахівців ФКіС, організації самостійної, індивідуальної роботи, при створенні навчально-методичних матеріалів з професійно орієнтованих дисциплін, студентами у процесі підготовки науково-дослідних та кваліфікаційних робіт, наукових і творчих проєктів, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців ФКіС.

Основні положення та результати дослідження **упроваджено** в освітній процес Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (довідка №67/48 від 16.09.2020 р.), Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (довідка №621 від 02.11.2020 р.), Сумського національного аграрного університету (довідка №3152/1 від 15.12.2020 р.), Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (довідка №734-02 від 16.12.2020 р.), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка №2366 від 31.12.2020 р.).

Особистий внесок здобувача. Усі наведені в дисертації результати отримані авторкою самостійно. У спільних публікаціях: обґрунтовано структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності [216], зібрано та опрацьовано емпіричні дані [215].

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на наукових заходах різних рівнів, зокрема, *міжнародних* науково-практичних конференціях: «Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку» (Суми, 2019 р.); «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі» (Бердянськ, 2019 р.); «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової

глобалізації» (Мелітополь, 2020 р.); «Дослідницька діяльність майбутніх фахівців як шлях їх професійного становлення» (Суми, 2020 р.); *регіональних конференціях: «Олімпізм і молода спортивна наука України»* (Луганськ, 2009 р.).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум імені Тараса Шевченка» (2012-2020 рр.).

Публікації. Основні наукові положення дисертаційного дослідження опубліковано в 10 наукових і навчально-методичних працях (із них 8 – одноосібні): 5 статей у фахових виданнях України, 1 стаття у закордонному виданні, 4 матеріалів апробаційного характеру.

Структура дисертації. Дисертація складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (256 найменувань, із них 11 – іноземними мовами) та 8 додатків на 33 сторінках. Дисертація містить 20 таблиць та 59 рисунків.

Загальний обсяг дисертації становить 249 сторінок, із них основний текст – 175 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Аналіз сучасних вимог до результатів підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Питання про якість навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) все частіше залишаються в центрі уваги дискусій з проблем модернізації вищої освіти: «які критерії якісної освіти, яким чином повинна контролюватися якість навчання, як співвідноситься підвищення якості навчання з тенденцією масовізації вищої освіти». Проблема, на думку Н. Сорокіної [200], полягає у тому, які якості навчання фахівця повинна формуватися вся система освіти, якими навичками, вміннями, знаннями, компетенціями повинен володіти майбутній фахівець, випускник закладу вищої освіти. Приєднуються до такої ж позиції А. Карпенко та Д. Юртаєв [96] та ін.

Вища освіта у сучасному суспільстві, на думку С. Садрицької, «перебуває у центрі трансформаційних процесів. За останні роки в Україні відбулися зміни, що стосуються методів, організаційних форм і цілей освітньої діяльності у вищій школі... Серед головних функцій вищої освіти актуалізувалась адаптивна функція – вища школа має підготувати студентів до викликів інформаційного суспільства» [189].

Саме тому важливим є питання якісної підготовки у закладах вищої освіти майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС), здатних володіти фундаментальними знаннями, вміннями та навичками, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності, ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів і творчо підходити до вирішення неординарних питань. Таку ж позицію займає і М. Романишин [184], О. Базильчук [17] та ін.

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «вища освіта» у тлумаченні, яке подає С. Клепко: «вища освіта – формальна академічна чи професійна освіта, що ґрунтується на середній освіті і здобувається в широкому колі організацій, де створюються і використовуються нові знання в культурній, соціальній і економічній сферах суспільства відповідно до найвищих (п'ятих-восьмих) освітніх рівнів за Міжнародною стандартною класифікацією освіти» [102].

У Законі України «Про вищу освіту» під поняттям «професійна підготовка» розуміється «процес здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю» [83].

У наукових працях М. Дутчака [77], Р. Карпюка [101], О. Куца [124], Є. Приступи [179], Л. Сущенко [207], О. Тимошенка [222], Ю. Шкрєбтія [242] та інших напрацьований достатній матеріал з проблем професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (рис. 1.1).

У дослідженні ми стоїмо на сприйнятті поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту» в інтерпретації Л. Сущенко: це «процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи закладів вищої освіти, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці» [207].

У «Великому тлумачному словнику української мови» за редакцією В. Бусел [45] поняття «фахівець» тлумачиться як «людина, що володіє спеціальними знаннями й навичками в будь-якій галузі, що має спеціальність; людина, що добре знає будь-що, майстер своєї справи».

Характеризуючи діяльність майбутнього фахівця, В. Серіков вказує «на особистість студента, який протягом періоду навчання у навчальному закладі оволодіває системою професійних компетентностей, що відображають не лише ступінь засвоєння знань, умінь та навичок у певній

сфері професійної діяльності, але й особистісні якості, які відображають уміння людини жити, а в майбутньому допоможуть ефективно діяти у суспільстві» [192].

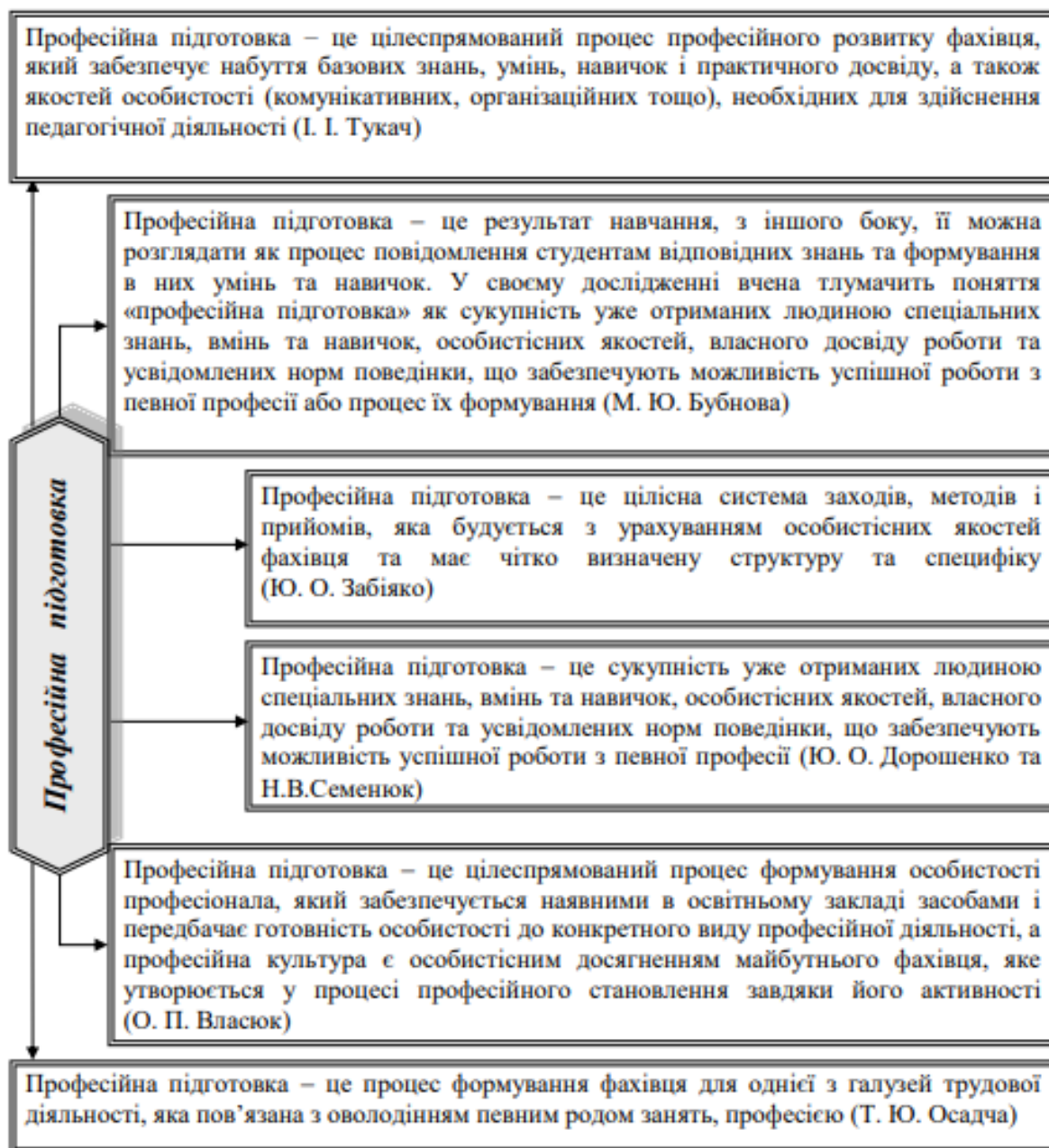


Рис. 1.1. Визначення поняття «професійна підготовка»

У дослідженні М. Данилевич [67] зазначається, що майбутні фахівці фізичної культури і спорту розглядаються як студенти закладів вищої освіти, які, маючи власні покликання та здібності, спрямовують зусилля на

отримання кваліфікації відповідно до певного терміну навчання та освітнього рівня, що дозволить їм навчати інших осіб основним руховим діям з метою досягнення фізичної досконалості (рис. 1.2).

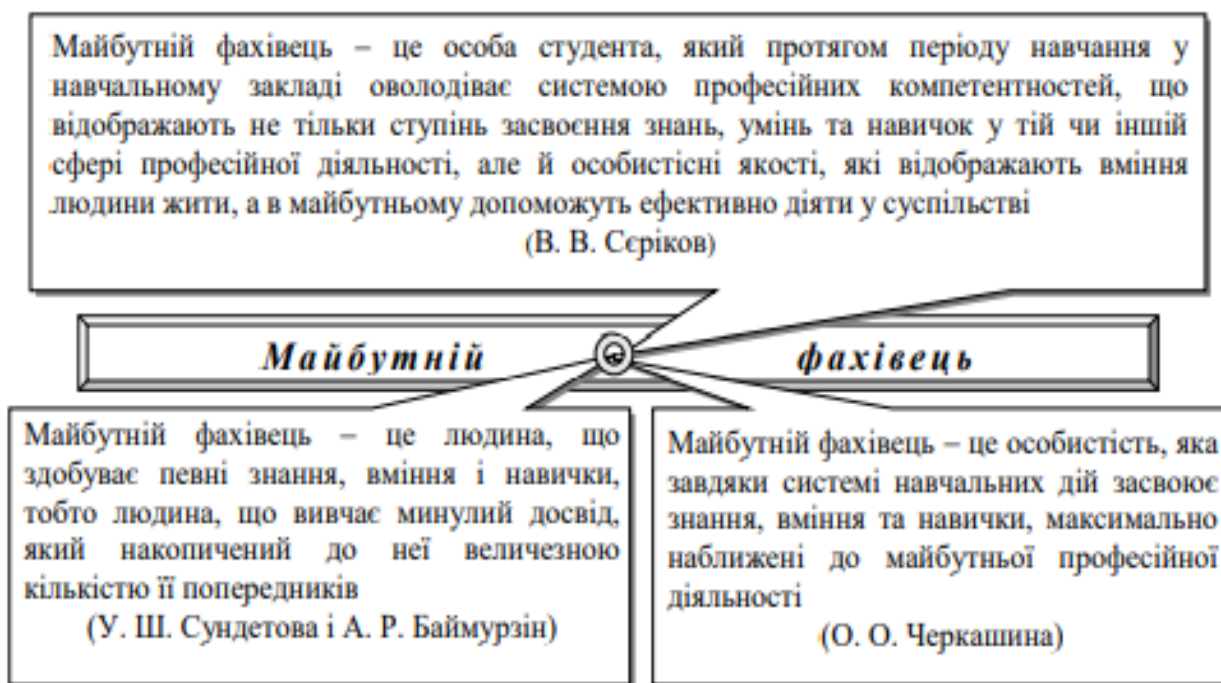


Рис. 1.2. Визначення поняття «майбутній фахівець»

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [84] зафіксовано, що «фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація».

Аналіз наукової літератури з фізичної культури свідчить про відсутність єдиного загально прийнятого визначення поняття «фізична культура» (рис. 1.3).

У дослідженні ми вважаємо за доцільне використовувати поняття «фізична культура» у тлумаченні, яке подає В. Ареф'єв. Учений трактує фізичну культуру як «частину загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості людини» [8].

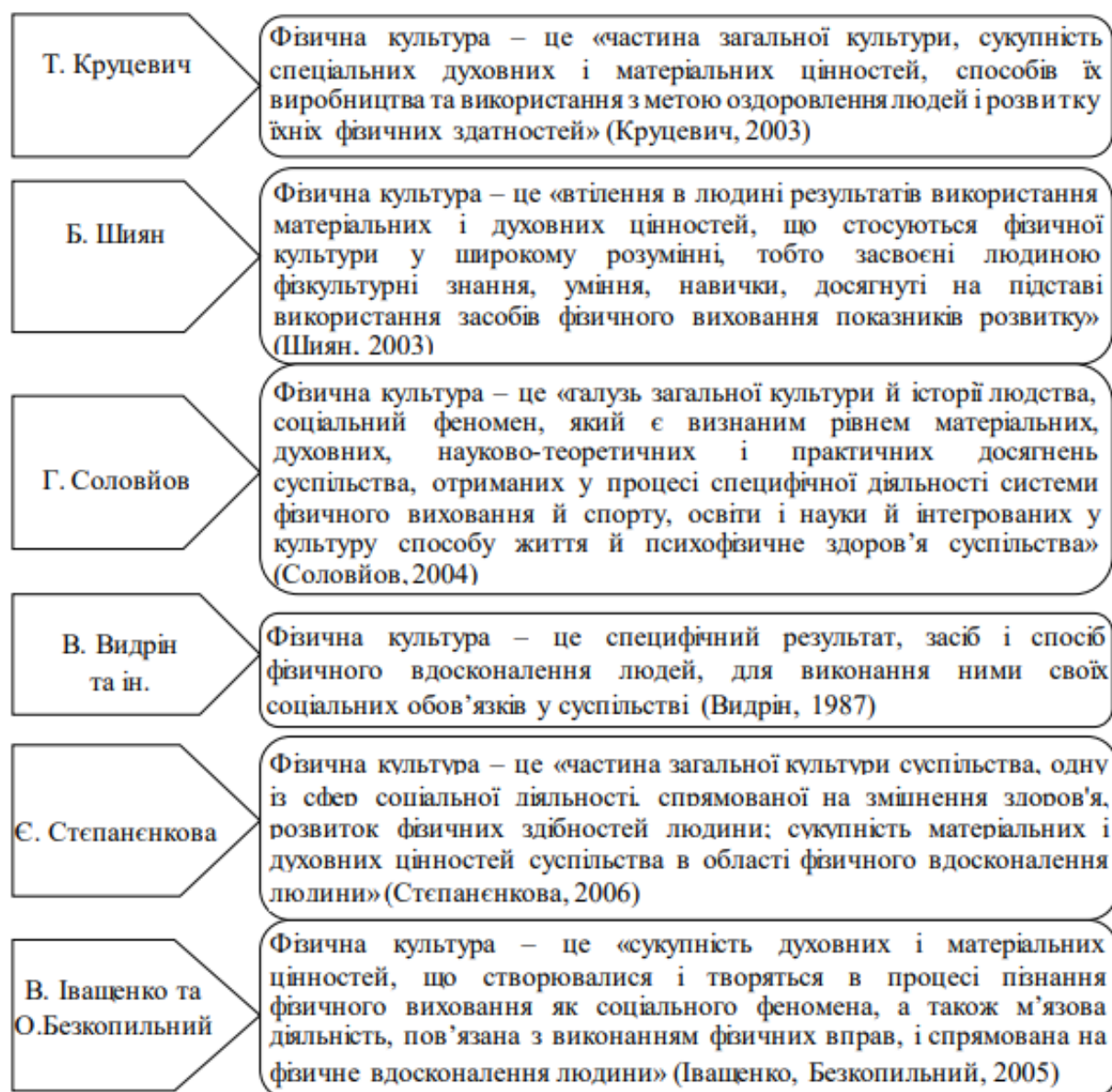


Рис. 1.3. Визначення поняття «фізична культура»

У фізичній культурі особистості В. Бальсевичем виокремлені та поставлені на перше місце глибина, повнота та обґрунтованість знань щодо сутності та правил фізичної підготовки, методів організації фізичної активності, шляхів і засобів фізичного вдосконалення, законів функціонування свого організму в процесі фізичної активності. Фізична культура особистості визначається науковцем як сукупність її власних фізичних рухових досягнень (фізичні якості, рухові вміння та навички) [24].

Досліджуючи сучасні тенденції професійної підготовки фахівців фізичної культури в країнах Європейського союзу (ЄС), зазначимо, що в уніфікованій «Європейській моделі» навчальні плани підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту охоплюють загальнонаукові, соціально-гуманітарні, педагогічні, спеціальні, спортивні цикли дисциплін. За даними Liverpool Institute of Higher Education студент може одержати ступінь у трьох галузях знань: у галузі спортивних наук (фізіологія, біомеханіка), у галузі спортивної педагогіки (фізичне виховання, тренерська діяльність) і в галузі соціальних наук про спорт (менеджмент у спорті, соціологія спорту).

В Австрії, як зазначає Л. Фролова, підготовка кадрів проводиться протягом 4-х років на вищих курсах фізичного виховання в університетах Інсбруку, Граца, Зальцбурга, Відня. При цьому є обов'язковим річне стажування [229]. Дослідження О. Гайдук свідчать, що в Німеччині під час навчання на бакалавраті тільки на першому курсі є обов'язкові предмети для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту («Анатомія», «Фізіологія», «Біохімія», «Основи медичних знань» тощо), а інші предмети є варіативними, проте запис про них також вноситься до диплома про вищу освіту. При працевлаштуванні важливо володіти спеціальною підготовкою, спеціальними знаннями й мати досвід роботи (у період навчання передбачено три практики по півроку) з обраної спортивно-фізкультурної спеціалізації [56].

В Італії університетська підготовка фахівців ФКіС налічує курси «Теорія фізичної культури», «Адаптивна фізична культура», «Фізична культура для людей похилого віку», «Менеджмент фізичної культури». Навчання на бакалавраті триває три роки (180 кредитів). Випускники мають право працювати: викладачами фізичної культури осіб спеціального навчального відділення, організатором рекреаційних занять з особами різних вікових груп; експертами навчальних програм фізичного виховання; фітнес-тренерами; менеджерами спорту. [194].

Система фізкультурної освіти в Польщі дещо відрізняється від інших. Фахівців готують за кількома рівнями і, звісно, посади при працевлаштуванні можна обіймати тільки відповідно до отриманого рівня (для роботи в «шкільному» спорті, масовому, рекреаційному спорті, олімпійському спорті тощо). Для переходу на роботу більш високого рівня передбачається «донавчання» (підвищення кваліфікаційного рівня освіти або перенавчання, перекваліфікація для переходу в інший сектор діяльності або для роботи на більш високому рівні в тому ж секторі діяльності) [249].

У Чехії можна опанувати спеціальності: менеджмент фізичної культури та спорту, фізіотерапія, педагогіка тілесного й трудового виховання для інвалідів.

У США професійна підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту здійснюється на факультетах фізичного виховання коледжів і університетів. Загалом студенти формують власну траєкторію навчання, яка полягає в самостійному визначенні навчального навантаження, виборі курсів з різних видів рухової активності, форм і методів організації занять [69]. Специфічною особливістю є наявність системи відбору фахівців у галузі фізичної культури та спорту, яка враховує рівень спортивної підготовки абітурієнта і випускника (наявність спортивних досягнень та спортивної кваліфікації, участь у спортивних змаганнях тощо).

Фізична культура в Японії, Китаї, Кореї набула статусу одного з наукових напрямів системи освіти та оздоровлення нації. У педагогічних коледжах і університетах студенти навчаються за 4-річною програмою (бакалаврат), після закінчення якого можуть продовжити навчання в магістратурі (2 роки) [63]. Характерною рисою спортивно-фізкультурної освіти цих країн є збереження історично сформованих форм фізичної культури: корейське бойове мистецтво таеквон-до, китайська гімнастика «Цигун», оздоровчі системи (тайцзі-цюань) тощо.

Вивчення закордонного досвіду засвідчує важливість підготовки фахівців ФКіС не лише в спортивному напрямі, а й стосовно його менеджерських якостей та якостей тренера-наставника, до кола професійних завдань якого належить контроль, підтримка й відновлення здоров'я спортсменів.

У підручнику «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» за редакцією В. Костюкевича вказується, що «підготовка спортсмена – це складний багатосторонній процес, який включає в себе спортивне тренування, спортивні змагання та інші фактори, що доповнюють тренування і змагання (загальний режим життя, спеціальне харчування, відпочинок, засоби відновлення та ін.), а головними аспектами розвитку та підготовки спортсмена є фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна [110]. Такої ж думки дотримується і В. Паначев [166] та ін. Тому термін «фахівець з фізичної культури та спорту» має подвійний сенс: з одного боку, це спортсмен, а з іншого боку, – тренер з певного виду спорту, викладач або наставник, який поєднує знання, уміння й навички в галузі педагогіки, психології, ФКіС.

До основних складників професійної діяльності фахівців з ФКіС відносять: фізкультурно-спортивну діяльність; мотиваційно-ціннісні орієнтири; потреба у самовдосконаленні (рис.1.4).

До функціональних обов'язків фахівців з ФКіС відносять: проведення занять з фізичного виховання; організацію і проведення спортивно-масової роботи; *організацію рекреаційної діяльності та оздоровчої роботи для різних груп населення у закладах освіти та установах різних типів і форм власності.*

Особливості професійної діяльності фахівців ФКіС та їхні професійні функції описує у своїх наукових працях Л. Сущенко [207, с. 220] (рис.1.5).



Рис. 1.4. Складники професійної діяльності фахівців з ФКіС



Рис. 1.5. Функції фахівців фізичної культури і спорту

Аналіз нормативних документів дав змогу виокремити типові завдання професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту:

- здійснювати оперування нормативно-правовими документами в галузі фізичної культури та спорту;
- організовувати юридичну, психологічну, педагогічну, медично-реабілітаційну допомогу спортсменам;

- узгоджувати правову і матеріально-економічну бази організацій у сфері фізичної культури та спорту;
- аналізувати соціально-економічні проблеми фізичної культури і спорту;
- проводити навчально-тренувальні заняття з урахуванням вікових особливостей різних категорій населення, форм прояву поведінки, методів корекції;
- проводити тренувальні заняття фізичними вправами, засобами різноманітних видів спорту з особами різного віку, статі, фізичної підготовленості;
- застосовувати у навчально-тренувальному процесі методики розвитку фізичних якостей та їх удосконалення;
- підтримувати власний достатній рівень фізичної, теоретичної підготовленості, розвитку рухових умінь і навичок, спортивної кваліфікації;
- аналізувати концептуальні засади фізкультурно-спортивної політики держави з метою ефективної орієнтації на спортивно-масову і спортивно-оздоровчу роботу, залучення молоді до занять спортом;
- моделювати форми фізичної культури і спорту на основі знання соціальних запитів;
- здійснювати управлінську діяльність у галузі фізичної культури і спорту;
- проводити реабілітаційну, рекреаційну та профілактичну роботу на основі психолого-педагогічної та медичної діагностики;
- координувати взаємодію з батьками, громадськістю, застосовувати колективні методи корекційного впливу;
- надавати першу медичну допомогу;
- досліджувати закономірності процесу виховання, розвитку, формування особистості, принципів діяльності у спорті;
- контролювати процес фізичного виховання, спортивного тренування і фізичної реабілітації у підготовці спортсменів;

- здійснювати контроль за фізичним станом людей різного віку, статі, фізичної підготовленості і тенденціями його змін;
- організовувати лікарський і педагогічний контроль за ефективністю занять фізичними вправами та спортом;
- вибирати педагогічні методи вирішення завдань оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- формувати рухові уміння та навички в учнів з урахуванням сенситивних періодів розвитку;
- організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу;
- проводити заходи, спрямовані на загартування, попередження захворювань;
- використовувати природні фактори зміцнення здоров'я та покращення психофізичного і психоемоційного станів юних спортсменів;
- аналізувати результативність методів спортивно-масової та оздоровчої роботи (психодіагностика, консультація, вибір, адаптація, тренінг, корекція, тренуваність);
- координувати спортивно-масові послуги населенню, пропагувати здоровий спосіб життя;
- виховувати культуру міжособистісних стосунків як умови охорони психічного і фізичного здоров'я;
- аналізувати соціальне, політичне, культурне і виховне значення ФКіС для різних верств населення;
- вивчати зміст фізичної культури в сім'ї учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- планувати підготовку в спорті, визначати основні форми спортивного тренування;
- враховувати індивідуальні особливості юних спортсменів при виконанні фізичних навантажень;

- сприяти вихованню морально-вольових якостей у підготовці юних спортсменів;
- планувати навчально-тренувальну роботу відповідно до затвердженого календаря проведення змагань;
- здійснювати діагностику психологічних особливостей спортсменів у передзмагальний період, для подальшої корекції;
- організовувати роботу системи фізичної реабілітації спортсменів у відновлювальному періоді підготовки;
- досліджувати проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень, прогнозувати шляхи і методи її вирішення;
- організовувати роботу із залучення молоді в різні спортивні організації;
- здійснювати передбачення процедури і техніки педагогічного спілкування, запобігання конфлікту;
- розробляти і реалізовувати спеціальні відновлювальні програми та комплекси фізичних вправ для неповносправних;
- організовувати рекламу спортивних, фізкультурних, оздоровчих і рекреаційних послуг;
- організовувати спортивні, фізкультурні та оздоровчі групи, спортивні клуби та секції на підприємствах, в установах, за місцем проживання [163].

Аналіз стандарту вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт [203] серед переліку компетентностей бакалаврів ФКіС виявив «... здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;...» (рис.1.6).



Рис. 1.6. Вимоги до результатів підготовки

Отже, діяльність у сфері ФКіС вимагає наявності спеціалізованих умінь використовувати технології з відновлення здоров'я спортсменів.

Слід відзначити, що науковці Є. Н. Приступа та М. В. Данилевич у контексті модернізації процесу професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту глибоко дослідили особливості формування готовності майбутніх фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка базується на

пізнавальній і творчій активності, конкурентоздатності на ринку рекреаційно-оздоровчих послуг та розумінні ними високої громадянської відповідальності за результати своєї діяльності, за здоров'я населення України [180, с. 362].

Аналіз робіт з професійної підготовки фахівців ФКіС поряд із значним доробком щодо формування в них професійної компетентності (у т.ч. кінезіологічної, здоров'язбережувальної тощо), готовності до організації оздоровчого середовища на рівні ЗЗСО та ЗВО, підготовки до роботи з різними категоріями осіб засвідчив *незначний інтерес науковців до проблеми підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.*

Аналіз ОПП спеціальності 017 ФКіС виявив, що майбутні фахівці фізичної культури і спорту отримують теоретичні знання загального характеру (анатомія, фізіологія, біохімія та ін.), а також практичні навички використання різних видів спорту (гімнастики, плавання тощо). На другому курсі до методик викладання додається легка атлетика й рухливі ігри. Профільні дисципліни практичного спрямування починаються з третього курсу. Аналіз також засвідчив, що серед виділених закладами освіти компетентностей має бути сформована здатність вирішувати проблеми, які пов'язані з відновленням функцій органів і систем, за допомогою комплексного впливу засобів фізичної культури. *Проаналізувавши програми професійної підготовки, перелік та зміст дисциплін, ми виявили, що в більшості ЗВО відбувається суто теоретичне і часто фрагментарне ознайомлення студентів з особливостями відновлення здоров'я спортсменів у їхній професійній діяльності.*

Навчальні плани професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС демонструють можливість формування умінь використовувати засоби відновлення здоров'я майбутніх фахівців ФКіС у межах кількох професійно орієнтованих дисциплін (рис.1.7).



Рис. 1.7. Дисципліни, на яких формуються уміння відновлювати здоров'я

Предмет «Вступ до спеціальності» передбачає опанування технологій відновлення здоров'я протягом чотирьох годин (2 години лекція, 2 – практичне заняття). «Загальна теорія здоров'я» як навчальна дисципліна передбачає опанування теоретичних знань з метою накопичення досвіду відновлення фізичного стану організму. Більш детальне знайомство з впливом технологій відновлення здоров'я можливе в межах дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», що викладають на четвертому курсі упродовж двох семестрів. Також встановлено, що великий спектр відновлювально-оздоровчих технологій відведено на вивчення аеробіки, бодібілдингу та йоги.

З метою визначення якості підготовки майбутніх фахівців ФКіС провели анкетування серед студентів бакалаврату спеціальності 017 Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Для цього було розроблено анкету (додаток А). Серед методів обробки даних нами використовувалися побудова рейтингу відповідей респондентів; обчислення коефіцієнта конкордації Кендалла (W), що відображає ступінь узгодженості респондентів.

Аналіз отриманих результатів показав, що основними недоліками у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання технологій відновлення здоров'я (ТВЗ) є:

– відсутність у студентів відповідних теоретичних знань (спеціалізованих знань про здоров'явідновлювальні технології і засоби, загальні теоретичні знання на відновлення працездатності, фізіореабілітаційні знання, знання про педагогічні засоби відновлення соціального та духовного здоров'я, медико-біологічні знання, знання про психологічні засоби відновлення психічного здоров'я) та сформованість спеціальних умінь (гностичні, діагностико-прогностичні, організаційно-методичні, комунікативні, інформаційно-результативні) – середній ранг 1,2;

– недостатнє висвітлення технологій відновлення здоров'я фахівцям ФКіС в межах освітніх програм – середній ранг 1,8;

– відсутність методів виявлення готовності студентів до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності – середній ранг 2,5;

– недостатня мотивація студентів до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності – середній ранг 3,8;

– недостатня компетентність викладачів в аспекті використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності – середній ранг 4,1.

Коефіцієнт конкордації Кендалла дорівнює 0,7, що вказує на достатньо високий рівень узгодженості відповідей експертів. Отримані дані свідчать, що якість процесу підготовки майбутніх фахівців ФКіС з точки зору підготовки до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності є незадовільною. Наголосимо на тому, що, визначаючи чинники процесу підготовки, студенти виявляють однастайність думок щодо факторів професійної освіти.

Отже, за результатами систематизації та узагальнення науково-педагогічних досліджень слід констатувати таке.

1. Сьогодні професійна підготовка фахівців ФКіС чітко регулюється нормативними документами, де серед результатів їхньої підготовки відзначено наявність умінь визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики його перенапруження та відновлення. З іншого боку, констатовано, що зміст професійної підготовки незначною мірою зорієнтовано на опанування відповідних ТВЗ спортсменів.

2. Майбутні фахівці ФКіС мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, а також щодо відновлення власної затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а також здоров'я загалом. Проблема максимально можливого відновлення працездатності та здоров'я після попереднього навантаження може вирішуватися через цілеспрямоване планування та використання різних засобів відновлення.

3. Проведене анкетування майбутніх фахівців ФКіС схарактеризувало практичний стан розробленості проблеми дослідження і виявило, що наявні результати підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності мають певні недоліки: відсутність відповідних теоретичних знань, домінування теоретичного навчання над практичним, відсутність умов для формування та вдосконалення практичних навичок. Тому доцільною для теорії і практики професійної підготовки фахівців ФКіС є побудова ефективних моделей, результатом яких буде готовність фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

1.2. Технології відновлення здоров'я у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту

Для нашого дослідження важливим є уточнення ключових категорій «технології відновлення здоров'я» або «здоров'явідновлювальні технології», їх зіставлення з іншими категоріями: «здоров'язбережувальні технології», «оздоровчі технології». З цією метою розглянемо ланцюжок понять: «технологія», «здоров'я», «здоров'язбережувальна технологія», «здоров'яформувальні технології», «відновлення», «реабілітація», «засоби відновлення здоров'я», «здоров'явідновлювальні технології».

За тлумачним словником [45] «технологія» – це сукупність прийомів, які використовуються в будь-якій справі, майстерності, мистецтві.

У педагогічній літературі поняття «технологія» використовують у різних значеннях: як синонім понять «методика» чи «форма організації навчання» (технологія спілкування, технологія взаємодії, технологія організації індивідуальної діяльності); сукупність усіх використаних у конкретній педагогічній системі методів, засобів і форм (традиційна технологія навчання, інноваційна технологія); сукупність і послідовність методів і процесів, спрямованих на одержання запланованого результату [14; 13; 86; 164; 167; 191]. На думку В. Чайки [232] третє значення зберігає основний зміст технології, з чим ми також погоджуємося.

Вивчаючи технології відновлення здоров'я, слід уточнити сутність поняття «здоров'я». У Статуті ВООЗ (1949 р.) зазначається, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя». Поняття «здоров'я» у валеології потрактовується як природний динамічний стан організму, до характеристик якого відносять енергетичний потенціал, оптимальні адаптаційні реакції на зміни умов довкілля, які разом забезпечують гармонійний фізичний, психічний, духовний і соціальний розвиток особистості. У роботі будемо дотримуватися визначення поняття «здоров'я» у цьому формулюванні.

Р. Поташнюк і О. Кубович [177] зазначають, що поняття «здоров'я» – це складний феномен, який має чотири складники (фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я). За їх даними, існують понад 200 визначень поняття «здоров'я», кожне з яких має певні відмінності залежно від того, до яких наук належить дослідник (медичні, педагогічні, психологічні, соціальні) та що виступає предметом й об'єктом його досліджень. Такої ж думки дотримується і М. Чайковський [233].

Духовне здоров'я вбирає все найкраще в людині, що розкривається через її світобачення, напрацювання певних правил поведінки як за законами суспільства, так і за певними моральними нормами, ставлення до життя відповідно з певною вірою і власними ідеалами [204].

Соціальне здоров'я трактується як безконфліктна взаємодія людини з навколишнім світом, доброзичливі стосунки в колективі однолітків, сім'ї, суспільстві, задоволення обраною професією, вплив на особистість інших людей, соціальних груп, соціальних інститутів і суспільства в цілому [204].

До сфери психічного здоров'я належать особливості психічних процесів особистості, її індивідуальні психічні характеристики (емоційність, чутливість тощо). Психічне здоров'я [247] також слід пов'язувати з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Відзначимо, що велика кількість досліджень сьогодні зорієнтовані на здоров'язбереження та відновлення здоров'я, оскільки нині особливо зросла потреба в цілеспрямованій діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я майбутніх фахівців та підвищення їхньої професійної компетентності у сфері здоров'язбереження. Особливої актуальності набувають дослідження сучасних науковців: Ю. Бойчука [36], О. Вакуленко [42], О. Ващенко [44], Д. Вороніна [52], С. Закопайло [85], А. Кузьмінського [118], С. Лапаєнко [125], М. Лук'янченко [136], О. Малихіна [142], Ю. Мануйлова [143], О. Момот [153], С. Омельченко [161], М. Носко [158], Ю. Палічука [165] та ін., у яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Так, у монографії М. Носка, С. Гаркуші, О. Воеділової [158] питання здоров'язбереження розкрито на основі теорії та методики фізичного виховання. О. Вакулєнко [42] порушує актуальну проблему формування здорового способу життя молоді. Науковці виклали розуміння поняття здоров'я та його основних складових, досить детально представили результати соціологічного дослідження з питань здорового способу життя молоді, навели приклади реалізації соціальних проєктів з проблематики здорового способу життя як в Україні, так й в інших країнах, зробили огляд законодавства України щодо формування здорового способу життя, а також запропонували окремі рекомендації у сфері соціальної політики з питань формування здорового способу життя.

Здоров'язбережувальна технологія – це своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності [42].

За результатами термінологічного аналізу (В. Єфімова [81] В. Дручик [75, с. 23] та ін.) потрактуємо поняття «здоров'язбережувальні технології» за В. Єфімовою [81, с. 59]: «частина педагогічної науки, що вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя».

М. Смирновим [199, с. 21] запропоновано класифікацію здоров'язбережувальних технологій (рис. 1.8).

Н. Денисенком [68] розмежовуються поняття «здоров'язбережувальні технології» та «здоров'яформувальні педагогічні технології»: перші спрямовані на активізацію резервних можливостей особистості, а другі - забезпечують валеологічний супровід індивідуальної освітньої траєкторії.

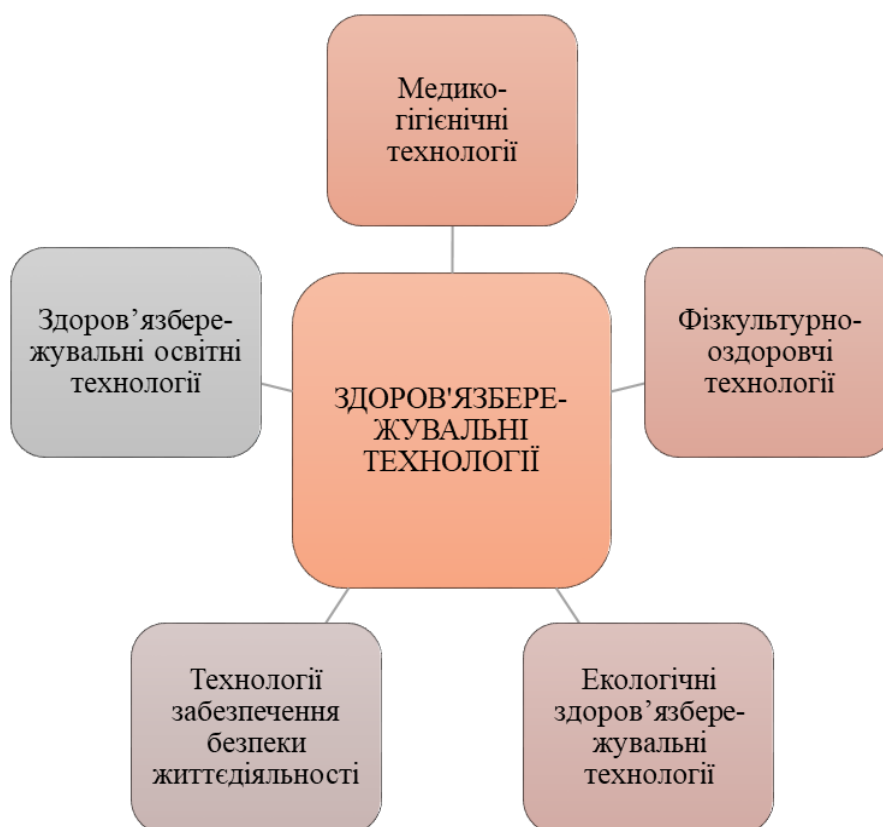


Рис. 1.8. Класифікація здоров'язберезувальних технологій

М. Смирнов [199, с. 23] характеризує поняття «здоров'яформувальні освітні технології» як такі, що спрямовані на виховання культури здоров'я, формування уявлень про здоров'я як особистісну цінність, мотивування на здоровий спосіб життя.

Узагальнюючи підходи науковців до тлумачення понять здоров'язберезувальні технології, слід зазначити, що ними акцентується увага саме на збереженні здоров'я, веденні здорового способу життя тощо, проте дещо інше вимагається у діяльності спортсменів, які мають значні фізичні та психічні (під час змагань) навантаження, що ведуть часто до перевтоми. Для них важливі технології не скільки збереження, скільки відновлення здоров'я, швидкого повернення у стан фізичної і психічної рівноваги. Тому вважаємо в цьому контексті поняття «здоров'язбереження» менш прийнятним на відміну від поняття «відновлення здоров'я», а отже й поняття «здоров'явідновлювальні технології». Проте, на жаль, нами не виявлено досліджень, присвячених

проблемі опанування і використання *здоров'явідновлювальних* технологій у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС.

В контексті відновлення здоров'я вагаємо за доцільне проаналізувати визначення понять «перетренованість», «перевтома» та «травма» в контексті професійної діяльності фахівців ФКіС.

В. Платонов, з яким згодна О. Пешкова [112], тлумачить поняття «перетренованість» як «патологічний стан організму, наслідок тривалого і нераціонально побудованого тренування з використанням широкого навантаження, неадекватного можливостям спортсмена».

Ю. Валецький, Р. Валецька та О. Петрик наголошують, що тренер має «профілактично попереджувати перетренування, ретельно стежити за фізичним і психічним станом спортсменів і дотримуватися досить обережного підходу до них, опираючись на дані клінічного аналізу та свого досвіду, тому що це відповідає інтересам кожного окремого спортсмена й усього спортивного колективу [128].

В. Платонов акцентує увагу на тому, що «перевтома – це стан, який виникає в результаті достатньо тривалої невідповідності часу відпочинку і умов для відновлення після тривалої і важкої роботи; є наслідком накопичення чергового тренувального або змагального навантаження на стан недовідновлення після попереднього; приводить до зниження працездатності, уповільнення відновлюючих реакцій, зниження концентрації уваги, якісних характеристик рухів, роздратованості, порушенню сну та ін. [171].

Ми дотримуємося визначення, яке подано у науковій праці П. Рьонстрема, що травма – це ушкодження з порушенням цілісності тканин, викликане будь-яким зовнішнім впливом [183]. У спорті найчастіше мають місце фізичні травми. На думку вченого, хронічні перенапруження м'язової системи, суглобів, зв'язкового апарату, що виникають при систематичних заняттях з підвищеними фізичними навантаженнями, або при нераціональному використанні фізичних вправ

може настати зниження функціонального стану зв'язково-м'язового апарату, що є прямою причиною спортивних травм.

У навчальному посібнику «Травматологія та ортопедія» за редакцією Ю. Шапошникова вказується на «тісний зв'язок між станом стресу, в якому може опинитися спортсмен, і ризиком спортивної травми: страх, неспокій, тривога, що супроводжують стрес призводять до таких фізіологічних проявів, як збільшення загального нервово-м'язового напруження, зниження координаційних здібностей, порушення техніки, збільшення стомлюваності, зниження уваги, підвищене збудження та ін.» [237].

На нашу думку, на частоту виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату істотно впливають рівень спортивної підготовки, вік, стать, стаж занять спортом, клімато-географічні умови та інші показники.

Розкриємо сутність поняття «відновлення».

Як зазначається у науковій роботі А. Бірюкова і К. Кафарова «відновлення – це повернення працездатності та рівня функціонування організму до початкового (доробочого) рівня або його перевищення» [32]. На думку вчених, «для покращення відновних процесів, попередження перевтоми застосовують спеціальні допоміжні відновлювальні технології і засоби, однак вони різні за походженням і характером впливу, але спрямовані на вирішення основного завдання – стимуляцію відновлювальних процесів». Науковці наголошують на тому, що «уміння лікаря й тренера керувати процесами втоми і перенапруження, відновлення визначає можливість досягнення високої працездатності та результатів при збереженні здоров'я спортсменів навіть в умовах напруженого тренування» [32].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «відновлення» у тлумаченні, яке подає В. Платонов. Учений визначає поняття «відновлення» як *«процес, який відбувається в організмі, як реакція на*

втому, і спрямований на відновлення параметрів гомеостазу і працездатності» [171]

У науковій літературі зазначається, що поняття «відновлення» й «реабілітація» є близькими, навіть певною мірою, однозначні, проте через використовувані засоби, їх розрізняють:

відновлення - при відновленні спортивної працездатності й функціонального стану спортсменів у процесі й після тренувальних занять і змагань;

реабілітація – відновлення здоров'я після захворювань, травм, ослаблення організму в результаті різних причин [123].

Ми також будемо розмежовувати поняття «відновлення» та «реабілітація».

Сьогодні в спорті використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності як реакції на стомлення (функціональний стан людини через вплив на нього інтенсивної роботи із зниженням її ефективності) [243]. Основною метою відновлення є повернення організму спортсмена до стану, який передував навантаженню.

Сьогодні засоби відновлення спортивної працездатності умовно поділяють на три групи: *педагогічні* (рис.1.9), *медико-біологічні та психологічні*. Вони використовуються на різних етапах спортивної діяльності (тренування, змагання, інтервали між ними, окремі етапи річного циклу підготовки).

Педагогічні засоби і методи відновлення допомагають ефективно спланувати навантаження на різних етапах спортивної діяльності (окреме тренування, протягом мікро-, мезо- і макроциклів), а тому розрізняють оперативне, поточне та етапне відновлення спортивної працездатності [174].

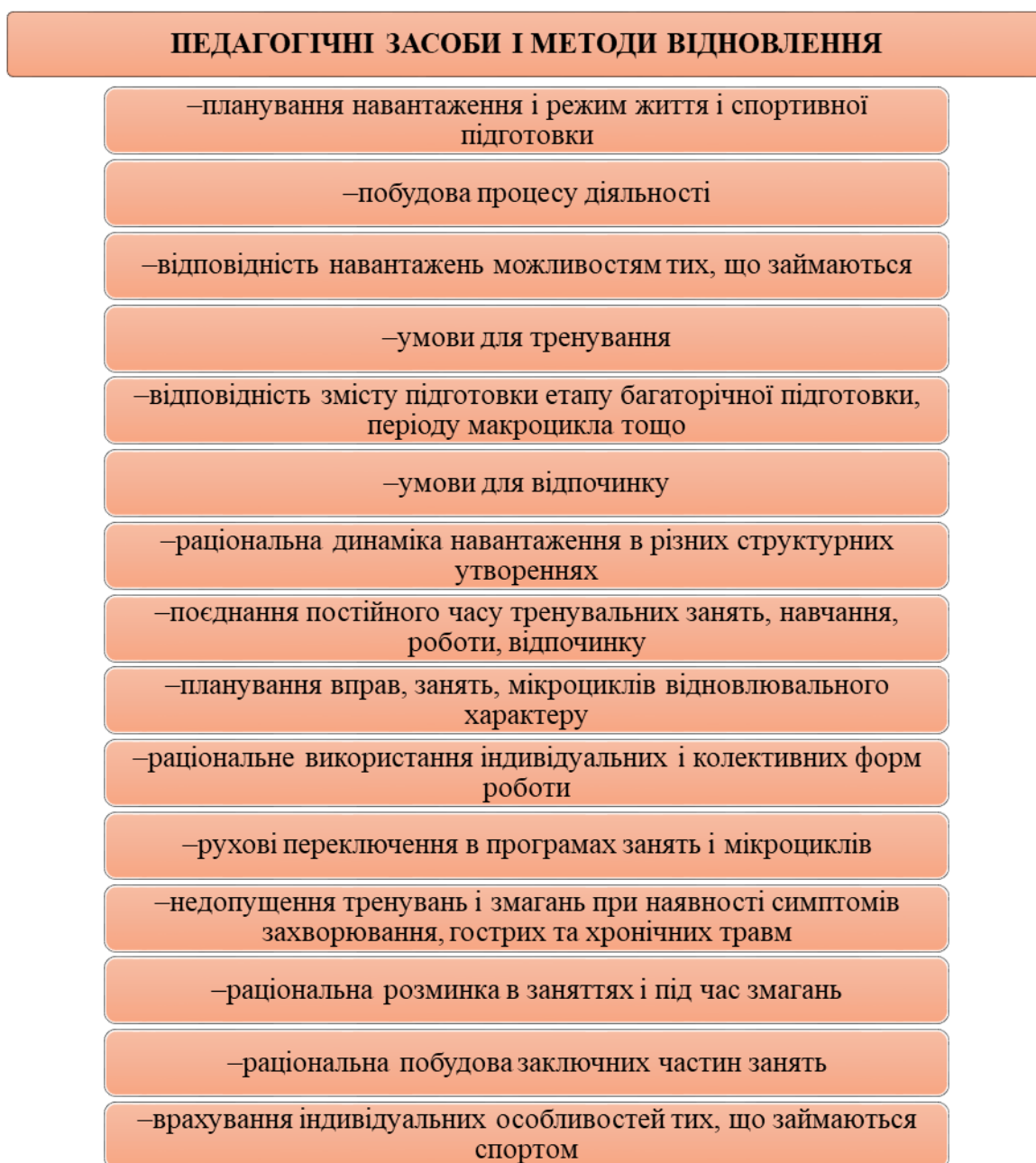


Рис. 1.9. Педагогічні засоби відновлення

Медико-біологічні засоби відновлення використовуються з метою: підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів; запобігання негативних впливів тренувальних та змагальних навантажень [98; 170; 174; 245]. Їх типи наведено на рис. 1.10.

Медико-біологічні засоби відновлення			
Гігієнічні	Фізичні	Харчування	Фармакологічні
Рациональний і стабільний розпорядок дня	Масаж – загальний, локальний, вібро-, пневмо-, гідро- та ін.	Збалансованість за енергетичною цінністю	Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії та підвищують стійкість організму до умов стресу
Повноцінний відпочинок і сон	Сухо повітряна (сауна) і парна лазня	Збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни)	Препарати пластичної дії
Відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням і умовам підготовки та змагань	Гідро процедури: душі (дощовий, голковий, циркулярний, шотландський, струменевий, циркуляторний, каскадний); ванни (прісні, контрасні, кисневі, вуглекислі, ароматичні та ін.)	Відповідність характеру, величині та спрямованості навантажень	Речовини, що стимулюють функцію кровотворення
Стан та обладнання спортивних споруд	Електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія та ін.	Відповідність кліматичним і погодним умовам (жара, холод тощо)	Вітаміни та мінеральні речовини
	Світлове опромінення: інфрачервоне, ультрафіолетове		Адаптогени рослинного походження
	Гіпероксія		Адаптогени тваринного походження
	Магнітотерапія, ультразвук, фонофорез		Зігріваючі, обезболюючі, протизапальні препарати

Рис. 1.10. Медико-біологічні засоби відновлення (за [175])

Медико-біологічні засоби поділяють на засоби глобального впливу, загальнотонізуючі та засоби вибіркового впливу (рис.1.11).

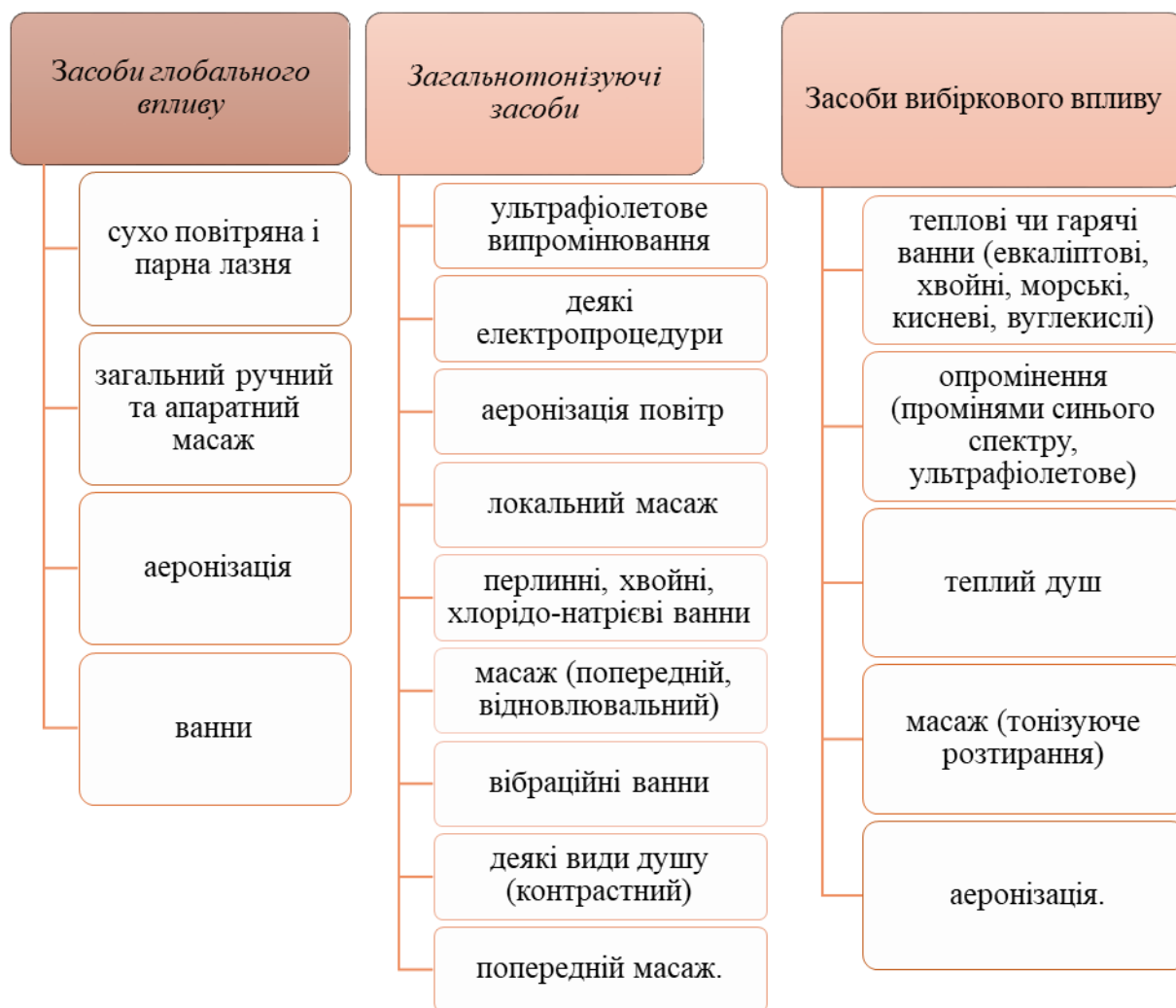


Рис. 1.11. Класифікація медикобіологічних засобів за впливом [175]

Планування засобів відновлення та стимуляції працездатності здійснюється на трьох рівнях: оперативному (термінове відновлення працездатності в процесі окремого тренування чи змагання, коли доцільні відновлювальні ванни, локальний гідромасаж, тонізуюче розтирання, локальний, відновлювальний та попередній масаж [31; 90]), поточному (компенсація наслідків тренувального навантаження з урахуванням специфіки наступного [90; 202], коли використовуються ванни і душ, гідромасаж, сегментарний масаж, тонізуюче розтирання, вібромасаж, тренувальний, локальний масаж у поєднанні з сауною) та етапно (нормалізація функціонального стану спортсменів, швидке відновлення, фізичне й психічне після низки тренувань перед змаганнями, коли

використовують засоби педагогічного і медико-біологічного характеру) [76; 202].

Термінове забезпечення відновлювального ефекту забезпечується при дотриманні низки вимог (рис.1.12).

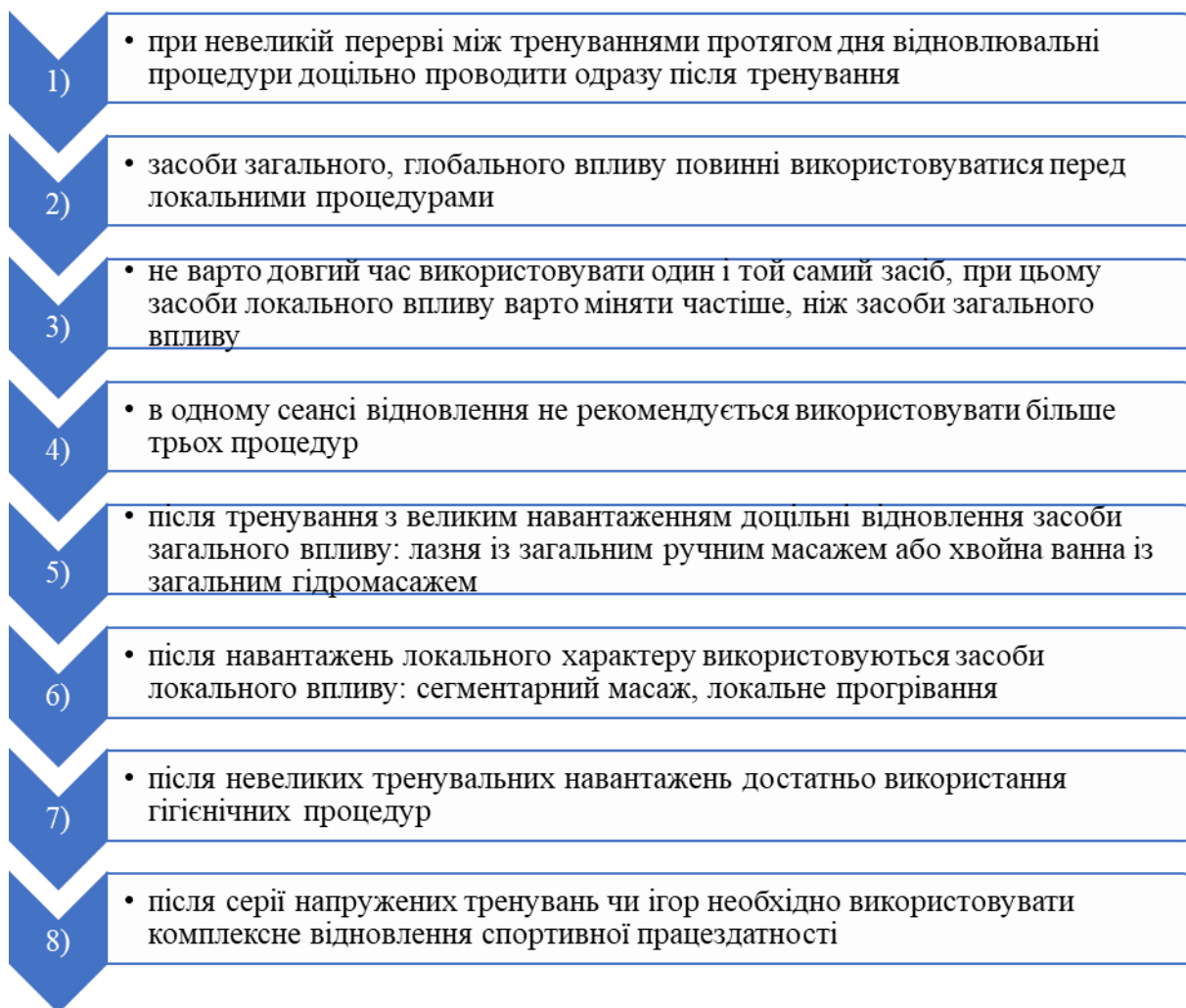


Рис. 1.12. Вимоги забезпечення відновлювального ефекту

Комплексне відновлення включає використання різних (фізичних, фармакологічних) засобів та відповідного харчування. При ньому використовуються спортивний масаж, лазня, гідро- та електропроцедури.

Психологічні засоби відновлення дозволяють швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, швидше відновити затрачену нервову енергію, сформувати чітку установку на виконання тренувальної чи змагальної програми тощо [175].

Класифікація психологічних засобів відновлення наведена на рис. 1.13.



Рис. 1.13. Психологічні засоби відновлення

Методи психорегуляції розрізняють таким чином [54; 82; 90]:

- 1) за способом впливу – методи гетеро-регуляції (вплив зовні) і методи ауторегуляції (самовплив);
- 2) за змістом – вербальні методи (використовується як основний засіб впливу – слово) і невербальні методи (що діють через першу сигнальну систему);
- 3) за технікою оснащення – апаратні та без апаратні;
- 4) за особливостями реалізації – контактні та безконтактні.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє означити поняття «здорів'явідновлювальні технології у професійній діяльності фахівців ФКіС» як систему впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, які

здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів особи та включають фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я та працездатності.

Отже, за результатами термінологічного аналізу встановлено, що:

1) «технологія» - це сукупність і послідовність методів і процесів, спрямованих на одержання запланованого результату; «здоров'я» тлумачиться як природний динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття; «здоров'язбережувальні технології» використовують як синоніми валеологічної освіти та технології формування здорового способу життя, культури здоров'я; «відновлення» - це процес, який відбувається в організмі, як реакція на втому, і спрямований на відновлення параметрів гомеостазу і працездатності; поняття «відновлення» й «реабілітація» є близькими, проте перше викорисовується при відновленні спортивної працездатності й функціонального стану спортсменів у процесі чи після тренувальних занять і змагань, а друге – при відновленні здоров'я після захворювань, травм, ослаблення організму в результаті різних причин.

2) аналіз науково-педагогічних досліджень підтвердив фрагментарність напрацювань з проблем використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС;

3) у теорії та методиці фізичного виховання класифіковано засоби відновлення здоров'я та працездатності фахівців ФКіС, зокрема, спортсменів високого класу. Основною особливістю педагогічних засобів є те, що вони застосовуються як в процесі, так і після тренувальних занять.

Основною метою використання медико-біологічних засобів є стимуляція відновлювальних процесів, як правило, після тренувальних і змагальних навантажень. До цієї групи входять гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, а також харчування, режим і склад якого відіграють провідну роль в медико-біологічних засобах відновлення. Психологічні засоби орієнтовані на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями, а також на відновлення затраченої нервової енергії після напружень. встановлено, що для повноцінного відновлення необхідне комплексне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів;

4) поняття «здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності фахівців ФКіС» слід сприймати як систему впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, які здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів особи та включають фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я та працездатності.

Готовність використовувати здоров'явідновлювальні технології майбутніми фахівцями ФКіС у професійній діяльності є одним із результатів їхньої професійної підготовки, а тому ця категорія потребує більш детального висвітлення.

1.3. Готовність використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності фахівців ФКіС

Нами проаналізовано дефініцію «готовність»:

– поняття «готовність» є традиційним для наукових досліджень. Так, у роботах Ю. Долинного [72], І. Ільїної [93], О. Погонцевої [176] та ін., докторських Н. Белікової [28], Ю. Лянного [137], О. Міхеєнка [150] та ін. цим терміном позначають цільовий орієнтир фахової підготовки майбутніх фахівців ФКіС;

– феномен «готовність» зумовлений психічними процесами людини і переважно передує діяльності. Використання терміну «готовність» дає можливість приділити увагу саме особистісній складовій результату професійної підготовки, враховуючи до того ж операційний аспект;

– використання терміну «готовність» відкриває перспективи для оцінювання якості процесу підготовки через визначення критеріїв і показників готовності з подальшою розробкою діагностичного інструментарію [169].

За аналізом науково-педагогічних досліджень (І. Галушак [57], Л. Гапоненко [58], М. Дьяченко [80], Н. Кобзар [105], А. Кужельний [116], О. Матвієнко [149], Т. Лозицька [135], А. Огнистий [160], А. Пуні, В. Сластьонін [196] та ін.) нами підтверджено диференціацію в тлумаченні цього поняття.

Так, І. Галушак стверджує: 1) «готовність людини до діяльності є складним багаторівневим утворенням, яке виявляється у мірі відповідності особистості вимогам до певної діяльності»; 2) наявність готовності до діяльності є обов'язковою передумовою здійснення самої діяльності; 3) проблема готовності до діяльності не обмежується рамками теорії, а має визначене практичне значення; 4) взаємозв'язок психологічних та педагогічних підходів для визначення готовності особистості до діяльності дає підстави вважати її психолого-педагогічною проблемою» [57, с. 125].

А. Кужельний зазначає, що з точки зору особистісного підходу готовність «розглядається як сукупність особистісних якостей майбутнього фахівця, що забезпечують виконання ним функцій, адекватних потребам відповідної діяльності». Учений виокремлює п'ять характеристик, за якими можна класифікувати готовність, а саме:

- 1) тимчасова (ситуативна) і довготривала (стійка);
- 2) функціональна й особистісна;
- 3) психологічна й практична;
- 4) загальна й спеціальна;

5) розумова й фізична [116, с. 1].

О. Матвієнко вважає за доцільне розглядати готовність як цілісну систему, що вибудовується як «інтегральне ціле на основі загальнопедагогічного (є складові професійної загальнопедагогічної готовності), особливого (має свою специфіку, зумовлену особливостями й закономірностями процесу формування готовності педагога до певного виду діяльності) та індивідуального (відображає залежність готовності від підготовки, особистісно-професійних характеристик учителя)» [149, с. 243].

Т. Лозицька пропонує розуміти під поняттям «готовність» результат професійної підготовки [135, с. 2], який можна зобразити за допомогою такої формули: «готовність = бажання + знання + вміння». Така формула, на думку дослідниці, відображає три аспекти готовності: мотиваційний (особистісний), інформаційний і діяльнісний [там само, с. 3].

А. Линенко стверджує, що «готовність» як «особлива якість особистості» передбачає усвідомлену особистістю мотивацію щодо виконання діяльності [132, с. 31]. Готовність – це цілісне утворення, яке характеризує емоційно-когнітивну й вольову мобілізаційність суб'єкта в момент його включення в діяльність певного спрямування [там само, с. 32].

Підсумовуючи дослідження у педагогіці і психології, Н. Мойсеюк наголошує, що готовність використовується у таких значеннях, як: навченість, підготовленість до виконання майбутніх завдань; наявність компетентності, знань та вмінь, потрібних для виконання поставлених завдань [151, с. 367].

З. Курлянд трактує поняття «готовність» як «цілісну інтегровану якість особистості, що характеризує її емоційно-когнітивну та вольову вибіркочу прогнозуючу мобілізаційність у момент включення в діяльність певної спрямованості» [123, с. 225].

Для нашого дослідження найбільшої уваги заслуговує визначення поняття «готовність до певного виду діяльності».

На думку С. Акімова, готовність людини до будь-якої діяльності можна зобразити формулою: «готовий = хочу + знаю + вмію» [3].

О. Курлигіна переконана, що готовність до професійної діяльності формується і підтримується в процесі професійного навчання за допомогою виконання вправ, вирішення спеціальних завдань та інших засобів, що забезпечують залучення знань, вмінь та навичок для накопичення досвіду професійної діяльності [121].

Цікавою є думка М. Кулакової, яка у дослідженні розглядає готовність до професійної діяльності з позицій управлінського підходу та підкреслює, що така готовність виявляється у формах активності і дозволяє виконувати відповідні типові завдання, прогнозувати шляхи підвищення продуктивності роботи у професійному напрямку [119, с. 20].

В. Савіцька визначає поняття «готовність фахівця до професійної діяльності» як «засвоєння ним повного складу спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, сформованості і зрілості професійно значущих якостей особистості» [188].

О. Базильчук [17] характеризує професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів і зазначає про вміння компенсувати функційні можливості та здійснювати профілактику рухових дисфункцій організму.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив нам визначити *готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності – це інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберігати й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності.*

Наведене означення підтверджує нетривіальність структури означеної категорії, а тому надалі проведемо її структурно-логічний аналіз та аналіз праць науковців, які досліджували дотичні поняття.

На думку М. Дьяченко та Л. Кандибович, готовність до діяльності складається з п'ятих компонентів, а саме:

- мотиваційного – інтерес до майбутньої професії;
- орієнтаційного – ознайомленість із професією;
- операціонального – сформованість знань, умінь, навичок для виконання професійних функцій;
- вольового – здатність до самоконтролю та саморегуляції;
- оцінювального – сформованість навичок адекватної самооцінки [79].

Л. Левицька та Т. Поворознюк до компонентів готовності студентів відносять: мотиваційний (бажання професійної самореалізації), орієнтаційний (сформованість образу фахівця у відповідній сфері), особистісний (розуміння власних психологічних якостей) та рефлексивний (здатність до адекватної оцінки та самооцінки) компоненти [125].

Спираючись на власний досвід, зауважимо, що названі структурні компоненти готовності збігаються з традиційними уявленнями про бажані результати навчання. А саме, формування у здобувача освіти певної мотивації, набуття ним теоретичних знань, професійних умінь, а також навичок самооцінки. Проте ситуативність і соціономічність професії фахівця фізичної культури і спорту потребує розуміння готовності в аспекті навчання майбутніх фахівців за відповідною спеціальністю.

Готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, на думку Є. Добродуб, є інтегративним утворенням особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного й самооцінного компонентів. Названі компоненти демонструють: розвиток особистісних якостей та результат отримання

професійних знань майбутніми фахівцями; вміння та навички для зосередження зусиль на виконанні професійних обов'язків (корекція фізичного та психоемоційного здоров'я, підвищення працездатності, покращення функціонального стану організму людини) за допомогою сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у оздоровчих закладах [71].

Н. Степанченко [205] описує такі компоненти готовності учителя фізичної культури до професійної діяльності:

1) мотиваційно-ціннісний компонент відображає спрямованість, мотиви, потреби в навчанні, ціннісні орієнтації вчителя. Мотиваційна діяльність учителя фізичного виховання спрямована на формування в учнів мотивації до фізкультурної діяльності відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей, прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами, стимулювання до активної фізкультурної діяльності, виховання в них потреби до занять спортом, фізичного самовдосконалення;

2) когнітивно-педагогічний компонент охоплює знання предмета (фізичної культури), психолого-педагогічних і методичних засад його викладання, що становить інтелектуальну основу роботи вчителя;

3) конструювально-проектувальний компонент включає аналіз, синтез, цілепокладання, структурування, корекцію, контроль та аналіз перспектив наступних циклів фізичного виховання;

4) організаційно-управлінський компонент компетентності охоплює здатність і готовність учителя фізичного виховання належним чином організувати навчально-виховний процес, управляти цим процесом і моніторити його ефективність, вчасно виявляючи недоліки в організації фізичного виховання, виправляти їх;

5) операційно-технологічний компонент компетентності учителя фізичної культури відображає психолого-педагогічні вміння та навички

щодо викладання предмету «Фізична культура», що забезпечують послідовне й оптимальне розв'язання завдань фізичного виховання учнів;

б) аналітико-рефлексивний компонент компетентності учителя фізичної культури передає самоусвідомлення, самоконтроль, самооцінку вчителя.

За І. Маріондою, готовність майбутніх реабілітологів до роботи зі спортсменами є і метою, і результатом навчання, вона визначається як поєднання трьох компонентів: мотиваційного, змістового та операційного [144].

С. Напреев стверджує, що готовність фахівців до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій є сукупною характеристикою особистості реабілітолога, яка передбачає високий рівень оволодіння теоретичними знаннями в галузі оздоровчої фізичної культури з метою ефективного їх застосування в майбутній професійній діяльності, сформованість системи знань професійно-реабілітаційної спрямованості, високої мотивації, а також сформованість педагогічних умінь і фізичної культури особистості [154, с. 119].

Узагальнення наведених та інших результатів обумовлює висновок про те, що у структурі готовності дослідники виділяють кілька компонентів, що пов'язані із комплексом специфічних знань, системою специфічних умінь та особистісними якостями, зокрема мотивами здійснювати певний вид діяльності та рефлексією по відношенню до результату такої діяльності. тому нами у структурі готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності виокремлено чотири структурні компоненти:

– *мотиваційно-ціннісний* компонент (характеризує ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати);

– *професійно-когнітивний* компонент готовності (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо);

– *діяльнісний* компонент (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я);

– *рефлексивний* компонент (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

Оскільки *мотиваційно-ціннісний компонент* є підґрунтям для формування інших компонентів у структурі готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, вбачаємо необхідним деталізувати аналіз сутності понять «мотив», «мотивація», «мотиваційна сфера», «спортивна мотивація» та ін.

Аналіз довідкової літератури показав, що поняття «мотив» визначається:

– як матеріальний або ідеальний предмет, досягнення якого виступає змістом діяльності;

– як спонукання до певної активності та задоволення потреби з використанням певних засобів;

– як одне з фундаментальних понять, використовуваних у психології для опису й аналізу сфери спонукання суб'єкта до діяльності, наочний зміст потреби, для задоволення якої суб'єкт здійснює активну та спрямовану діяльність;

– спонукання до діяльності, які пов'язані із задоволенням потреб суб'єкта;

– як усвідомлені спонукання поведінки та діяльності, які є властивістю особистості та виникають при вищій формі відображення потреб;

– як динамічний процес створення умов, що впливають на поведінку людини і дозволяють спрямувати її у потрібну для організації сторону;

– як свідомий вибір людиною певного типу поведінки, обумовлений системою потреб, інтересів, цінностей і цілей, що виявляється у формуванні її мотиваційних настанов, під впливом комплексу чинників зовнішнього та внутрішнього характеру [35].

Умотивованість майбутніх фахівців фізичної культури і спорту виражається в прийнятті ними цілей та завдань навчання як значимих і необхідних. Ієрархічна мотиваційна структура визначає спрямованість особистості майбутнього фахівця, що може набувати різного характеру залежно від того, які саме мотиви є в той або інший момент домінуючими [там само].

Формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту як суб'єктів освітнього процесу в закладах вищої освіти неможливе без розвитку їх мотивації. С. Гончаренко зазначає, що «мотивація – це система мотивів або стимулів, яка спонукає людину до конкурентних форм діяльності або поведінки. Одна й та сама діяльність може здійснюватися з різних мотивів» [60].

А. Маркова вказує, що у поняття «мотиваційна сфера» входять «мотиви, зміст професійної діяльності у житті людини, цілі яких остання прагне досягти, а до операційної сфери належать прийоми, технології, засоби та здібності, які людина використовує для досягнення поставлених цілей». На думку вченої, «мотиваційна сфера створює в людини готовність до діяльності та показує, до чого людина готова. Відповідно, операційна сфера як підготовленість складає засоби і ресурси, які людина використовує для реалізації своїх мотивів. Вона вказує на те, як людина діє» [145].

Отже, мотиваційно-ціннісний компонент є одним із вагомих компонентів у структурі готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. А їх готовність є структурованою діяльністю, що включає наступні професійні характеристики: інноваційність мислення,

орієнтування у сучасних процесах, які відбуваються у сфері спорту, мотиваційно-ціннісне ставлення до роботи з відновлення здоров'я спортсменів та володіння реабілітаційними технологіями та засобами відновлення працездатності.

Професійно-когнітивний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності передбачає наявність спеціалізованих знань про здоров'явідновлювальні технології і засоби: загальні теоретичні знання на відновлення працездатності, фізіореабілітаційні знання, знання про педагогічні засоби відновлення соціального та духовного здоров'я, медико-біологічні знання, знання про психологічні засоби відновлення психічного здоров'я (рис.1.14-1.18).

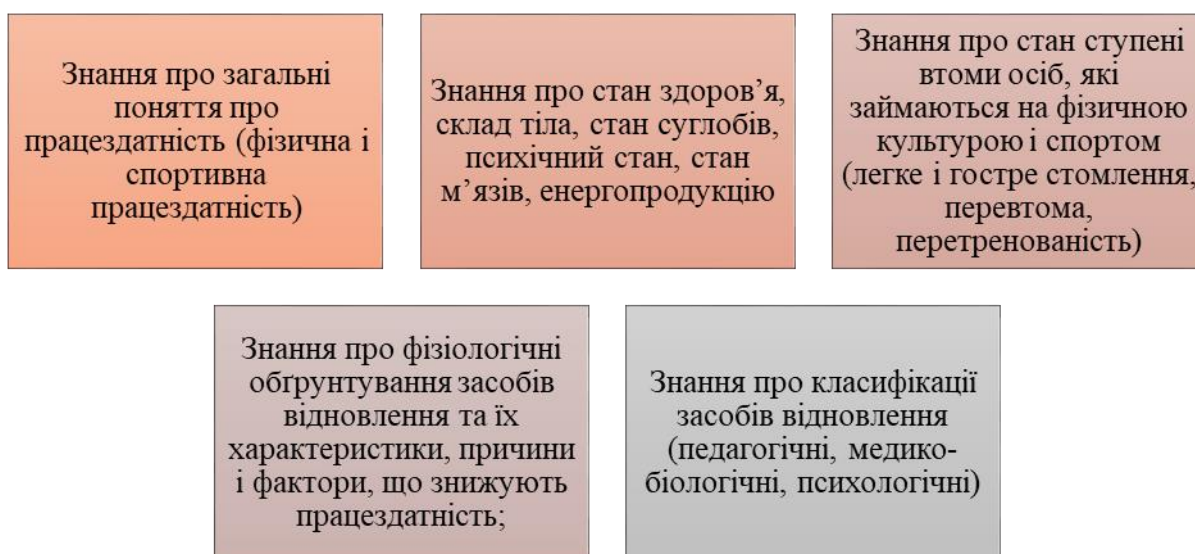


Рис. 1.14. Загальні теоретичні знання на відновлення працездатності

Отже, фахівець з фізичної культури і спорту повинен опанувати загальні теоретичні, фізіореабілітаційні, медико-біологічні, психолого-педагогічні, психологічні знання, пов'язані з здоров'явідновлювальними технологіями у галузі фізичної культури і спорту.



Рис. 1.15. Фізіореабілітаційних знання на відновлення працездатності

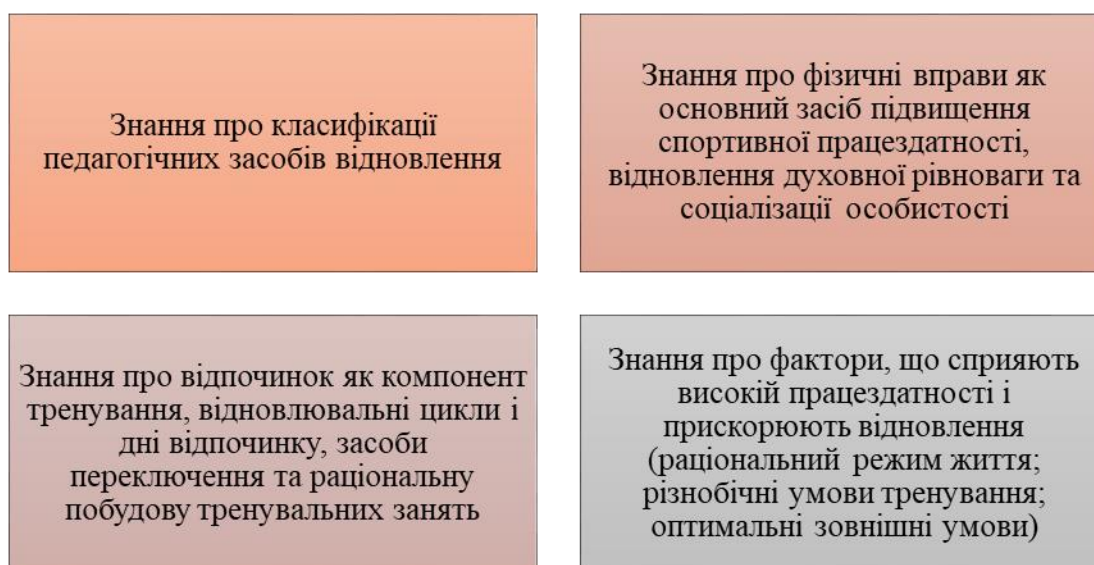


Рис. 1.16. Знання про педагогічні засоби відновлення соціального та духовного здоров'я

Знання про харчувальні засоби відновлення працездатності	Знання про основні харчові речовини з високою енергетичною цінністю	Знання про режим харчування, додаткову кількість вітамінів, незамінних амінокислот і мікроелементів
Знання про фактори фізичної дії, а також уживання природних і фармакологічних препаратів	Знання про особливості вживання вуглеводів	Знання про біологічні функції білків та їх значення в харчуванні
Знання про важливість жирів як додаткового джерела енергії, теоретичні основи про значення жирів	Знання про значення мінеральних елементів в обміні речовин їх вплив на фізичну працездатність, недостатність заліза	Знання про вітаміни та їх роль у підвищенні працездатності
Знання про дегідратацію і спортивну працездатність, використання регідратаційних напоїв для підтримки працездатності	Знання про використання продуктів підвищеної біологічної цінності в спортивній практиці, характеристику біологічних і харчових добавок	Знання про фізичні засоби відновлення працездатності
Знання про фізіологічні основи дії масажу і лазні на відновлення організму, високих температур, механізми їх впливу на серцеву і дихальну системи	Знання про гідропроцедури: душ, ванна, купання, обливання, класифікацію водолікувальних засобів, гідро-і бальнеотерапію	Знання про фізіотерапевтичні засоби відновлення працездатності
Знання про світлолікування (ультрафіолетове, інфрачервоне)	Знання про електропроцедури (електрофорез, аероіонізація, міостимуляція)	Знання про магнітотерапію (ультразвук, фонофорез)
Знання про фармакологічні засоби відновлення	Знання про препарати, які впливають на енергетичні й метаболічні процеси	Знання про гепатопротектори й жовчогінні речовини
Знання про адаптогени рослинного та тваринного походження	Знання про речовини для стимулювання кровотворення	Знання про зігрівальні, знеболювальні й протизапальні препарати

Рис. 1.17. Медико-біологічні знання

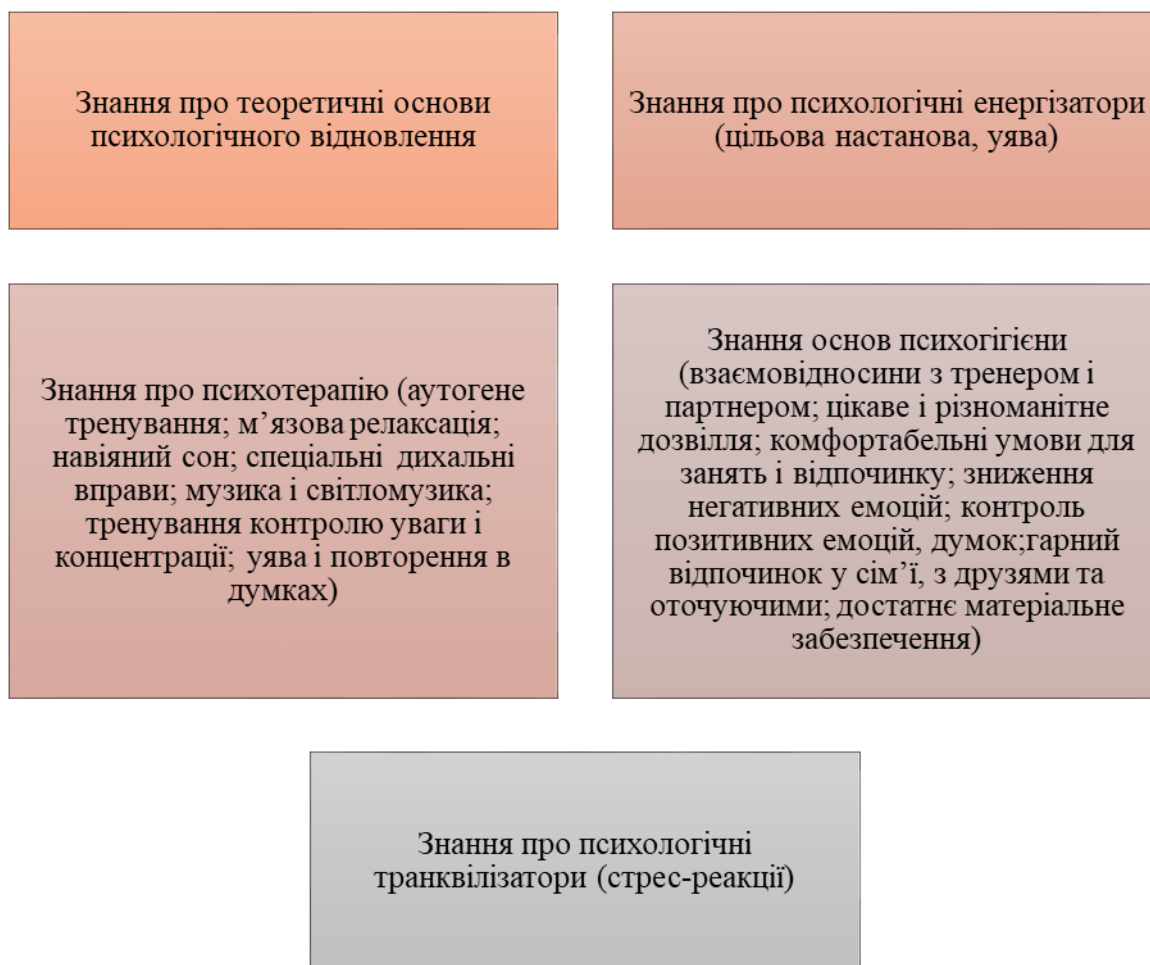


Рис. 1.18. Знання про психологічні засоби відновлення психічного здоров'я

Діяльнісний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності характеризується наявністю умінь та навичок до реабілітаційної діяльності, та, зокрема, до роботи з відновлення здоров'я (фізичного, психічного, соціального і духовного) спортсменів.

Нам імпонує думка О. Вишневського, науковець стверджує, що «під умінням фактично розуміють здатність людини мобілізувати знання задля виконання певних дій, необхідних для досягнення мети, і передати відповідні команди органам виконання» [47].

На думку А. Ботвинникової, «навичками називають дії, доведені до певного ступеня досконалості, що виконуються легко, швидко, економно, з

найкращим результатом і найменшим напруженням уваги, тобто автоматично». Науковець зазначає, що «процес формування будь-якої навички складається з декількох етапів:

- попередній – передбачає знайомство з методом дії шляхом спостереження, тобто отримання знання;
- аналітичний – практичне оволодіння окремими елементами дії;
- синтетичний – об'єднання окремих елементів дій у цілісну діяльність на основі асоціацій і відчуттів, що виникають від кожної дії» [38].

Охарактеризуємо вміння та навички майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, якими вони повинні оволодіти для використання здоров'явідновлювальних технологій (рис. 1.19).

Рефлексивний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності характеризує рівень критичності по відношенню до якостей, які забезпечують ефективність діяльності з відновлення здоров'я та формування умінь самоаналізу і аналізу діяльності інших. Рефлексивний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності характеризується особистісними та професійно-значущими якостями, які базуються на позитивній роботі щодо відновлення здоров'я спортсменів, а саме: креативних здібностей, відповідальності, етичності, принциповості, емпатії, комунікативній орієнтації. Забезпечення професійного розвитку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту пов'язане з рівнем їхньої самоорганізації, вміннями визначати цілі самоперетворення, фізичного й особистісного зміцнення, а також етапами самостійного становлення, вольовими зусиллями реалізовувати сплановані перспективні напрями саморозвитку.

ГНОСТИЧНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ

- Уміння і навички застосовувати наукові, теоретико-практичні знання для забезпечення процесу відновлення спортсменів, а також особливості й умови відновлення під час навчально-тренувальних зборів та підготовки до відповідальних змагань

ДІАГНОСТИЧНО-ПРОГНОСТИЧНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ

- Уміння і навички підбирати засоби та методи з метою запобігання спортивному травматизму та захворюваності спортсменів; діагностувати різновиди травм та надавати першу домедичну допомогу; здійснювати функціональну та фізичну діагностику у спортсменів та визначати її відповідність фізичній підготовці, працездатності; прогнозувати реабілітаційні заходи до роботи з відновлення здоров'я спортсменів.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ

- Уміння і навички комплексно та раціонально застосовувати основні засоби, методи та технології відновлення здоров'я; дотримуватися основних принципів відновлення здоров'я; моделювати та поєднувати засоби відновлення здоров'я; проводити оздоровчу діяльність з урахуванням етіології захворювання, а також індивідуальних особливостей спортсменів

КОМУНІКАТИВНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ

- Уміння та навички взаємодіяти з травмованим, адекватно і правильно передавати інформацію про стан здоров'я та механізм його відновлення; оптимально підтримувати психофізичний стан травмованого спортсмена; дотримуватися в своїй поведінці певних етичних норм, виконувати професійні обов'язки відповідно до потреб особистості, вимог суспільства, професійним принципам, ціннісним уявленням; нормативних актів та документів.

ІНФОРМАЦІЙНО-РЕЗУЛЬТАТИВНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ

- Уміння та навички систематично здійснювати пошук з проблем оздоровлення та відновлення здоров'я спортсменів; застосовувати новітні інформаційні технології до роботи з відновлення спортсменів; проводити консультативну роботу для спортсменів про відновлення та механізми лікувальної дії фізичних вправ; кваліфіковано виконувати обов'язки з відновлення здоров'я і отримувати позитивний результат у процесі відновлення здоров'я спортсменів та усвідомлювати власну роль у даній діяльності

Рис. 1.19. Вміння та навички майбутніх фахівців ФКіС для використання ними здоров'явідновлювальних технологій

С. Максименко у своїй науковій праці тлумачить поняття «особистість» як форму існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної

діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ». Науковець, стверджує, що «особистість має такі змістові (ключові) ознаки: цілісність, унікальність, активність, вираження, відкритість, саморозвиток і саморегуляцію» [139].

Н. Тичинська стверджує про «розмаїтість факторів впливу на процес формування особистості, які відрізняються в інформаційних джерелах, переконливо доводить, що лише єдність усіх як зовнішніх, так і внутрішніх чинників сприятиме повноцінному особистісному становленню людини, а також створенню необхідних умов для реалізації її здібностей та талантів шляхом залучення її до самостійної, активної і креативності» [224].

У «Словнику психолого-педагогічних понять і термінів» зазначено, що «принциповість» – це моральна якість людини, що дістає вираз у послідовному додержанні й обстоюванні певних принципів, переконань. На нашу думку, дотримання принципів, відповідальності, емпатії є необхідною умовою подальшої професійної діяльності.

Важливими для формування готовності використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності є здатність до рефлексії для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я через сформовані у процесі професійної підготовки моральні норми, уподобання, моральні настанови, переконання.

Отже, нами охарактеризовано поняття готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності (інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберігати й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності) через чотири структурні

компоненти: мотиваційно-ціннісний компонент (характеризує ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати); професійно-когнітивний компонент готовності (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо); діяльнісний компонент (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я); рефлексивний компонент (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

Висновки до розділу 1

У першому розділі «Теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» виявлено стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС) до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, схарактеризовано сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

За результатами аналізу та узагальнення наукових праць та нормативних документів встановлено, що сьогодні професійна підготовка фахівців ФКіС здійснюється за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, для якої розроблено професійний стандарт освітнього рівня «Бакалавр», яким чітко регулюються вимоги до результатів підготовки, де зафіксовано наявність умінь визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики його перенапруження й відновлення.

За результатами термінологічного аналізу встановлено, що в науково-педагогічних розвідках (Ю. Бойчук, Ю. Лянной, О. Міхеєнко, М. Носко, С. Омельченко, Р. Поташнюк, П. Рибалко, М. Чайковський та ін.): «здоров'я» тлумачиться як природний динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття; «здоров'язбережувальні технології» використовують як синоніми валеологічної освіти та технології формування здорового способу життя, культури здоров'я; «відновлення» - це процес, який відбувається в організмі як реакція на втому і спрямований на відновлення параметрів гомеостазу і працездатності; поняття «відновлення» й «реабілітація» є близькими, проте перше використовується при відновленні спортивної працездатності й функціонального стану спортсменів у процесі чи після тренувальних занять і змагань, а друге – при відновленні здоров'я після захворювань, травм, ослаблення організму в результаті різних причин, а тому їх слід розрізняти.

У теорії та методиці фізичного виховання (В. Костюкевич, В. Платонов та ін.) класифіковано засоби відновлення здоров'я та працездатності фахівців ФКіС, зокрема, спортсменів високого класу. Основною особливістю педагогічних засобів є те, що вони застосовуються як в процесі, так і після тренувальних занять. Основною метою використання медико-біологічних засобів є стимуляція відновлювальних процесів, як правило, після тренувальних і змагальних навантажень. До цієї групи входять гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, а також харчування, режим і склад якого відіграють провідну роль в медико-біологічних засобах відновлення. Психологічні засоби орієнтовані на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і

змаганнями, а також на відновлення затраченої нервової енергії після напружень. встановлено, що для повноцінного відновлення необхідне комплексне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів

Обґрунтовано, що максимально можливе відновлення працездатності та здоров'я після фізичних\ тренувальних навантажень можливе через цілеспрямоване планування та використання здоров'явідновлювальних технологій як системи впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, які здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів людини та включають фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я та працездатності.

Констатовано, що зміст професійної підготовки фахівців ФКіС незначною мірою зорієнтовано на опанування технологій відновлення здоров'я спортсменів, проте вони мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а, отже, й здоров'я загалом.

На підставі термінологічного і структурно-логічного аналізу категорій «готовність», «готовність до певного виду діяльності», «здоров'явідновлювальні технології», «фахівці ФКіС» охарактеризовано категорію *«готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності»* (інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберігати й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності) через чотири структурні компоненти: *мотиваційно-ціннісний* (характеризує

ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати); *професійно-когнітивний* (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо); *діяльнісний* (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я); *рефлексивний* (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

Зміст даного розділу дослідження відображено в публікаціях автора [214], [216], [219].

РОЗДІЛ 2.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Методологічні основи підготовки фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності

Вироблення чіткого методологічного апарату при вирішенні проблеми дозволяє створити належну базу, підґрунтя для реалізації освітнього процесу, який забезпечить ефективну професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Система професійної підготовки фахівців ґрунтується на взаємопов'язаних принципах професійної освіти: професійної спрямованості навчання, фундаменталізації, гуманізації та гуманітаризації, випереджувального характеру професійної підготовки, технологічності, інтеграції, індивідуалізації та диференціації, неперервності та наступності, інформатизації, оптимізації, цілісності, моделювання, самостійності та самоосвіти тощо.

Аналізу піддані специфічні ідеї та теорії вдосконалення змісту та методів професійної освіти в галузі ФКіС, організації та управління нею (В. Бальсевич [23; 22], А. Барабанов [25], О. Вацеба [4], М. Віленський [46], Н. Зволинська [88], Г. Ковальчук [168], Т. Круцевич [115], В. Маслов [147], В. Платонов [173], Є. Приступа [178] та ін.); сучасні концепції фізичної культури та фізкультурної підготовки [26; 43; 111; 156; 162; 172; 206]; модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури [95; 100; 104; 108; 234]; удосконалення підготовки вчителів фізичного виховання [2; 29; 87; 221; 240; 241] тощо.

Результати аналізу засвідчили перспективність залучення цілісного, діяльнісного, редуційного, диференційованого та Self-made-man-підходів до підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Цілісний підхід – найбільш загальний і широкий спосіб охоплення пізнаваних явищ. Як зазначено в роботах Ю. Бабанського [12], І. Зязюна [92], В. Краєвського [113], В. Сластьоніна [195] та ін. Він обумовлює осмислення освітнього процесу як єдиного цілого, що дозволяє використовувати такий підхід як методологічне підґрунтя для діяльнісного спілкування суб'єктів освітнього процесу між собою, що сприятиме побудові цілісної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС, вибору завдань та побудові змісту навчального матеріалу, добору форм і методів навчання.

Основним положенням *діяльнісного підходу* є провідна роль діяльності у процесі формування особистості (Б. Ананьєв [6], Г. Атанов [10], Б. Бадмаєв [16], Г. Балл [18], Л. Виготський [55], В. Козаков [107], А. Леонт'єв [130], В. Моляко [152], В. Шадріков [235] та ін.). Цей підхід ґрунтується на теорії діяльності – сукупності психолого-педагогічних досліджень, в яких психіка і свідомість, їх формування і розвиток вивчаються з позиції предметної діяльності суб'єкта. У останні роки дослідження професійного становлення особистості часто ведуться на основі особистісно-діяльнісного підходу, що враховує єдність мотиваційної та операційної сфер освітньо-професійної та, власне, професійної діяльності.

Діяльність – специфічно людський феномен. Вона не є сукупністю реакцій, а є системою дій, об'єднаних метою (тобто тим, заради чого здійснюється діяльність), інакше кажучи, свідомою часткою особистості людини (на відміну від поведінки), і завжди продуктивна, тобто її результатом є перетворення як у зовнішньому світі, так і в самій людині, її знаннях, мотивах, здібностях [181, с. 95]. Діяльність включає два аспекти:

зміну самого суб'єкта завдяки поступовому перетворенню зовнішньої предметної дії у внутрішні розумові дії – інтеріоризацію (розпредмечування); активну трансформацію світу суб'єктом – екстеріоризацію (його опредмечування) [239, с. 11].

О. Леонтьєв розрізняє три головні рівні організації діяльності – операції, дії та автономну діяльність [130]. На першому (операційному) рівні діяльність людини представлена неусвідомленими (автоматизованими) психологічними операціями. На предметному рівні – усвідомлені, цілеспрямовані дії, що використовуються для досягнення поставленої мети. Забезпечення рівня визначається цілями окремих дій та умовами, у яких вони реалізуються, тобто діяльність особистості – сукупність окремих дій, що є компонентами діяльності. І на третьому (автономному) рівні – це самостійна діяльність, яка співвідноситься з потребами та мотиваціями суб'єкта, а не з умовами та цілями досягнення результатів [106]. Окремі види діяльності інтегровані в четвертий рівень регуляції діяльності – систему особистості, яка становить своєрідний порядок діяльностей людини: того, що вона хоче, що вона може і в чому вона себе проявляє перед іншими суб'єктами [там само]. Названі рівні вказують на закономірності формування професійних навичок студентів у процесі навчання. Зокрема, з їх опису витікає те, що кінцевим результатом діяльності має стати реалізована мета – якісне використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності фахівця ФКіС.

Для досягнення мети фахівця необхідно забезпечити стимулом до діяльності, який сприятиме формуванню мотиву. Мотив, у свою чергу, повинен забезпечити вибір засобів і способів здобування результатів професійної діяльності [103]. Отже, положення діяльнісного підходу дає можливість визначити підґрунтя для розуміння структури, ієрархічної побудови та спрямованості майбутньої професійної діяльності студентів, а також забезпечити формування складових готовності майбутніх фахівців

фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Редуційний підхід (Р. Карпинська [97], Л. Сидоренко [193] та ін.) передбачає узагальнення фактів, що набувають наукового знання у суміжних галузях при формуванні системи уніфікованих принципів у сфері фізичної культури та спорту. Відповідно до контексту нашого дослідження використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності вимагає від фахівця фізичної культури і спорту системи базових знань про особливості антропометричного розвитку та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями.

Важливими для нашого дослідження також будуть результати, одержані О. Спіріним, який у ході наукового дослідження виділив і обґрунтував характерні вимоги до реалізації *диференційованого підходу* у ЗВО [201]:

- 1) урахування індивідуальних особливостей студентів,
- 2) урахування наявної системи навчання у вищій школі, відбір таких організаційних форм за диференційованого підходу, які б були в гармонії з іншими, взаємодоповнювали одна одну і сприяли гармонійному розвитку особистості студента;
- 3) раціональне поєднання фронтальних, колективних й індивідуальних форм організації навчання за провідної ролі колективних форм.

Аналіз різних підходів до визначення дефініції «*диференційований підхід*» у ЗВО дозволяє виділити таку її особливість – диференційований підхід потребує врахування різних індивідуальних характеристик майбутніх фахівців. Диференційований підхід – це підхід, який урахує індивідуальні характеристики особистості й полягає у підборі для них найбільш сприятливих умов розвитку через поглиблення і розширення змісту освіти, індивідуальний добір методів, форм і засобів навчання у

відповідності з рівнем складності, обсягом, темпом часом, місцем викладання, рівнем самостійності та професійною спрямованістю.

У науковій літературі можна знайти різні підходи науковців до групування суб'єктів учіння з метою їх диференціації [59]:

- рівень успішності, рівень пізнавальної самостійності та дієвий інтерес до навчання (Є. Рабунський);

- рівень володіння раніше набутими знаннями і вміннями; рівень пізнавальної і практичної самостійності; ступінь розумового розвитку; ставлення до навчання; відношення до предмета (Є. Голант);

- рівень розвитку здібностей і працездатність, емоційні і вольові якості суб'єктів учіння (А. Бударний [39]);

- урахування властивостей особистості суб'єктів учіння, що пов'язані з їх індивідуальним досвідом: знаннями, вміннями, звичками, досвідом емоційно-ціннісних відносин до різних видів діяльності, а саме: а) загальні і спеціальні здібності; б) рівень сформованості їх навчальних умінь; в) освіченість, яка визначається знаннями і вміннями програмного і позапрограмного матеріалу; г) пізнавальні інтереси (І. Унт [226]);

- здатність до навчання і працездатність (І. Чередов).

- урахування переваги в мисленні образними чи абстрактними категоріями: а) перевага образного мислення над абстрактним; б) перевага абстрактного мислення над образним; в) гармонійне поєднання обох видів мислення (Н. Менчинська);

- урахування ставлення до предмету: а) ті, для яких предмет є елементом їх загального розвитку; б) ті, що вважають предмет важливим елементом подальшого життя; в) ті, що обирають предмет як основу для майбутньої професії (В. Болтянський і Г. Глейзер [37]);

- урахування впливу мотивації на успішність діяльності (пізнавальних інтересів, як мотиваторів навчання): аморфні інтереси; широкі інтереси; стрижневий інтерес до предмету; відсутній інтерес, що потребує різних педагогічних впливів (О. Спірін [201]).

Майбутні фахівці ФКіС суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем біологічного розвитку, рівнем сформованості та функціонування різних органів і систем організму тощо [74]. Критеріями поділу на однорідні групи для диференціації під час професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС можуть бути:

- 1) біологічні (стать, біологічний вік, функціональні показники у стані відносного спокою та під час дозованого навантаження, фізичний стан та ін.);
- 2) особливості фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, соматотип тощо);
- 3) рівень фізичної підготовленості (рівень розвитку фізичних якостей, провідні та відстаючі фізичні якості);
- 4) соматичне здоров'я;
- 5) соціальні (гендер, сім'я, оточення, школа тощо);
- 6) психологічні (типологічні особливості нервової системи, сприйняття мислення, характер, здібності та ін.);
- 7) рівень навчальних можливостей.

Ю. Курамшин наголошує на тому, що при виконанні однакового фізичного навантаження очікуваний результат може бути різний. Для деяких навантаження буде оптимальним, а для інших недостатнім чи взагалі дуже великим. Це залежить від статево-вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та стану здоров'я тих, хто займається. Тому під час виконання фізичних вправ потрібно уважно слідкувати за реакцією організму кожного і, виходячи, з цього підбирати фізичні навантаження, диференціюючи його [120].

Отже, диференційований підхід у професійній підготовці фахівців ФКіС зменшує небезпеку фізичних перевантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, міцному засвоєнню технологій відновлення здоров'я та використання відповідних засобів.

У ході дослідження вважаємо за потрібне спиратися на ідеї «*Self-made-man*»-підходу, сутність якого науковці (В. Антанюк [7], А. Дальхеева [66], О. Левшина [129], А. Липкін [133], О. Тарасова [208]) пов'язують зі створенням і реалізацією особою власної «Я-концепції».

«*Self-made-man*»-підхід нерозривно пов'язують з індивідуалізацією в освіті, коли визначеться незаперечне право людини на незалежне самовизначення та водночас на персональну відповідальність за обраний шлях. Це уможлиблює самоуправління і самотворення («*Self-made-man*») [231]. зазначений підхід стимулює творчу активність людини і водночас орієнтує її на власний потенціал і власні можливості.

Поява «*Self-made-man*»-підходу пов'язується з образом людини, яка відходить від успадкованого становища і сама будує себе [248].

Сьогодні як українські, так і науковці з-за кордону розглядають особистість як систему, в якій нерозривно пов'язані біологічне (фізичні характеристики), особистісне (індивідуальна активність) та соціальне (дії людини в суспільстві визначаються через мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності, які притаманні цьому суспільству [40; 254]. Відомо, що метою фізичного розвитку особистості є усебічний та різнобічний розвиток фізичних і духовних здібностей людини, її самореалізація в розвитку духовних і фізичних здібностей за допомогою фізкультурної діяльності, освоєння інших цінностей фізичної культури [19]. У рамках нашого дослідження використання «*Self-made-man*»-підходу передбачає, що фізична культура і спорт має спрямовуватися на формування у майбутніх фахівців ФКіС не тільки визначених фізичних якостей, але й глибоких знань про свій організм, про засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а крім того – на формування індивідуально\ відповідальності, відповідних інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій і рефлексії власної реальної поведінки та способу життя.

Отже, важливими для підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності є цілісний, діяльнісний, редуційний, диференційований та Self-made-man-підходи.

Методологічні положення підготовки фахівців галузі ФКіС базуються на загальнопедагогічних закономірностях, що «розглядаються як зв'язки між спеціально створеними й об'єктивно наявними умовами і досягнутими результатами» [64, с. 13]. Система принципів є одним з визначальних елементів науково-педагогічного дослідження [205].

Для підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності ачимо важливими *загальнодидактичні принципи навчання*: міцності знань, умінь і навичок; доступності; свідомості; активності і самостійності; систематичності і послідовності; науковості; наочності.

Принцип міцності знань, умінь і навичок у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності вимагає, щоб набуті знання, вміння і навички використання здоров'явідновлювальних технологій були міцними, а студенти могли їх відтворювати і застосовувати у різних ситуаціях. Під час вивчення дисциплін практично-спортивної спрямованості у студентів розвивається міцність навички, під якою слід розуміти збереження або стійкість. Збереження навички (поняття, протилежне забуванню) – це незмінність навички протягом довгого часу. Стійкість навички – це її стабільність за будь-яких, навіть стресових, обставин. Під час навчання важливо, щоб вивчений засіб відновлення та техніка його виконання довго трималися в пам'яті і були стійкими. Особливе значення стійкість навички набуває в процесі використання здоров'явідновлювальних технологій під час спортивних змагань. Практичне виконання принципу міцності досягається

повторенням – головним і єдиним способом закріплення результатів, досягнутих у процесі професійної підготовки, та їх удосконалення [163].

Принцип доступності. Цей принцип базується на закономірностях діяльнісного і диференційованого підходів до підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Під час повідомлення теоретичних відомостей, розробки педагогічних впливів на формування умінь відновлення здоров'я та працездатності необхідно враховувати особистісний рівень розвитку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в усіх його аспектах. Класичною дидактикою встановлено низку положень, які забезпечують доступність навчання і отримали назву правил доступності навчання: «від відомого до невідомого», «від простого до складного», «від близького до далекого». Закономірності засвоєння студентами умінь відновлення здоров'я та працездатності щодо різних видів спорту, дотримання технологій формування здоров'явідновлювальних умінь і навичок багато в чому визначають ступінь досяжного у майбутній професійній діяльності [163].

Принцип свідомості, активності і самостійності підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Реалізація принципу насамперед передбачає постановку перед майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту певної мети і завдань, що є однією з основ формування свідомого ставлення до здійснення майбутньої професійної діяльності на основі використання здоров'явідновлювальних технологій. Ми дотримуємося думки, що свідомість формується тоді, коли майбутні фахівці з фізичної культури і спорту осмислюють та усвідомлюють матеріал, що стосується використання здоров'явідновлювальних технологій.

Принцип свідомості потребує також, щоб студенти розуміли значення набутих здоров'явідновлювальних знань і вмінь, уявляли їхню

прикладну цінність, уміли оцінювати свої успіхи та аналізувати невдачі. Свідомість, не підкріплена активністю, залишається споглядальною, обмежується бажаннями, а активність без свідомого ставлення до своїх дій стає недоцільною. Процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності за цим принципом передбачає такі кроки: вивчати новий матеріал із повторенням раніше вивченого, повторення проводити на більш високому рівні з орієнтацією на вивчення нового матеріалу; надавати активний характер підготовці до сприйняття нової теми занять, тобто спонукати тих, хто навчається, до безпосередніх дій (із цією метою можна використовувати проблемну ситуацію). Активне засвоєння нових здоров'явідновлювальних знань і вмінь багато в чому визначається тими невеликими «відкриттями», які здійснюють майбутні фахівці з фізичної культури і спорту безпосередньо в процесі професійної підготовки. У процесі навчання у ЗВО необхідно формувати у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту стійку потребу у фізичному розвитку протягом всього життя (самопізнання і самовдосконалення), що ґрунтується на використанні «Self-made-man»-підходу [163].

Принцип самостійності набуває великого значення вже на початковому етапі навчання. Проте його реалізація багато в чому залежить від того, наскільки правильно використовувалися інші дидактичні принципи, які теоретичні відомості отримано протягом навчального процесу, які домашні завдання пропонують, а найголовніше – як відбувається процес самостійного оволодіння навичками і вміннями на заняттях під наглядом викладача і з його коментуванням.

Принцип систематичності і послідовності підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Цей принцип вимагає, щоб майбутні фахівці з фізичної культури і спорту опановували здоров'явідновлювальні знання, вміння і навички,

компетентності в чітко визначеному порядку, а система не тільки проявлялася зовнішньо, у відповідному розміщенні матеріалу, що вивчається, але й формувалась у свідомості студентів. Послідовність у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності передбачає логічну обґрунтованість вивчення засобів відновлення здоров'я та працездатності у відповідних видах спорту під час вивчення дисциплін з теорії та методики конкретного виду спорту для того, щоб наступне впливало з попереднього, базувалось на ньому і готувало до наступного етапу в пізнавальній діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [148].

Принцип науковості. Процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності базується на фундаментальних знаннях закономірностей всебічного розвитку особистості [53]. Останнім часом наука значно збагатила практику новими даними про побудову навчально-тренувального процесу різних категорій населення, особливості їх рухової активності, зміст і форми спортивної підготовки, засоби й методи фізичної підготовки, знаннями про формування педагогічної та спортивної майстерності фахівців фізичної культури і спорту [250; 251; 252; 255]. Педагогічний вплив, спрямований на підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, повинен базуватися тільки на наукових даних, які пройшли перевірку практикою. Отже, принцип науковості покладений в основу змісту процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, оскільки кожна педагогічна дія повинна бути науково обґрунтована.

Принцип наочності навчання передбачає побудову освітнього процесу із застосуванням засобів наочності навчання: натуральних,

образних та символічних. Вони сприяють розумовому розвитку, полегшують процес засвоєння здоров'явідновлювальних знань та вмінь, розвивають мотиваційну сферу і стимулюють інтерес до знань. Наочність має бути змістовною, естетично оформленою, відповідати психологічним законам сприймання, не викликати додаткових асоціацій. У контексті нашого дослідження зазначимо, що майбутні фахівці з фізичної культури і спорту мають відпрацьовувати здоров'явідновлювальні навички та вміння через демонстрацію. Принцип наочності реалізується у процесі вивчення здоров'явідновлювальних дій, у процесі створення уявлення про здоров'явідновлювальні засоби та механізми їх дії на системи, органи, тканини, настрій та емоції спортсмена. Також принцип наочності реалізується у процесі удосконалення здоров'явідновлювальних дій або створення діяльнісного стереотипу, тобто особливих нейром'язових відчуттів, які постійно порівнюються з візуальною моделлю впливу того чи іншого здоров'явідновлювального засобу на організм та стан спортсмена. При цьому поступово формуються специфічні відчуття, сприйняття та уявлення, з урахуванням особливостей дії здоров'явідновлювального засобу («почуття втоми», «почуття полегшення», «почуття сили» тощо). Принцип наочності у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності відіграє важливу роль тому, що у процесі навчання майбутньому фахівцю необхідно самостійно засвоїти різноманітні базові уміння щодо використання здоров'явідновлювальних технологій (необхідні для подальшої успішної професійної діяльності) на практичних заняттях саме на першому етапі навчання, коли формується фундамент підготовленості студентів [163].

Для процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності є дотримання *дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС* [175; 236] (рис. 2.1-2.2).



Рис. 2.1. Дидактичні принципи підготовки фахівців ФКіС

<i>Принцип безперервності застосування відновлювальних заходів</i>	передбачає, що використання здоров'я відновлювальних технологій у професійній діяльності будується як цілорічна та багаторічна система заходів. Зв'язок між ланками здоров'я відновлювального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових та кумулятивних ефектів застосування різних видів засобів відновлення здоров'я та працездатності. Інтервал між застосуванням відновлювальних заходів визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.
<i>Принцип комплексності застосування відновлювальних заходів</i>	передбачає, що використання здоров'я відновлювальних технологій будується як система з трьох груп засобів відновлення (педагогічних, медико-біологічних, психологічних), які використовуються в процесі окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки. Окрім згаданих засобів відновлення в практиці спорту є важливою реабілітація після травм та захворювань, спрямованих на надання допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання адаптації та інтеграції у професійну діяльність фахівців ФКіС.
<i>Принцип взаємозалежності ефективності навчально-тренувального процесу і застосування відновлювальних заходів</i>	передбачає, що використання здоров'я відновлювальних технологій будується на взаємозалежності тренувальної підготовки та загальної професійної підготовки. Зміст спеціальної підготовки із застосування відновлювальних заходів залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою та особливостями спортивної спеціалізації. У процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. У той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю спортсмена та відновлювальними процесами його організму.
<i>Принцип творчого підходу до відбору технологій відновлення</i>	передбачає, що використання здоров'я відновлювальних технологій у професійній діяльності враховує можливості росту спортивних досягнень за рахунок використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсмена; використання спеціальних дієт, що відповідають специфіки виду спорту і особливостям підготовки спортсменів; оптимізація підготовки в умовах високих і низьких температур оточуючого середовища; подолання порушення циркарних ритмів внаслідок дальніх перельотів до місць підготовки і змагань, використання високоточної діагностичної апаратури, ефективного тренажерного обладнання

Рис. 2.2. Специфічні принципи використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС

Процес професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС є складним і багатограним, про що свідчать різні чинники впливу, необхідність їх поєднання, своєрідність механізмів розв'язання актуальних освітніх завдань, зокрема, підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Тому дотримання запропонованих методологічних підходів (цілісний, діяльнісний, диференційований, редуційний, «self-made-man»-підхід) та принципів (загальнодидактичних принципів (індивідуалізації; міцності знань, умінь і навичок; доступності; свідомості; активності і самостійності; систематичності і послідовності; науковості; наочності), дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС (доцільності і практичності; керованості та підконтрольності; позитивної мотивації; смислової і перцептивної «наочності»; плановірності і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надлишковості та надійності; міцності та пластичності); специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС (безперервність застосування відновлювальних заходів; комплексність застосування відновлювальних заходів; взаємообумовленість ефективності навчально-тренувального процесу і застосування відновлювальних заходів; творчий підхід до відбору технологій відновлення) вважаємо необхідними для забезпечення ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

2.2. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності

Одним із найпоширеніших та найдієвіших засобів забезпечення якості навчання є педагогічні умови.

Теоретичне дослідження будь-якого педагогічного явища має ґрунтуватися на умовах його виникнення, функціонування, розвитку та оптимізації. Досягнення поставлених освітніх цілей підготовки фахівця будь-якої галузі можливе за умов спеціально організованої діяльності, яка передбачає наявність відповідного змісту, методів, форм, засобів, використання яких дозволить досягти поставленої мети.

За «Словником української мови», умова – це обставина, від якої щонебудь залежить [198]. «Філософський енциклопедичний словник» трактує термін «умови» як філософську категорію, у якій відображені універсальні відношення речей і чинників, завдяки яким вона виникає. За наявності відповідних умов якості речі переходять з можливих у дійсні [227].

У педагогіці умови прийнято вважати факторами, обставинами, від яких залежить ефективність функціонування педагогічної системи. При цьому сучасна дидактика тлумачить умови як сукупність факторів, компонентів освітнього процесу, що забезпечують успішність навчання [185], а теорія виховання розглядає умови як середовище, у якому відбуваються ті чи інші педагогічні процеси.

В. Сластьонін, Є. Шиянов розуміють під педагогічними умовами певний освітній феномен «виявлення певної сукупності факторів, які суттєво впливають на нього, для того щоб цілеспрямовано забезпечити гармонійну єдність і використання синергетичного ефекту тих із них, які сприяють бажаному характером протікання й розвитку цього феномена, усунення або нейтралізацію чинників, що перешкоджають його нормальному функціонуванню та розвитку» [197, с. 120]. Специфіка педагогічних умов полягає й у тому, що вони самі по собі, без діяльності людського індивіда, не можуть стати визначально продуктивними для виховання особистості. Умови лише створюють можливості суб'єкту, зумовлюючи розвиток творчого начала особистості. Завдяки наявності відповідних педагогічних умов значущі властивості особистості

«переходять з можливості в дійсність, сприяють формуванню готовності до діяльності в новій соціокультурній ситуації» [там само, с. 121].

Н. Бордовська, А. Реан визначають педагогічні умови як «сукупність обставин, у яких здійснюється освітня діяльність, і обставин життєдіяльності її суб'єкта». Ті й інші розглядають як чинники, що сприяють або перешкоджають успішності освітньої діяльності [11]. При цьому автори розглядають педагогічні умови як сукупність заходів, спрямованих на підвищення ефективності педагогічної діяльності.

За Ю. Бабанським педагогічні умови тлумачать як обставини, що гарантують найкращу взаємодію компонентів навчального процесу та успішність викладання й навчання [14].

В. Максимов, Н. Савчук, О. Чернова та інші трактують цей термін як сукупність факторів (суб'єктивних і об'єктивних), що забезпечують ефективне функціонування освітньої системи, яка залежить від цілей, завдань, змісту, форм і методів цієї системи. Також під педагогічними умовами розуміють сукупність необхідних сталих обставин, що зумовлюють ефективність підготовки до виконання професійних функцій [140].

І. Лернер стверджує, що педагогічні умови – це фактори успішного навчання [131].

Л. Шуба визначає педагогічні умови як «комплекс взаємозалежних, взаємодоповнюваних, взаємопов'язаних метою та смислом спеціально створених компонентів, які охоплюють всіх суб'єктів виховного процесу» [244].

С. Тарасова під педагогічними умовами розуміє сукупність усіх необхідних обов'язкових чинників, що забезпечують успішну соціальну адаптацію студентів до майбутньої професійної діяльності [209].

Отже, у нашому дослідженні педагогічні умови – це відповідні педагогічні обставини, що сприяють або протидіють проявам педагогічних закономірностей, спричинених дією зовнішніх і внутрішніх факторів [220].

Відтак, витікає потреба у створенні та впровадженні таких педагогічних умов, які забезпечать якісну підготовку майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

У результаті вивчення наукових джерел з питань професійної підготовки фахівців виявлено кілька спільних тверджень (Г. Арзютов [9], В. Бальсевич [20; 21], Л. Волков [49], Н. Волянчук [50], Р. Карпюк [100], А. Конох [109], А. Кузьминський [117], Т. Ротерс [186], А. Сватсьєв [190], Л. Сущенко [207] та ін.). Зокрема, у великій кількості праць процес підготовки будується на таких складових:

– зацікавлення – як відправна точка усвідомленого вибору абітурієнтом. М. Левочко та Н. Гресь переконані, що формування прагнення студентів до навчання відбувається з перших занять через налагодження соціальних контактів та ознайомлення майбутніх фахівців із професією (функції, вимоги, особливості та ін.). Головними умовами забезпечення стійкого інтересу до процесу підготовки є послідовне вивчення взаємопов'язаних дисциплін, гарантія реалізації принципу доступності та логічна послідовність, надання можливості для накопичення власних знань, умінь та уявлень щодо подальшої трудової діяльності через використання педагогічних форм і методів [127];

– формування знань, умінь і навичок – теоретичні знання є базисом професійної підготовки будь-яких фахівців, адже без володіння теорією неможливо усвідомити та зрозуміти ті чи інші положення, правила або структуру організації діяльності. Підготовлений студент – це студент, озброєний теоретичними знаннями, здатний самостійно (в групі або під керівництвом викладача) та усвідомлено виконати на занятті будь-які завдання з дисципліни, яку викладають. Встановлення порядку вирішення проблеми дозволяє теоретичним знанням перейти у практичні вміння й навички. Отже, студент зі сформованими професійними знаннями, вміннями та навичками під час виробничої практики почувається більш

впевнено, а під час адаптації до умов закладу, де відбувається практика, встигає не лише реалізувати програму практики, а й проявляти себе у вирішенні нестандартних ситуацій. Отже, якісно закладені професійні знання, уміння та навички повною мірою забезпечать конкурентоспроможних фахівців, які: здатні вирішувати професійні завдання; володіють новітніми методами й засобами реалізації професійних функцій; швидко адаптуються і співпрацюють із колективом; постійно підвищують не лише власний рівень знань, умінь та навичок, а й сприяють використанню інноваційних засобів у колективі; спроможні приймати самостійні рішення та ін. [127; 238];

– квазіпрофесійні методи – забезпечення навчання в умовах, наближених до професійних. На думку багатьох авторів, на сьогодні процес фахового навчання в більшості випадків передбачає надання теоретичних знань, що ускладнює практичну реалізацію отриманих знань у професійній діяльності. А. Вербицький наголошує на потребі створення умов для трансформації набутих знань, умінь і навичок у засоби вирішення практичних проблем. Тому логічною є потреба інтенсифікації підготовки через забезпечення умов для перенесення теоретичних знань на практику під час аудиторного навчання за допомогою застосування квазіпрофесійних методів навчання (рольових ігор, проблемного навчання та ін.). Їхня доречність полягає в можливості підготовки студентів до вирішення нестандартних або екстремальних ситуацій без реального доступу до ризикованих умов. Внесення таких змін у процес навчання фахівців, на думку Р. Руденко, є засобом підвищення ефективності підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Окрім того, вирішення завдань сприяє розвитку колективних форм спілкування, що є соціально значимими [141; 187; 238];

– виробнича практика – як засіб надання студентам умінь і навичок самостійного ефективного вирішення професійних завдань в умовах трансформації та змін у суспільстві та соціумі. Наразі система організації

навчального процесу ґрунтується на принципах безперервності та систематичності, що сприяє формуванню високого рівня загальних та професійних знань, умінь з трансформації накопичених знань у практичні дії, критичного мислення, здатності до ефективного пошуку інформації для оптимального вирішення професійних проблем. Генерування й розвиток названих характеристик, як стверджує низка дослідників, є більш ефективним в умовах виробництва – під час практики. Така форма навчання сприяє вдосконаленню професійних здібностей студентів через самостійне виконання професійних завдань використовуючи отримані під час навчання теоретичні знання і практичні навички в різноманітних ситуаціях, притаманних майбутній професійній діяльності фахівця [15; 35; 146];

– методи оцінювання – як традиційна складова процесу підготовки. Відомо, що наявність обґрунтованої системи контролю забезпечує вдосконалення процесу навчання через підвищення якості підготовки майбутніх спеціалістів. За В. Крупою, створена діагностична система стимулює пізнавальну активність, виявляє недоліки та дефекти як у процесі підготовки, так і в знаннях окремих студентів, є гарантом своєчасного коригування недієвих етапів підготовки. Окрім того, оцінка впливає на закладення характеристик висококваліфікованого фахівця: формування та вдосконалення когнітивних функцій та мислення студентів, навичок самоосвіти й самонавчання, підвищення рівня відповідальності, сприяє усвідомленню себе в професії, забезпечує потребу в постійному підвищенні професійних знань, умінь, навичок та ін. Важливим моментом сучасної професійної підготовки є необхідність виміру суб'єктивного досвіду майбутнього спеціаліста, тобто визначення рівня залишкових знань загальнопрофесійних дисциплін – базису для засвоєння знань інтегральних навчальних предметів [33; 34; 114].

Отже, виокремлені характеристики можна взяти за орієнтири у визначенні педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх фахівців

фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Під складовою зацікавлення розуміємо засоби, які допоможуть усвідомити професійну самовизначенність, інтерес до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Для реалізації цих завдань пропонуємо *стимулювати майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самоосвітньої діяльності*.

Друга характеристика покликана забезпечити наповненість професії професійно спрямованими знаннями, уміннями й навичками використання здоров'явідновлювальних технологій. Для вирішення цього завдання логічним є посилення *міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів* та використання різних форм лекцій (прес-конференцій, інтерактивних лекцій) і практичних завдань (наприклад, створення групових та індивідуальних програм відновлення). Квазіпрофесійні методи – навчання в обставинах, наближених до професії, що покликані спростити адаптацію студента до початку трудової діяльності. Рекомендуємо проводити заняття в малих групах, здійснювати відеозйомки з наступним їхнім аналізом, взаємонавчання.

Однією із провідних форм успішної підготовки фахівця є виробнича практика. Тому для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності буде доцільно її використати з метою трансформування теоретичних знань у практичні під час проходження виробничої практики: *педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики*. Тут підготовка буде проходити на заняттях спільно з тренером, а також як самостійне проведення частини або всього оздоровчого тренування.

Методи оцінювання – для забезпечення своєчасного контролю та коригування процесу навчання (тести, опитування, експертна оцінка). Вони сприяють формуванню адекватної рефлексії, самооцінки,

самоконтролю та самосприйняттю в майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Отже, міркування, наведені в цьому підрозділі, є підставою для висновку про те, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності стане більш ефективною у випадку дотримання таких педагогічних умов:

1) заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я;

2) педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики;

3) посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів («Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС» 3 курс).

Перша педагогічна умова – заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я засобами ІОС – реалізується на базі «self-made-man»-підходу.

Інформаційно-освітнє середовище, як вказує О. Дзьобань, покликане забезпечити особистісно орієнтовану спрямованість навчання; інтерактивний доступ до інформації й відповідність її науковим і професійним вимогам; розвиток інтелектуальних і творчих здібностей індивіда; підвищення прагнення особистості до самостійної навчальної діяльності, обміну знаннями й співпраці; регулювання мотивації діяльності студентів за допомогою сучасних психолого-педагогічних засобів і можливостей технології мультимедіа; скорочення до мінімуму обмежень користувача в його діях та можливостях [70, с. 10].

Наголошуючи, що в умовах розвиненого інформаційного суспільства головним стратегічним ресурсом є інформація, Г. Кашина вказує на такі переваги відкритих освітніх систем, як підвищення якості освітнього процесу внаслідок розвитку активно-діяльнісних форм навчання, а також зазначає, що застосування електронних освітніх ресурсів у практиці

навчання відкриває перспективи для вдосконалення форм аудиторної та самостійної навчальної роботи [99].

У центрі інформаційно-освітнього середовища (ІОС) підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту перебуває інформація, що з огляду на специфічний зміст використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності має свої особливості. Так, її характерними рисами є зв'язок з фізкультурно-спортивною діяльністю і спрямованість на висвітлення аспектів розвитку сфери фізичної культури і спорту (рис. 2.3).

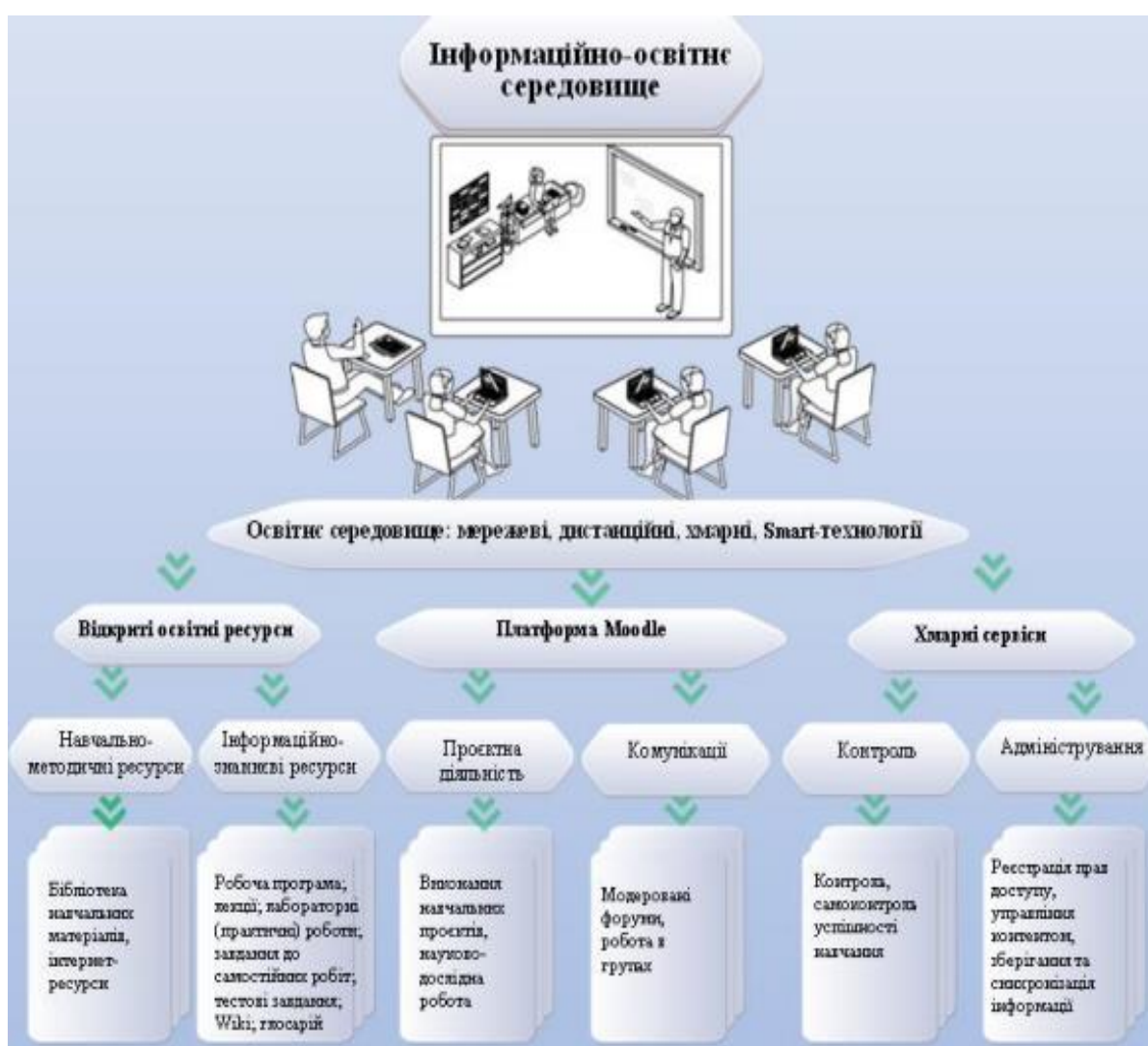


Рис. 2.3. Інформаційно-освітнє середовище підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Значний потенціал для вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту мають хмарні сервіси. Це зумовлює їхнє включення до складу структурних компонентів інформаційно-освітнього середовища.

Отже, у процесі реалізації першої педагогічної умови відбувається формування мотиваційно-ціннісного та професійно-когнітивного компонента готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності через такі форми, як самостійна та індивідуальна робота, дослідницькі та проєктні методи, а також засоби Інтернет-ресурсів.

Основою для організації самоосвітньої діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я засобами ЕОР є такі дисципліни, «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Вікова анатомія та фізіологія», «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Професійна майстерність (з основами методик)», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та ін.

Проєктний метод навчання – це сукупність прийомів, засобів і способів навчання, внаслідок використання яких студенти за допомогою колективної або індивідуальної діяльності з аналізу, синтезу та систематизації даних складають проєкт. Так, студентам було запропоновано до виконання проєкт на тему «Засоби відновлення спортсменів після COVID-19». Процес організації самостійної роботи передбачав виконання майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту таких видів робіт: пошук та аналіз текстової та відеоінформації, за необхідності її заучування; відпрацювання умінь застосування засобів відновлення; проєктування професійних продуктів (фітнес-програми, програми відновлення після тренувань, рекреаційні програми); організація та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах тощо. Захист та

представлення проєкту відбувалися під час Студентських днів науки (Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка) (рис. 2.4-2.6).



Рис. 2.4. Студентська науково-практична конференція «Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання»

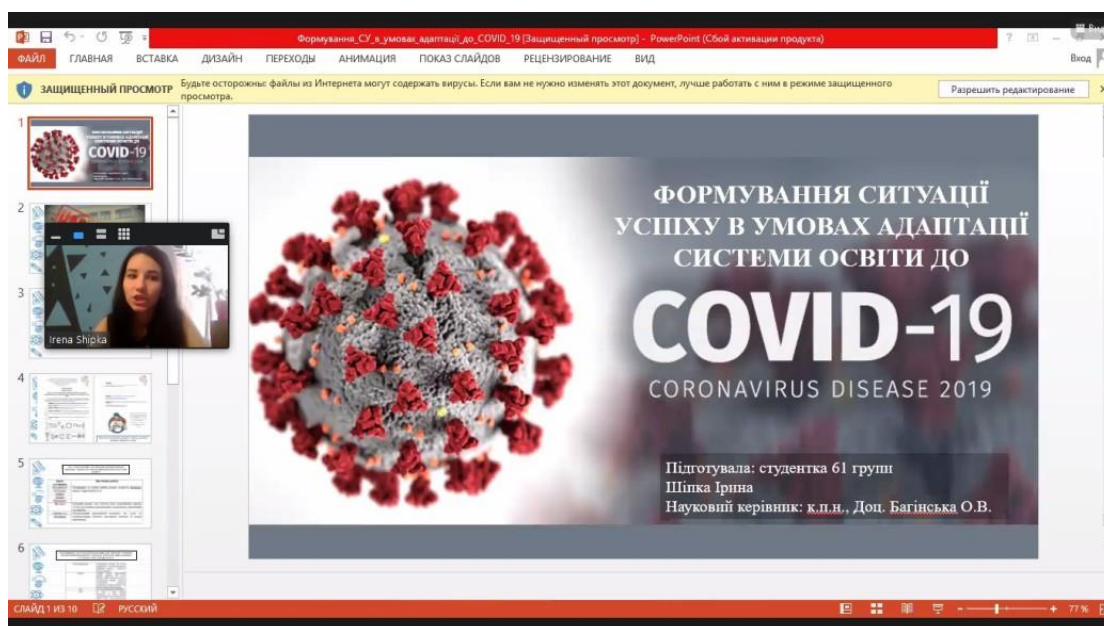


Рис. 2.5. Представлення проєкту на тему «Засоби відновлення спортсменів після COVID-19»

Науковий гурток

**«УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ
ПРОЦЕСОМ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА
ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ»**



Рис. 2.6. Напрями діяльності студентських наукових гуртків

При проведенні семінарів-дискусій активно використовувався інтерактивний метод «круглого столу», характерною рисою якого є поєднання тематичної дискусії з груповою консультацією. Основною метою проведення «круглого столу» було формування в студентів професійних умінь висловлювати думки, аргументувати свої міркування, обґрунтовувати запропоновані рішення й відстоювати свої переконання.

Проведення семінару передбачає реалізацію трьох технологічних стадій, які є загальноприйнятими у педагогічній практиці. С. Сатикова до них відносить такі стадії: підготовчу, дискусійну та аналітичну [157]. На підготовчій стадії викладач повинен вирішити такі завдання:

1) сформулювати проблему і мету дискусії. У нашому випадку метою круглого столу є інтеграція різних думок щодо методів управління мотивацією споживачів фітнес-послуг;

2) створити необхідну мотивацію, тобто викласти проблему, показати її значущість, виявити суперечності, визначити очікуваний

результат (рішення). Разом з тим, важливо створити доброзичливу атмосферу на занятті;

3) уточнити поняттєвий апарат з метою однозначного семантичного розуміння термінів, понять тощо. До таких понять ми віднесли «мотив», «мотивація», «мотиватори», «потреба»;

4) установити регламент виступів;

5) сформулювати правила ведення дискусії, основне з яких, – «виступити повинен кожен студент». Крім того, викладач наголошує на необхідності уважно вислуховувати доповідачів, не допускати повторень та особистої конфронтації;

б) підготувати відповідну атрибутику та матеріали: фломастери, аркуші паперу, дошку тощо. Тривалість підготовчої стадії тривала 2-15 хвилин (приблизно, 1/6 часу дискусії).

Викладач має управляти процесом обміну думок та, у разі необхідності, тактовно зупиняти доповідачів, спрямовуючи їх до запланованого регламенту. Разом з тим, викладач повинен підтримувати високий рівень активності всіх учасників, не допускати надмірної активності одних студентів за рахунок інших; повинен записувати основні ідеї та суперечності, оперативно проводити аналіз висловлених ідей, думок, позицій, пропозицій перед тим, як переходити до наступного витка дискусії. Тривалість етапу обговорення повинна бути не менше 1/3 всього часу.

Аналітичну стадію слід проводити одразу після дискусії. На даному етапі викладач формулює підсумки, уточнює ступінь досягнення мети, використовуючи всі записи та візуалізації, висловлює подяку всім студентам за активну участь, відзначає тих, хто допоміг у вирішенні проблеми.

Тривалість етапу підведення підсумків – до 1/6 часу «круглого столу».

При проведенні семінарських занять досить ефективною є дискусійна техніка «Сніжний ком», метою якої є напрацювання та узгодження думок усіх членів групи. При використанні цієї техніки до активного обговорювання залучаються практично всі студенти. Кількість осіб може досягати 30-35. Для проведення цього виду дискусії необхідно підготувати значну кількість карток (половина аркуша А 4) і маркери.

Етапи проведення.

1. Студентам роздають по 4-8 карток. Кожному пропонується написати по 4-8 варіантів вирішення того чи іншого питання. На кожній картці пишеться тільки один варіант.

2. Студенти об'єднуються в пари. У результаті обговорення пара відбирає найбільш узгоджені пропозиції-картки. Їх має бути трохи більше половини від загальної суми карток (наприклад, з 10 карток залишити тільки 6).

3. Студенти об'єднуються в четвірки і також шляхом дискусії в мікрогрупах залишають трохи більше половини карток від загальної суми (наприклад, з 12 залишити 7).

4. Представник від групи захищає загальні напрацювання, демонструючи картки аудиторії. Після цього картки, зафіксовані на дошці, коментуються кожною групою, а потім проводиться класифікація й систематизація пропозицій, виділяються схожі варіанти.

Відразу зазначимо, що окрім презентацій для лекційних курсів для стимулювання подальшої самоосвітньої діяльності з опанування засобів здоров'я відновлювальних технологій для підготовки до занять студентам пропонувалося використовувати такі електронні освітні ресурси, як спеціально підготовлене навчальне відео для створення обізнаності про засоби відновлення працездатності, навчальна графіка й анімація, що дозволяє деталізовано розглянути вплив засобів відновлення на організм. Прикладом таких ресурсів є спецпроект медіа-хабу Tvoemisto.tv, Медичного центру фізичної терапії та медицини болю

Innovo та Львівських клубів з бігу, плавання та вело Run4U&Swim4U&Ride4U під назвою «Спортивне місто» (<http://tvoemisto.tv/news/sport-city/>) (рис. 2.7), а також сайт Української Асоціації Медичного Туризму, де представлено інформацію про засоби реабілітації спортсменів після травм (рис. 2.8), та багато інших сайтів (табл. 2.1).



Рис. 2.7. Сайт спецпроєкту медіа-хабу Tvoemisto.tv «Спортивне місто»

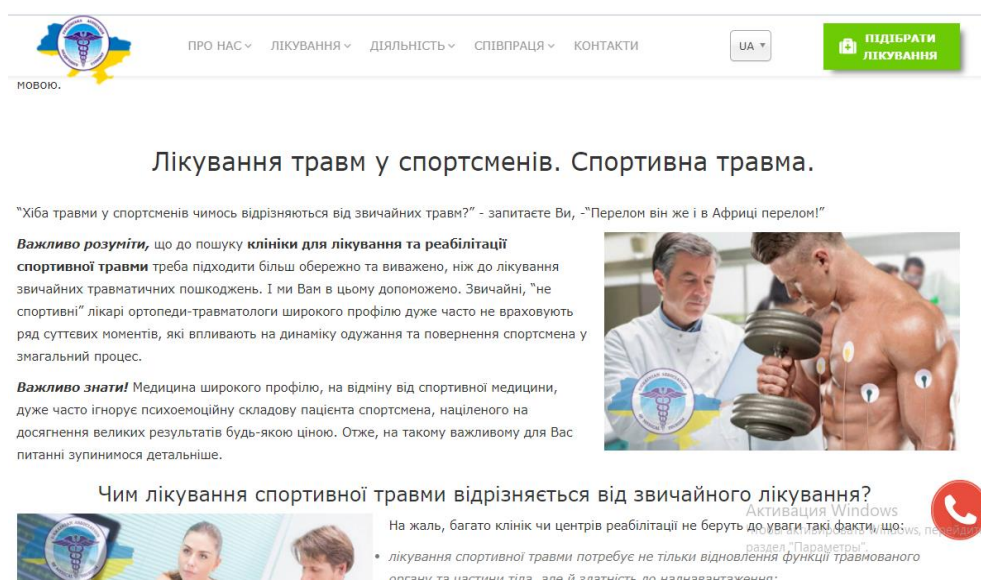


Рис. 2.8. Сайт Української Асоціації Медичного Туризму

Таблиця 2.1.

**Сайти для самостійної роботи студентів з проблем відновлення
здоров'я та працездатності спортсменів**

Назва каналу	Адреса
Вижити після Covid-19. Як відновити втрачені функції? Лікар Васильєв	https://www.youtube.com/watch?v=fWwNIJZVzPg
Загоєння спортивних травм. Етапи реабілітації. Основна помилка	https://www.youtube.com/watch?v=zFnmkQn5F_0
6 способів відновлення, на які йдуть спортсмени	https://www.youtube.com/watch?v=hIse6HL0JA4
Болять м'язи? 7 способів відновлення після тренування!	https://www.youtube.com/watch?v=uKrETEPYA5Y
Що важливіше? Тренування, харчування, відновлення	https://www.youtube.com/watch?v=1t33mM1Xqjk
Відновлення у спорті	https://www.youtube.com/watch?v=ZOT8D7NA3sM
Відновлення в циклічних видах спорту	https://www.youtube.com/watch?v=Ee3pIj0riSQ
Як уберегти серце і нормалізувати вагу? Олексій Утін в лекторії I Love Running	https://www.youtube.com/watch?v=uy1Rq73tbgU
Відновлення в футболі. Відновлення м'язів. Масаж, кінеза, міофасціальний реліз, розтяжка	https://www.youtube.com/watch?v=WHaKp2_6ahA
Правила реабілітації після перелому	https://www.youtube.com/watch?v=2wnkH4yIEeQ

Відповідно, отримані знання студенти мають змогу продемонструвати у процесі проведення заняття-конференції, брифінгів та інтерактивних занять, семінарів, які забезпечують необхідну когнітивну складову

підготовки майбутніх фахівців ФКіС. Подібні форми навчання надають можливість не лише здійснювати теоретичний пошук, а й фільтрувати та поповнювати знання, отримані в ході навчання й самостійної роботи.

За О. Железняковою, Н. Никитіною, М. Петуховим, використання колективного взаємонавчання сприяє формуванню соціально цінної мотивації через пошук інформації не лише для себе, а й для навчання інших; підвищення рівня засвоєння знань, умінь і навичок дозволяє диференціювати процес навчання, впровадити квазіпрофесійну діяльність завдяки використанню різних форм соціальної взаємодії, підвищення рівня соціальної компетенції через наявність високого рівня комунікативної активності студентів через потребу формування завдань та думок, які потрібно викласти доступно іншим суб'єктам навчання [155]. Колективне взаємонавчання базується на включенні кожного суб'єкта навчання в активну діяльність із навчання інших суб'єктів освіти. Необхідними умовами реалізації цього методу є наявність теоретичних знань з обраної теми, умінь із соціальної взаємодії, навичок самоконтролю, оцінки та самооцінки. Усі ці умови передбачають варіативність завдань і способів їхнього вирішення, а також дають змогу реалізовувати потенціал різних форм діяльності тих, хто навчається. Застосування методу взаємонавчання сприяє розвитку високого рівня самостійності, відповідальності студентів, дозволяє підвищити рівень ефективності та якості процесу навчання.

Серед засобів фізичного виховання ми використовували засоби, які пов'язують сьогодні з технологіями цифрового здоров'я: шагоміри, електронні браслети, де є можливим виміряти обсяг фізичних навантажень (кількість пройдених км, кількість підйомів поверхами тощо) та фізичні параметри організму (пульс, тиск, вага тощо). Їх залучення з одного боку є цікавим для молоді, а з іншого пов'язане зі специфікою професійної діяльності майбутніх фахівців ФКіС, яка сьогодні інтегрується з ІТ. Метою використання засобів цифрового здоров'я було формування навичок рефлексії щодо відновлення і покращення власного здоров'я через

відслідковування залежності між його станом та фізичними навантаженнями.

Друга педагогічна умова – педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики – передбачає, що фахівця готують для роботи в певній галузі. Саме для формування особливостей тієї чи іншої спеціалізації їй потрібна практика, адже саме вона, а також різновид практики – стажування, закладають необхідні професійні риси: відповідальність, упевненість, самооцінка, а також уміння вирішувати проблеми в складних та нестандартних ситуаціях [78].

В. Майковська зазначає, що «відрив теоретичного навчання від майбутнього фаху, який існує при традиційному підході до професійної підготовки, та об'єктивна неможливість перенести саму практику професійної діяльності до вищого навчального закладу призводять до пошуку проміжної ланки між навчальною та професійною діяльністю студентів – квазіпрофесійна діяльність, що є навчальною за формою і професійною за змістом» [138]. Дотримується схожої думки і Д. Дроздов [73], С. Тихолаз [223].

Виробнича практика для цієї категорії студентів є важливою та обов'язковою частиною професійної підготовки. Вона необхідна для перевірки рівня сформованих у процесі навчання теоретичних і практичних знань, умінь та навичок. Оскільки практика проходить в умовах, що максимально наближені до професійних, це сприяє опануванню спеціальними методичними, організаційно-практичними навичками та знайомству з особливостями діяльності фахівця ФКіС. Виробнича практика – це комплексний процес. Вона водночас допомагає вдосконалювати набуті протягом навчання знання, уміння і навички; вводить майбутніх фізичних терапевтів у професійну діяльність; формує у студентів розуміння та власне ставлення до обраної професії [62].

Організація та проведення практики – це цілісний процес, який характеризується інтегрованістю, взаємозв'язками всіх компонентів та їх скоординованістю, що забезпечує високий рівень розвитку та функціонування. Вважаємо, що при організації практики слід особливу увагу приділити підпорядкуванню всіх її частин, етапів, компонентів і функцій основній меті – розвитку індивідуальності особистості студента як майбутнього фахівця та вдосконалення його професійної компетентності, як інтегрального показника.

Метою виробничої практики є формування професійних умінь і навичок студентів четвертого курсу. Мета практики конкретизувалася такими завданнями:

- ознайомити студентів з умовами професійної діяльності в конкретних профільних закладах;
- розвинути та вдосконалити сукупність професійних умінь і навичок студентів, професійна діяльність яких буде пов'язана з відновленням здоров'я спортсменів;
- сформувати, розвинути і закріпити комплекс морально-психологічних якостей студентів;
- сприяти вибору сфери майбутньої професійної діяльності.

Студенти-практиканти зобов'язані були: перед початком практики мати направлення на практику, щоденник і програму практики, робочу форму та змінне взуття, санітарну книжку; вчасно з'явитись на базу практики, зустрітись з призначеним керівником та ознайомитись з робочим місцем; пройти інструктаж з техніки безпеки; виконувати встановлені у закладі регламент і правила внутрішнього розпорядку, накази адміністрації та керівників практики; виконувати розпорядження персоналу закладу, пов'язані з порядком проходження практики; сумлінно відноситись до своїх обов'язків на робочому місці; своєчасно виконувати програму практики; збирати інструктивно-довідкову інформацію; регулярно заповнювати щоденник. Наприкінці практики студент повинен

був оформити звіт за встановленою формою, в якому потрібно було повно і змістовно висвітлити всі розділи програми; у встановлені строки подати на перевірку звіт та щоденник керівникові.

Дотримання другої педагогічної умови сприяє формуванню діяльнісного та рефлексивного компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Для забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності пропонуємо використовувати такі методи, форми та засоби: інтерактивні заняття, взаємонавчання, проблемне навчання, робота в малих групах, самоконтроль, професійно-орієнтовані завдання, засоби відновлення працездатності.

Студенти у ході виробничої практики мали ознайомитися з особливостями процесу високих тренувальних навантажень та спеціальними відновлювальними засобами різних видів здоров'я. Вони діляться на чотири групи засобів: педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні [246; 253; 256].

Педагогічні засоби є основними, так як при нераціональній побудові тренування інші засоби відновлення виявляються неефективними. Педагогічні засоби є оптимальними засобами, що сприяють стимуляції відновних процесів та побудові кожного тренувального заняття. Спеціальні психологічні засоби засновані на навчанні прийомам психорегуляції тренування і здійснюються кваліфікованими психологами. Однак в даний час в спортивних школах зросла роль тренера-викладача в управлінні вільним часом учнів, в знятті емоційної напруги (ці фактори роблять значний вплив на характер і перебіг відновних процесів). Важливе значення набуває визначення психологічної сумісності спортсменів. Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені у спортивній науковій літературі. Це вимоги до режиму дня, праці, навчальних занять,

відпочинку, харчування. Медико-біологічна група відновлювальних засобів включає в себе раціональне харчування, вітамінізацію, матеріальні ресурси відновлення. Фізичні засоби представляють собою велику групу засобів, що використовуються у фізіотерапії. Раціональне застосування фізичних засобів відновлення сприяє запобіганню травм і захворювань опорно-рухового апарату. У спортивній практиці широко використовуються різні види ручного і інструментального масажу (підводний, вібраційний), душ, ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні методи впливу (гальванізація, електрофорез, солюкс, електростимуляція та ін.). Передозування фізіотерапевтичних процедур призводить до пригнічення реактивності організму, тому для дітей шкільного віку протягом дня не слід застосовувати більше одного сеансу з однією процедурою. Засоби загального впливу (масаж, сауна, ванни) доцільно призначати не частіше 1-2 разів на тиждень. Медико-біологічні засоби призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

Засоби відновлення використовуються при зниженні спортивної працездатності або при погіршенні переносимості тренувальних навантажень. У тих випадках, коли відновлення працездатності здійснюється природним шляхом, додаткові відновлювальні засоби можуть привести до зниження тренувального ефекту і погіршення стану організму.

Ми встановили, що процес формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності у процесі виробничої практики включає в себе технологію, спрямовану на освоєння системи знань про особливості використання засобів відновлення, притаманних професії фахівець з фізичної культури і спорту; моделювання досвіду їх прояви в рішенні педагогічних задач і безпосередній навчальній практиці; розширення мотиваційно-ціннісної сфери і досвіду самопізнання,

заснованого на можливості вибору технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності.

Обраний нами метод взаємонавчання забезпечує реалізацію зазначених вище завдань практики у вже більш складній атмосфері – професійній. Під час практики студенти мають можливість застосувати на практиці отримані знання, уміння й навички. Проведення частин або цілого заняття зі справжніми пацієнтами (клієнтами) сприяє виявленню власних помилок й недоліків інших практикантів. Одержаний професійний досвід сприяє формуванню більш чіткого уявлення про фізкультурно-оздоровчі технології та їхній вплив. Не менш важливим є вплив професійних умов на формування особистісних і комунікативних навичок. Можливість побачити власну роботу іншими очима (через відгуки про проведення заняття, аналіз його результату тощо) зумовлює підвищення якості здобутих знань.

Робота в малих групах на цьому етапі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій буде забезпечувати вдосконалення навичок взаємодії (співпраці) у вирішенні поставлених завдань, а належний рівень відповідальності – більш серйозне ставлення до вирішення проблеми, а, отже, якісніше виконання завдання.

Як зазначалося вище, самостійна робота – це діяльність студентів, яка полягає в самостійному визначенні та виконанні всіх елементів пізнавального процесу: формулювання мети, завдань, засобів, методів і шляху досягнення цілей; коригування процесу навчання; аналіз результатів. Здобуті знання із загальнопрофесійних дисциплін дають змогу більш якісно та швидко отримувати, запам'ятовувати та використовувати новий матеріал під час такої позааудиторної роботи. А викладач виконуватиме функції координатора, що проводить консультації та діагностику результатів.

Для всебічного ознайомлення зі сферою застосування здоров'явідновлювальних технологій у ході виробничої практики ми

пропонуємо проводити виробничі екскурсії у формі спілкування з провідними фахівцями галузі. Це сприятиме поєднанню процесу навчання з професійною діяльністю, що дасть змогу студентам відчувати себе в професійних умовах, дізнатися про сучасні вимоги до спеціаліста. Усе це сприяє посиленню їхньої мотивації до навчання. Ефективними, на нашу думку, формами навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є майстер-клас. Майстер-клас (від англ. masterclass: master – кращий в якій-небудь галузі + class – заняття, урок) – це сучасна інтерактивна форма навчання, призначена для відпрацювання практичних навичок з метою підвищення професійного рівня, а також обміну досвідом між учасниками, що об'єднує формат тренінгу та конференції. Для проведення майстер-класу запрошувався експерт – провідний фахівець у сфері оздоровчого фітнесу, який проводив заняття за такими етапами: презентація, демонстрація та обговорення.

Подібні екскурсії є засобом набуття загальних і професійних компетенцій, формування прагнення до професійної самореалізації, отримання уявлення про організацію і забезпечення майбутньої діяльності, навчання діяти в нестандартних ситуаціях, вдосконалення комунікативних навичок, навчання контролю, самоконтролю та відповідальності, стимулювання бажання до самоосвіти тощо.

Відомо, що одним з обов'язкових компонентів якісного процесу підготовки є наявність у ній контрольно-оціночної складової, тому пропонуємо використовувати на цьому етапі самоконтроль і експертну оцінку.

Високий рівень сформованості навичок самоконтролю характеризується адекватною самооцінкою власної діяльності. Також він містить необхідні властивості саморегуляції: програмування й усвідомленість дії, оцінку та спроби коригування результату, критичність мислення та ін.

Отже, самоконтроль є усвідомленою регуляцією студентом своєї діяльності згідно з поставленою метою, завданням, правилами та ін.; важливим засобом самовдосконалення; результатом сформованості самооцінки; засобом визначення доцільності та ефективності процесу виконання роботи.

Підбираючи завдання для виконання у ході виробничої практики з метою формування готовності до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, враховували, що вони мають носити багатофункціональний характер, відповідати таким вимогам: зрозумілість; професійна спрямованість завдань; творчий підхід; наявність вказівок на дію з матеріалом; новизна.

Педагогічна підтримка проходження студентами виробничої практики розглядається нами як процес, спрямований на створення інтелектуальної, змістовної, інструментальної та інших складових професійного вдосконалення, самореалізації, саморозвитку, який ініціює творче мислення і моторно творчу індивідуальність у напрямі використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Рефлексія при цьому виконувала функцію регулятора корекції стилю професійної діяльності з використання здоров'явідновлювальних технологій, сприяла професійному самовизначенню (професійному вибору, професійної орієнтації); формування самостійності, ключових професійних компетентностей.

Третя педагогічна умова – посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів («Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС» 3 курс) – дозволяє провести узагальнення та систематизацію знань студентів щодо використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

На I курсі професійної підготовки фахівців ФКіС передбачена значна кількість дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки та дисциплін загальнопрофесійної підготовки. Разом з тим, у процесі

вивчення цих дисциплін є можливість для розвитку мотиваційно-ціннісного компонента в аспекті формування вольових якостей особистості майбутнього фахівця.

На II курсі професійної підготовки фахівців ФКіС паралельне викладання таких фундаментальних дисциплін, як «Анатомія людини», «Біохімія», «Фізіологія людини» та «Біологія», буде сприяти розвитку здоров'явідновлювальних знань, тобто забезпечить формування професійно-когнітивної складової готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності. Серед дисциплін професійної і практичної підготовки формування цієї складової буде забезпечувати вивчення дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Важливим результатом професійної підготовки на II курсі навчання є формування у майбутніх фахівців навчальної і професійної мотивації.

На III курсі професійної підготовки фахівців ФКіС значно збільшується обсяг дисциплін циклу професійної і практичної підготовки, зокрема формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності забезпечує вивчення таких дисциплін: «Основи раціонального харчування», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», «Біомеханіка», «Медико-біологічні аспекти рухової активності», «Педагогічна майстерність» та ін. Наприклад, курс «Біомеханіка» направлений на знайомство студентів з біомеханічними основами фізичних вправ, зокрема з основами спортивної техніки, а також на опанування знаннями, необхідними для ефективного використання фізичних вправ у якості засобів фізичної культури і підвищення рівня спортивних досягнень. Крім вирішення освітніх завдань в процесі вивчення біомеханіки, важливо вирішувати завдання виховного характеру, використовуючи отримані знання для формування діалектико-

матеріалістичного світогляду, використовуючи різноманітний матеріал про форми руху матерії і їх розвитку.

На III курсі професійної підготовки фахівців ФКіС значущою умовою формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності є інтеграція дисциплін спеціалізації та розробленого нами спецкурсу «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС», що забезпечує освітнє середовище, що сприяє формуванню професійних компетентностей виходячи із специфіки даної діяльності (додаток Б).

Мета спецкурсу – розширити рамки освітнього процесу у ЗВО за рахунок широкого використання елементів практико-орієнтованого навчання: дослідження специфіки формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності, використання ділових ігор і тренінгів, різноманітних форм залучення студентів до безпосередньої практики (тренування, організації підготовки до спортивних змагань, робота зі спортсменами в циклі річної підготовки до змагань); розвиток навичок роботи в колективі (вміння знаходити і виробляти спільні рішення, керувати і підкорятися, брати на себе ініціативу і т.д.) тощо. У ході експерименту була апробована програма створеного нами спецкурсу «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС», яка складається з таких взаємодоповнюючих модулів: «Індивідуальний стиль діяльності в аспекті використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС» (14 год.); «Специфіка професійної діяльності з відновлення здоров'я фахівців ФКіС» (16 год.); «Характеристики, що визначають ефективність використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС» (20 год.).

Запропонований спецкурс дозволив розширити практико-орієнтовану діяльність студентів, спрямовану на використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС в професійній діяльності, пошук оригінальних рішень поставлених завдань, розвиток імпровізації, інтуїції у

виборі рішень, потреби в саморозвитку, самовдосконаленні. Для методичного супроводу спецкурсу було розроблено навчальний посібник «Використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС», що включає робочу програму, курс лекцій, практичні завдання, діагностичний матеріал для оцінки та самооцінки, основну, додаткову і наукову літературу.

На IV році навчання частка дисциплін циклу професійної і практичної підготовки складає більше половини від загального часу. До дисциплін, що забезпечують формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності, ми відносимо курси «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)», «Фітнес-технології», «Психофізіологія рухової активності», «Основи теорії та методики підготовки спортсменів» та проходження практики за профілем майбутньої роботи.

Також вдосконалення змісту передбачає модифікацію робочих програм, розробку або оновлення навчально-методичних комплексів інших фахових дисциплін з інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля тощо).

До обраних дисциплін нами було розроблено методичне та дидактичне забезпечення за такими темами:

– «Професійні обов'язки фахівця ФКіС» (дисципліна «Вступ до спеціальності», 1-й сем.) – завданнями є сприяння формуванню в майбутніх фахівців ФКіС уявлень про нормативне забезпечення та відповідальність фахівця ФКіС за процеси здоров'я відновлення; інформування щодо змісту майбутньої професії;

– «Відновлення працездатності як професійний обов'язок фахівця ФКіС» (дисципліна «Педагогіка», 3-й сем.) – до завдань належить

навчання студентів основним навичкам застосування психологічних засобів відновлення;

– «Клініко-фізіологічне обґрунтування здоров'явідновлювальних технологій» (дисципліна «Вікова анатомія та фізіологія», 4-й сем.) – модуль, який передбачає вдосконалення знань, умінь і навичок і виявлення функціональних показників працездатності та інтерпретації отриманих результатів під час занять руховою активністю;

– «Концепція здорового способу життя» (дисципліна «Психологія здоров'я та здорового способу життя», 5-й сем.), метою якого є формування уявлень студентів про здоровий спосіб життя з метою демонстрації власного досвіду у майбутній професійній діяльності;

– «Види та класифікація здоров'явідновлювальних технологій» (дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання», 6-й сем.) – завданням є ознайомлення студентів з різноманітністю фізкультурно-оздоровчих технологій, їхнього впливу, особливостей реалізації; надання уявлення про процес реалізації відновлення на практиці;

– «Оздоровчий тренінг різних груп населення» (дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення», 6-й сем.) – модуль, який, за задумом автора, допоможе набуттю студентами базових теоретичних знань і практичних навичок зі складання та проведення програм відновлення, а також який включає опис занять або циклів занять із використанням елементів спорту, спортивних ігор та інших засобів фізичного виховання з оздоровчою метою;

– «Особистісні та професійні якості фахівця ФКіС» (дисципліна «Професійна майстерність (з основами методик)», 7-й сем.), метою якого є закріплення професійних знань і вмінь, а також формування необхідних особистісних рис для підвищення рівня конкурентоспроможності;

– «Практичні навички створення програм відновлення» (дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової

активності», 8-й сем.), розрахований на закріплення знань і вмінь з розробки програм корекції здоров'я в осіб різних категорій населення; оволодіння навичками індивідуального підходу при створенні та реалізації оздоровчих програм, а також урізноманітнення знань щодо сучасних відновних програм.

У контексті теоретичної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту лекція посідає домінуюче місце. Її мета – формування системної орієнтовної основи для подальшого самостійного засвоєння студентами теоретичних знань, а перевага її полягає в найбільш економному способі отримання спеціальної інформації.

Учені А. Алексюк [5], З. Курлянд [122] та ін. вказують, що лекція виконує певні функції: інформаційну, орієнтовну, пояснювальну, роз'яснювальну (полягає у використанні аргументації, логічної доказовості, на основі чого усвідомлюється наукова інформація, що стає базою для формування в студентів наукових поглядів і переконань), систематизуючу, стимулюючу (спрямована на пробудження інтересу до навчальної інформації з певної науки), виховну та розвивальну.

Під час проведення лекцій нами використовувалися такі методи навчання.

Пояснювально-ілюстративний метод характеризується тим, що студенти здобувають знання, слухаючи лекцію в «готовому» вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення. Викладач через монолог повідомляв студентам певний обсяг знань, пояснював сутність явищ, процесів, законів, правил із використанням ілюстративного матеріалу; студенти мали свідомо засвоїти пропоновану частку знань і відтворити її на рівні глибокого розуміння, застосувати знання на практиці. У процесі формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності такий метод

застосовували для передавання значного масиву фундаментальної інформації, для викладання й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків.

Проблемний метод полягав у поданні навчального матеріалу через розв'язання проблемних ситуацій у монологі педагога, тобто лектор сам висував, розкривав і розв'язував проблемні ситуації. За монологічного проблемного викладу активізація розумової діяльності студентів досягалася за рахунок створення проблемної ситуації через постановку проблемного запитання; через використання додаткового матеріалу з елементами новизни; через емоційність викладу та збудження інтересу студентів до навчального матеріалу за допомогою наочності. У такому випадку проблемні запитання мали характерний стиль: «Чому..., хоча..?»; «Чому..., незважаючи на..?», «Якщо..., то чому..?»; «Якщо..., то чи можна..?». Наприклад, на лекції з дисципліни «Вступ до спеціальності» нами ставилися такі проблемні питання, як: «Чому важливо отримати вищу фізкультурну освіту, хоча існує думка, що важливо почати працювати вже зараз та отримувати практичні реальні навички?». [48, с. 168].

Приєм евристичної бесіди. Т. Туркот вказує, що зі словесних методів саме бесіда (а не виклад) дає змогу залучити студентів до активізації мислення [225]. Завдання лектора – спланувати кроки пошуку й поділити проблемне завдання на окремі проблеми.

Наприклад, для реалізації цього прийому викладач під час вивчення «Силових видів спорту» пропонує студентам відповісти на запитання про основні завдання, які вирішуються під час тренування з різною величиною навантаження і які засоби відновлення доцільно використовувати у таких випадках та занести відповіді у таблицю (рис. 2.9).

У процесі проведення практичного заняття з дисципліни «Фізична реабілітація в спорті» студентам було запропоновано відвідування фізіотерапевтичного відділення. При проведенні цього практичного заняття була організована дискусія на тему: «Основні реабілітаційні заходи залежно від фази протікання спортивної травми». Під час проведення

дискусії нами акцентувалася увага на характеристиці педагогічних, психологічних, медичних і фізіологічних засобів, спрямованих на прискорення відновних процесів. Завідувач фізіотерапевтичного відділення з науково-практичної точки зору окреслив ефективність застосування відновлювальних засобів та їх доступність у використанні залежно від фази перебігу спортивної травми.



Рис. 2.9. Основні засоби відновлення (навантаження; завдання, які вирішуються; рекомендовані засоби відновлення)

Ознайомлюючись з даною темою, учасники дискусії розглянули окремо вплив різних видів засобів відновлення організму спортсменів після фізичного навантаження. Після чого нами спрямовувалися зусилля студентів на пошук відповіді на запитання «Які реабілітаційні заходи застосовуються залежно від фази протікання спортивної травми?».

«Охарактеризуйте цілі реабілітаційних заходів в залежності від фази протікання спортивної травми», «Яка роль фізичних вправ у відновленні спортсменів в різні фази перебігу спортивної травми?». Студенти аргументували власні думки стосовно обраної проблематики дослідження. Під час проведення дискусії студенти проявляли вміння та навички слухати та взаємодіяти з іншими учасниками. Дискусія дозволила виявити різноманіття існуючих думок на поставлену проблему, ініціювати всебічний аналіз кожної з них, формувати власну думку учасників дискусії на проблему, яка розглядалася. Так, у процесі дискусії студенти дійшли до спільного висновку про те, що залежно від фази протікання спортивної травми формуються цілі реабілітаційних заходів щодо прискорення відновних процесів.

Студенти зазначили, що у першій фазі відновлення слід спрямувати зусилля на: зниження запалення тканин; зменшення набряку тканин; збільшити еластичність тканин (особливо м'язів); збільшити рухливість і випрямлення суглоба; нормалізувати тонус і силу м'язів, контроль їх руху; знизити біль і пов'язані з нею прояви; підтримати рівновагу і правильність ходи; покращити стан серцево-судинної системи; стимулювати нормальний процес загоєння. У ході дискусії ми акцентували увагу студентів на тому, що, на даній стадії травми фізичні вправи можуть надати позитивний ефект для мінімізації втрати фізичної підготовки і швидшого переходу до другої стадії.

Характеризуючи особливості перебігу другої фази відновлення ми вказали на те, що дана фаза триває від 48 годин до 6 тижнів. У цей період перебудовуються структура тканин і відбувається їх регенерація (відновлення). Спеціальні клітини – фібробласти починають синтезувати рубцеву тканину. Це ризикований для спортсмена період, тому що відсутність болю може стимулювати спортсмена (або тренера) повернутися до тренувань і навіть до змагань до того, як пошкоджені тканини повністю відновляться. Студенти, обговоривши особливості

перебігу другої фази відновлення, дійшли до спільного висновку про те, що цілі реабілітаційних заходів у даній фазі зводяться до наступного: підтримувати функції нетравмованих частин тіла; звести до мінімуму втрати атлетом спортивної форми; збільшувати амплітуду рухів в суглобі; нарощувати м'язову силу, місцеву м'язову витривалість; збільшувати аеробний потенціал; підвищувати рівень пропріорецепції, балансу і координації дій. При проведенні дискусії ми акцентували увагу студентів на тому, що найважливішим компонентом реабілітації у даній фазі є тренувальні вправи. З метою відновлення нормальної амплітуди рухів слід застосовувати вправи на розтягування і гнучкість. Відновлення гнучкості має бути першочерговим завданням, тому що в подальшому силова і аеробна підготовка можуть залежати від можливості руху частин тіла з максимальною амплітудою.

Продовжуючи розгляд обраної теми ми акцентували увагу студентів на особливості перебігу третьої заключної фази відновлення – фази ремоделювання характерною особливістю якої, є ремоделювання колагену, тобто відновлення структури сполучної тканини. Тривалість її залежить від важкості травми та успішності перебігу попередніх двох фаз і триває від 3 до 12 місяців. Обговоривши особливості перебігу третьої фази відновлення студенти дійшли до спільного висновку про те, що цілі реабілітаційних заходів у даній фазі зводяться до наступного: необхідно продовжувати систематично підвищувати рівень фізичної підготовленості травмованого спортсмена; сприяти відновленні специфічних спортивних навичок; застосовувати заходи профілактики повторних травм. На даному етапі спортсмен входить до виконання основної тренувальної програми. Спеціальні спортивні вправи, відпрацювання умінь і технічних навичок повинні носити характер поступового збільшення навантаження, з урахуванням важкості отриманої травми, і від тривалості перших двох етапів реабілітації. У ході дискусії ми зазначили, що у фазі ремоделювання, в якості реабілітаційних заходів слід застосовувати засоби

і методи, що прискорюють процес відновлення після травм: лікувальну фізкультуру, фізіотерапію, кінезітерапію, масаж, аутотренінг, гірудотерапію та ін. Основою медикаментозного лікування, реабілітації та профілактики спортивної травми є раннє знеболювання і протизапальна терапія. Це ми пояснювали тим, що тривалий час поточне запалення, що виникає в травмованих тканинах погіршує процес загоєння, і призводить до детренованості і функціональної нестабільності опорно-рухового апарату.

У межах нашого дослідження зупинимося на характеристиці методу «ділові ігри». Дотримуємося думки С. Хазової про те, що значним потенціалом в освітньому процесі мають ділові ігри, засновані на імітації професійної діяльності. За допомогою методу «ділової гри» є можливість вирішити такі завдання, як моделювання процесу праці та сприяння розвитку вміння колективної роботи» [230].

Ділова (рольова) гра – це метод навчання, під час якого відбувається імітація та моделювання, спрощене відтворення реальної ситуації з професійної діяльності в ігровій формі. У діловій грі навчання студентів відбувається в процесі спільної діяльності, при цьому кожен вирішує своє окреме завдання відповідно зі своєю роллю та обов'язками. Ділові ігри є педагогічним засобом, який інтенсифікує навчальну діяльність, моделюючи управлінські, економічні, психологічні та педагогічні ситуації, надає можливість їх аналізувати і виробляти оптимальні дії в подальшому. Ігровий супровід вивчення навчального матеріалу дозволяє підтримувати постійний інтерес студентів до змісту дисципліни, активізує їх самостійну діяльність, формує та закріплює практично орієнтовані вміння та навички. Основою розробки ділової гри є створення ігрової (імітаційної) моделі, що повинна відображати обраний фрагмент реальної дійсності, який можна назвати об'єктом імітації, задаючи предметний контекст професійної діяльності фахівця в навчальному процесі. Ігрова модель є фактично описом роботи учасників з імітаційної моделлю.

До складових ділової гри нами віднесено: цільову установку для студентів; формування груп і розподіл за ролями; ознайомлення студентів із сценарієм, правилами та ситуаціями; робота з ролями всередині підгрупи; реалізація гри; виявлення кращих гравців; узагальнення результатів та аналіз гри.

У педагогічній практиці професійної підготовки застосовують різні ділові ігри: імітаційні, операційні, рольові, традиційні, проектні та ін. Одним з найскладніших етапів розробки ділової гри є вибір і опис об'єкта імітації. В якості такого об'єкта нами було обрано один з типових фрагментів професійної діяльності майбутніх фахівців ФКіС з відновлення працездатності після травми у процесі спортивного змагання, виконання якого вимагало системного застосування різноманітних професійних умінь та навичок. Сюжет гри: «До лікувального закладу звернувся гравець футбольної команди зі скаргою на болі у колінному суглобі. Зі слів спортсмена під час змагальної діяльності в результаті різкої зупинки після прискорення він відчув різку сильну біль у колінному суглобі, яка супроводжувалася нехарактерним звуковим ефектом хрускоту, припухлістю суглоба, втратою стабільності в суглобі, що обмежувала його рух». У процесі обговорення студенти зійшлися у думці про те, що кожний з фахівців, що входять до складу міждисциплінарної команди, залежно від свого професійного фаху повинен виконувати визначені професійні дії, які спрямовані на відновлення здоров'я спортсменів.

До переваг застосування кейс-методу (case-study) відносимо можливість студентів оцінювати реальні практичні проблеми, виділяти головне в аналізі подій та фактів, порівнювати різні підходи до вирішення проблеми у процесі відкритого обговорення. Міждисциплінарний характер кейс-стаді дозволив широко використовувати цей метод, формуючи в студентів самостійність та ініціативність, вміння орієнтуватися в широкому колі питань, пов'язаних з професійною діяльністю. Вважаємо, що основним призначенням методу case-study у професійній підготовці

фахівців з ФКіС – це закріплення та поглиблення знань, напрацювання алгоритмів аналізу типових ситуацій, які виникають у практиці майбутньої професійної діяльності, а також активізація обміну досвідом між слухачами, отримання навиків роботи в команді на єдиному проблемному полі на єдиному проблемному полі.

При аналізі конкретних ситуацій особливо важливим є те, що тут поєднувалися індивідуальна робота студентів щодо вирішення проблемної ситуації і групове обговорення пропозицій, підготовлених кожним членом групи. Це дозволяє студентам розвивати навички групової та командної роботи, що розширює можливості для вирішення типових проблем та впливає на розвиток їх професійних компетентностей. Зазначимо, що при всіх перевагах цього методу навчання існують певні труднощі його застосування: розроблення та опис кейса вимагає значних витрат часу на пошук сучасного фактичного матеріалу, підбір літератури для студентів, його апробацію тощо.

У межах нашого дослідження зупинимося на характеристиці методу «мозкового штурму». Поняття «мозковий штурм» (від англ. «brain storming» – штурм мозку) визначається як оперативний метод інтенсифікації процесу групового пошуку вирішення проблеми. Мета методу «мозкового штурму» полягає у створенні нових ідей, отримання кращої ідеї або кращого рішення, а також пошуку напрямків вирішення завдання. Метод «мозкового штурму» широко використовується для пошуку рішень найрізноманітніших завдань, в тому числі, проблемних ситуацій.

У процесі проведення практичного заняття на тему «Критерії здоров'я» з дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя», застосовуючи метод «мозкового штурму», ми дотримувалися таких етапів, як: вступний етап; етап генерування ідей; заключний етап. Робота на цих етапах виконувалася з дотриманням ряду основних правил: на попередньому занятті студентам було запропоновано ознайомитися з

методичними рекомендаціями до теми; потім студенти ознайомилися з проблемою: «поняття «здорів'я», «розуміння значення здорів'я в житті людини та суспільства, як багатоаспектної системи, перелік і характеристика критеріїв здорів'я» та засвоювали методику проведення практичного заняття за допомогою методу «мозкового штурму». Перед проведенням заняття викладачем було створено кілька груп студентів по 5–6 осіб та були надані рекомендаційні вказівки стосовно основних принципів обговорення, серед них: генерувати максимальну кількість ідей, незважаючи на їх якість; коротко викладати свою пропозицію; висловлювати всі ідеї, що приходять на думку, якими б абсурдними вони не здалися; доповнювати і розвивати чужі ідеї, але не критикувати їх. На етапі генерації учасники висловлювати якомога більшу кількість своїх думок та ідей у напрямку визначення понять «здорів'я», «хвороба» «характеристика критеріїв здорів'я». Під час етапу генерування ідей було заборонено будь-яку критику сприйняття усіх висунутих ідей. Усі ідеї записувалися у форматі, запропонованому студентом. Записи велися у видному для усіх місці та у швидкому темпі. Після ознайомлення з усіма ідеями учасники задавали питання для з'ясування і для додаткового пояснення. Відповідь надавали тільки автори ідей. На заключному етапі група експертів оцінювала та аналізувала запропоновані ідеї з дотриманням основного правила – виявлення раціональної основи в кожній аналізованій ідеї.

Проводячи практичне заняття на тему «Основи профілактики спортивних травм» з дисципліни «Фізична реабілітація в спорті», ми застосували метод «мозкового штурму». Нами заздалегідь було повідомлено студентам тему практичного заняття та розподілені дійові особи (генератори ідей, експерти). Група студентів, які виступали в якості «генераторів ідей», у максимально активному темпі пропонували своє бачення на вирішення того чи іншого поставленого перед ними питання, зокрема: «Що таке профілактика спортивної травми?», «Які існують

методи профілактики спортивного травматизму?», «Яких умов необхідно дотримуватися для профілактики травматизму, що виникає через неправильну організацію навчально-тренувального процесу і змагань?». Група студентів, які виступали в якості «експертів», обговорювали та аналізували запропоновані ідеї, обираючи найбільш точні і оптимальні з них. Зокрема, вони визначили, що, розкриваючи сутність поняття «профілактика спортивної травми» з усіх почутих генерованих ідей іншої групи студентів, найбільш точною та змістовною була відповідь: «профілактика спортивної травми – це система заходів, яка проводиться з метою попередження травми в період занять спортом та рухової активності». Щодо відповіді на запитання про загальні методи профілактики спортивного травматизму на індивідуальному рівні серед великого різноманіття ідей найбільш оптимальною, на думку експертів, були наступні відповіді – це: «адекватний рівень фізичної підготовленості; розминка перед і заминка після тренувальних занять; поступове збільшення навантажень; профілактична тренування; розвиток гнучкості в суглобах; застосування різних стратегій для профілактики травми; своєчасний лікарський контроль; відновлення функцій і попередження рецидивів шляхом використання відповідної програми реабілітації; дотримання санітарно-гігієнічних умов».

У процесі обговорення та підведення підсумків щодо розгляду цього питання ми акцентували увагу студентів на тому, що спеціальні методи профілактики залежать від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів ризику, характерних для окремого виду спорту. Ми акцентували увагу студентів на тому, що сучасне екіпірування та індивідуальні засоби захисту тіла спортсменів є одними із пріоритетних умов профілактики спортивного травматизму. Ми підкреслювали те, що профілактика травматизму на груповому рівні в спорті здійснюється шляхом просвітницької діяльності та інформування спортсменів і тренерів про важливість негативного

впливу заборонених препаратів, алкоголю, тютюну та інших негативних чинників.

Отже, нами було виокремлено педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності (заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я; педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики; посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів, які розкрито через відповідні форми, методи та засоби професійної підготовки.

2.3. Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності

Моделювання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності дозволяє більш наочно дослідити особливості цього процесу, створює передумови для узагальнення всього найкращого, що накопичено вищою фізкультурною освітою.

Моделювання як метод дослідження в даний час набуло поширення в різних наукових галузях і напрямках. Моделювання не тільки робить вивчення, освоєння більш наочним, але й дозволяє глибше розкрити сутність досліджуваного явища. Більшість вчених відносять моделювання до найбільш універсальних методів, що застосовуються як на емпіричному, так і на теоретичному рівні дослідження.

У найзагальнішому вигляді в контексті суспільних відносин моделювання визначається як метод соціального пізнання. На думку В. Беловолова і В. Шадріна, цей метод передбачає обов'язкове використання аналогів або моделей, що заміщають реальні відносини,

об'єкти, явища і процеси в менш складних матеріальних або ідеальних формах, з подальшим проведенням операцій над ними з метою отримання нової інформації [27, с. 91].

Є. Гордієнко вказує на те, що в основному моделювання застосовується для модельного представлення складних об'єктів [97, с. 59]. На думку вченого, модель являє собою умовний образ об'єкта, який служить для вираження відносин між людськими знаннями щодо об'єкта і самим об'єктом, який і є однією з форм вирішення діалектичної суперечності між теорією і практикою [61, с. 59].

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» поняття «модель» тлумачиться як «умовний чи умовний (зображення, опис, схема та ін.) образ якого-небудь об'єкта, процесу або явища, що використовується як його представник» [45, с. 683].

Існують різні визначення понять, пов'язаних із поняттям «модель». Так, В. Левченко вказує, що модель – у педагогічному сенсі – це система об'єктів або знаків, яка відтворює деякі суттєві властивості системи-оригіналу; вона є узагальненим відображенням явища, результатом абстрактного узагальнення практичного досвіду [128, с. 104].

В. Пурин визначає поняття «модель навчання» як передбачувану дієву систему процесу навчання, яка базується на можливому поєднанні педагогічних технологій з урахуванням реальних можливостей навчального закладу, викладацького складу та контингенту, а також соціального замовлення в контексті стратегії неперервної освіти [182, с. 83].

Модель у науковому дослідженні повинна передбачати цілісний процес, містити опис умов за засобів їхнього виконання та мати чітку структуру, а також відповідати таким вимогам:

- відображати неподільність ходу навчання;
- містити характеристику умов і засобів;
- бути чітко структурованою.

Через високий рівень складності професійного навчання теорія та практика підготовки потребує виділення певних компонентів процесу, їхніх взаємозв'язків, підпорядкування. Методу моделювання присвячено низку робіт, зокрема, проблеми побудови моделі системи психологічного супроводу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту обґрунтовано у роботах Д. Белової та В. Бикова [30]. У працях Н. Волянюк [51] та Г. Ложкіна [134] висвітлено функціональну модель суб'єкта професійної діяльності, акмеологічну специфіку підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту, та суб'єкта як теоретичної основи професіоналізації особистості. Також нами досліджувалися організаційні моделі, запропоновані у дисертаційних дослідженнях щодо різних аспектів процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [163].

Розробляючи авторську модель професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, ми виходили з того, що саме модель дозволяє найбільш повно і точно описати педагогічну систему.

Для реалізації процесу формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності була розроблена модель, яка дозволила здійснити його технологізації. Дана модель представлена як інтегральна структура, що забезпечує встановлення зв'язків між технологічним процесом і принципами організації навчальної діяльності, з визначенням цілей, складових процесу, структурних компонентів, етапів, способів і умов здійснення стильового формування, що дозволило вибудовувати зміст процесу формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності з урахуванням специфіки діяльності, досягати позитивних результатів у підготовці фахівця, що володіє необхідним рівнем професійних компетентностей. Освітня діяльність, здійснювана в

рамках розробленої моделі, відрізняється гнучкістю, варіативністю, мобільністю, можливістю її коригування. Технологічний рівень представлений адекватними поставленим завданням методами дослідження: аналіз і синтез, опитування (анкетування, бесіди), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, математична обробка отриманих даних.

Схематично ця модель показана на рис. 2.10.

Соціальним замовленням суспільства є сформовані у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту уміння використовувати ними сучасні технології відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності.

Відповідно до цього було визначено *мету* (формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності) та *завдання*:

1) формування професійних мотивів та цінностей щодо використання сучасних технологій відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності;

2) забезпечення оволодіння системою специфічних знань та здоров'явідновлювальних умінь та навичок;

3) формування професійно необхідних особистісних якостей для адекватної оцінки процесу і результату професійної активності власної та інших та їх корекції щодо використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності.

Базисом авторської моделі є позиції *методологічних підходів* (цілісний, діяльнісний, диференційований, редуційний, «self-made-man»-підхід) до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (обґрунтовано у п. 1.2).

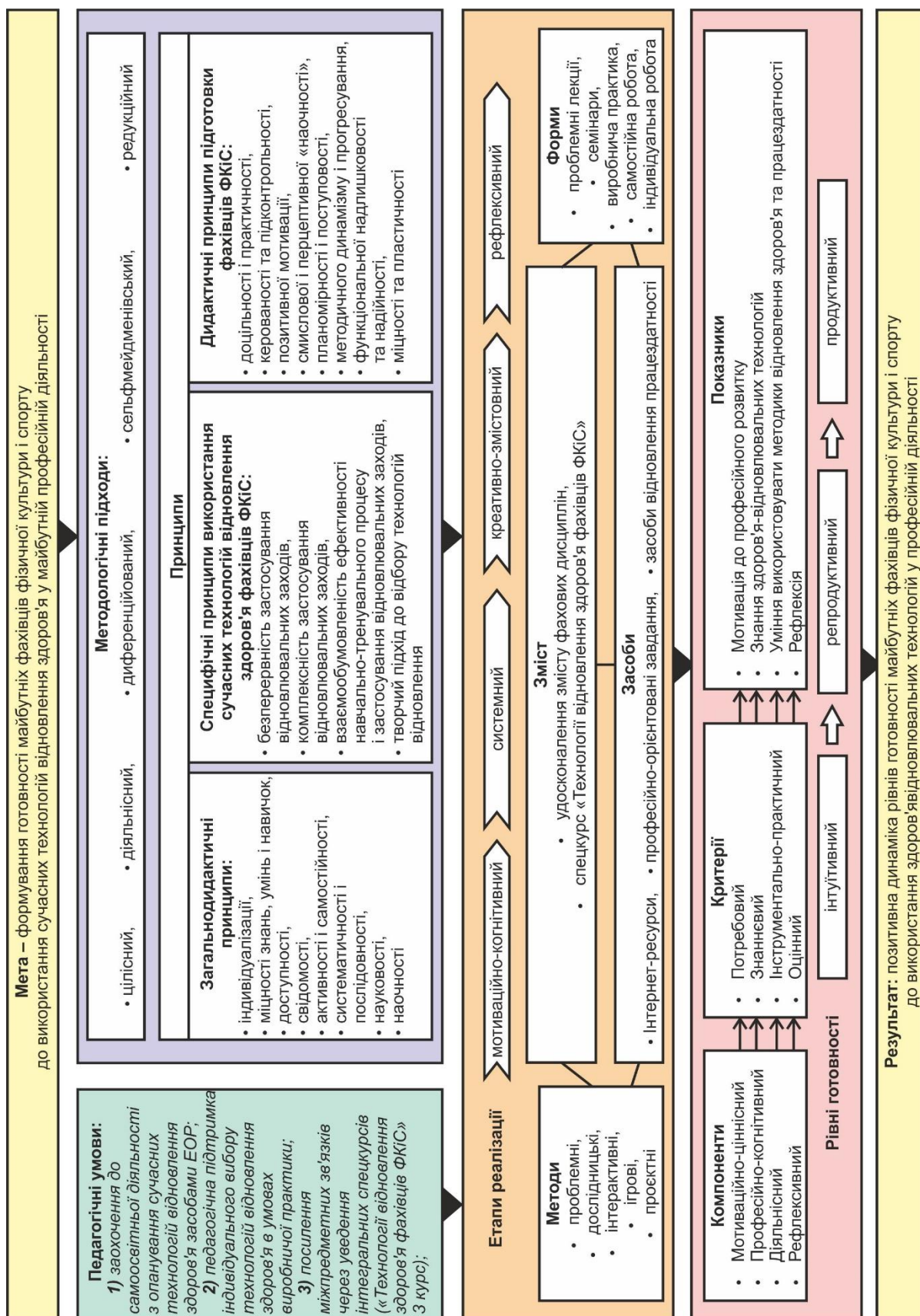


Рис. 2.10. Модель підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'я-відновлювальних технологій у професійній діяльності

Цілісний підхід у дослідженні орієнтує на сприйняття реальності освітнього процесу і професійної підготовки як єдиного цілого для забезпечення взаємопов'язаної діяльності викладачів і студентів.

Положення *діяльнісного* підходу дають можливість визначити підґрунтя для розуміння структури, ієрархічної побудови та спрямованості майбутньої професійної діяльності студентів, а також забезпечити формування складових готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Відповідно до контексту нашого дослідження використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності вимагає від фахівця фізичної культури і спорту системи базових знань про особливості антропометричного розвитку та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями, що затверджує *редукційний* підхід.

Диференційований підхід спрямовано на забезпечення урахування індивідуальних відмінностей у здоров'ї (фізичному, духовному, психічному) та підготовленості. Його врахування зменшує небезпеку фізичних перевантажень, сприяє міцному засвоєнню фахових знань.

У рамках нашого дослідження використання *«self-made-man»*-підходу передбачає, що фізична культура і спорт має спрямовуватися на формування у майбутніх фахівців ФКіС не тільки визначених фізичних якостей, але й глибоких знань про свій організм, про засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а крім того – на формування індивідуально\ відповідальності, відповідних інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій і рефлексії власної реальної поведінки та способу життя.

В основу моделювання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності ми поклали систему принципів:

- *загальнодидактичних* принципів (індивідуалізації; міцності знань, умінь і навичок; доступності; свідомості; активності і самостійності; систематичності і послідовності; науковості; наочності);

- *дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС* (доцільності і практичності; керованості та підконтрольності; позитивної мотивації; смислової і перцептивної «наочності»; планомірності і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надлишковості та надійності; міцності та пластичності);

- *специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС* (безперервність застосування відновлювальних заходів; комплексність застосування відновлювальних заходів; взаємообумовленість ефективності навчально-тренувального процесу і застосування відновлювальних заходів; творчий підхід до відбору технологій відновлення).

Важливим було дотримання цих загальнодидактичних і специфічних принципів підготовки фахівців ФКіС у процесі реалізації *педагогічних умов* підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності:

1) заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я;

2) педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики;

3) посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів («Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС» 3 курс).

Процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності передбачає вдосконалення *змісту* (удосконалення змісту фахових дисциплін (акцент на технологіях відновлення здоров'я), спецкурс «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС»), *методів* (проблемні, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні) і *засобів* (Інтернет-ресурси;

професійно-орієнтовані завдання; засоби відновлення працездатності) навчання та *форм* (проблемні лекції; семінари; майстер-класи, виробнича практика; самостійна робота; індивідуальна робота) організації навчальної діяльності студентів.

Нами були виділені *етапи формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності*, для кожного з яких були визначені засоби формування і критерії оцінювання.

Перший, *мотиваційно-когнітивний етап*, був спрямований на усвідомлення студентами специфіки професії через аналіз навчальних занять в рамках дисциплін спеціалізації з метою виявлення особливостей відновлювальної діяльності фахівців фізичної культури і спорту. У зміст дисциплін спеціалізації були включені спеціально розроблені лекційні та практичні заняття, що сприяють усвідомленню розуміння специфіки майбутньої професійної діяльності.

Другий, *системний етап*, характеризувався активізацією студентів у розвитку професійних якостей, необхідних в майбутній професійній діяльності для використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності; аналізом причинно-наслідкових зв'язків; накопиченням спеціально-професійних компетентностей. На заняттях дисциплін спеціалізації студентам пропонувалося самостійне виконання практико-орієнтованих завдань (проведення фрагмента спортивного тренування, вирішення спеціально підібраних ситуацій з подальшим обговоренням усіма учасниками).

На третьому, *креативно-змістовному етапі*, увага приділялася самостійності студентів у формуванні умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності, який формувалася в ході педагогічних практик. Студенти під наглядом викладачів самостійно розробляли програми відновлення здоров'я фахівців ФКіС різного спрямування, здійснювався детальний груповий аналіз таких

програм. На цьому етапі відбувалося критичне переосмислення змісту технологій з позиції їх критичного сприйняття; усвідомлення своїх специфічних особливостей.

Четвертий, *рефлексивний етап*, інтегрував в системне ціле всі складові процесу формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності. На цій стадії відбувалося оформлення особистісного ставлення і самооцінка сформованості умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності.

На кожному з етапів формувалася певний рівень необхідних професійних умінь відновлення здоров'я та працездатності, розвивалася здатність вибирати оптимальні форми, засоби і методи індивідуальної діяльності з використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності.

У моделі відповідно до визначеної мети відображено формування складових готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності:

– *мотиваційно-ціннісний* компонент (характеризує ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати);

– *професійно-когнітивний* компонент готовності (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо);

– *діяльнісний* компонент (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я);

– *рефлексивний* компонент (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності включає діагностику рівнів її сформованості, яка базується на *критеріях і показниках*: потребовий критерій (показник – мотивація до професійного розвитку), знанневий критерій (показник – знання здоров'явідновлювальних технологій), інструментально-практичний критерій (показник – уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності), оцінний критерій (показник – рефлексія) (більш детально описано у пункті 3.1), завдяки яким схарактеризовано три *рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності*: інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний. Більш детально вони описані у розділі 3 (п. 3.1).

Результатом реалізації моделі є позитивна динаміка рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Отже, розроблена модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності – це цілісна відкрита система структурних (мета, методологічні підходи, принципи, сутність та структура готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, рівні її сформованості) і функціональних (практична реалізація формування умінь використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, оцінювання рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності) компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку та взаємодії і спрямовані на забезпечення освітньої діяльності студентів ЗВО спеціальностей галузі ФКіС з метою вирішення завдань якісної спортивно-педагогічної підготовки до професійної діяльності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі «Моделювання процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» розроблено й теоретично обґрунтовано модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Аналіз теорії й практики підготовки майбутніх фахівців ФКіС уможливив обґрунтування низки методологічних підходів щодо формування готовності до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Цілісний* підхід орієнтує на сприйняття професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС як цілісної системи, яка забезпечує взаємопов'язану діяльність викладачів і студентів та орієнтує на формування готовності до використання здоров'явідновлювальних технологій як важливого і невіддільного результату професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС. Положення *діяльнісного* підходу дають можливість визначити діяльнісну складову готовності та сформувані її в межах професійної підготовки на основі квазіпрофесійної діяльності. Свідоме використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності вимагає від фахівця фізичної культури і спорту системи базових знань про особливості антропометричного розвитку людини та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями, що уможлиблюється використанням *редукційного* підходу. Диференційований підхід спрямовано на забезпечення урахування індивідуальних відмінностей у здоров'ї (фізичному, духовному, психічному) майбутніх фахівців ФКіС, а тому й диференціації здоров'явідновлювальних технологій та їхньому індивідуальному використанні, його врахування зменшує небезпеку фізичних перевантажень і сприяє міцному засвоєнню фахових знань. Використання *«self-made-man»-підходу* передбачає орієнтованість на

особистість та її індивідуальну освітню траєкторію у побудові власного «я» як фахівця, який свідомо й виважено залучає здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності.

В основу моделювання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності покладено систему принципів:

- загальнодидактичних (індивідуалізації; міцності знань, умінь і навичок; доступності; свідомості; активності і самостійності; систематичності і послідовності; науковості; наочності);

- дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС (доцільності і практичності; керованості та підконтрольності; позитивної мотивації; смислової і перцептивної «наочності»; планомірності і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надлишковості та надійності; міцності та пластичності);

- специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС (безперервність застосування відновлювальних заходів; комплексність застосування відновлювальних заходів; взаємообумовленість ефективності навчально-тренувального процесу і застосування відновлювальних заходів; творчий підхід до відбору технологій відновлення).

Розроблена модель передбачає дотримання *педагогічних умов* підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності: заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я засобами ІОС ЗВО; педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики; посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів, які розкрито через відповідні зміст (удосконалення змісту фахових дисциплін (акцент на технологіях відновлення здоров'я), спецкурс «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС»), методи (проблемні,

дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні), засоби (Інтернет-ресурси; професійно-орієнтовані завдання; засоби відновлення працездатності) навчання та форми (проблемні лекції; семінари; майстер-класи, виробнича практика; самостійна робота; індивідуальна робота) організації освітньої діяльності студентів.

Процес формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності відбувається у три *етапи*. Мотиваційно-когнітивний етап спрямований на усвідомлення студентами специфіки професії через аналіз змісту їхньої професійної підготовки на перших роках навчання з метою виявлення особливостей відновлювальної діяльності фахівців фізичної культури і спорту. Системний етап характеризується активізацією розвитку у студентів професійних знань та умінь, необхідних в майбутній професійній діяльності для використання технологій відновлення здоров'я фахівців, постійним аналізом причинно-наслідкових зв'язків, накопиченням квазіпрофесійного досвіду через самостійне виконання практико-орієнтованих завдань. На креативно-змістовному етапі акцентується увага на використанні технологій відновлення здоров'я в ході виробничої практики, коли студенти під керівництвом викладачів самостійно розробляють програми відновлення здоров'я фахівців ФКіС різного спрямування, здійснюють їх детальний груповий аналіз. Рефлексивний етап інтегрує ціннісні установки та критичні оцінки по відношенню до професійній діяльності фахівців ФКіС та використання при цьому здоров'явідновлювальних технологій.

Результатом реалізації моделі є позитивна динаміка рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Основні результати розділу подані у роботах автора [211], [212], [213], [217].

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Критеріальна основа для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності

У нашому дослідженні ми виходимо з того, що критерій виражає сутність ознаки об'єкта, на основі якого можна спостерігати його стан, рівень сформованості та розвитку; оцінити та порівняти результати нашого наукового пошуку [67, с. 38].

Для визначення критеріїв оцінки стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності розглянемо відповідне поняття.

А. Губа вказує, що критерій визначає «якості, властивості, ознаки досліджуваного об'єкта, що дають можливість дійти висновків про його стан, рівень розвитку та функціонування» [65, с. 300].

Критерії мають відображати, як вказує С. Іванова, «динаміку вимірюваної якості в просторі й часі та розкриватися через показники, за інтенсивністю прояву яких можна робити висновки про рівень сформованості певного критерію» [94, с. 153].

У нашому дослідженні ми дотримуємося наукової позиції З. Курлянд і розглядаємо поняття «критерій» як мірило оцінки, судження; необхідну та достатню умову прояву або існування явища чи процесу [123, с. 178].

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» поняття «показник» визначається як «ознака чого-небудь; явище або подія, на підставі яких можна робити висновки про перебіг якого-небудь

процесу; кількісна характеристика властивостей процесу» [45, с. 1024]. Саме в такому значенні ми будемо використовувати поняття «показник» у нашому дослідженні.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» поняття «рівень» визначається як «ступінь якості, величина, досягнута в чому-небудь; ступінь чиєїсь освіти, культури, підготовки» [там само, с. 1223]. Нам імпонує це визначення поняття «рівень».

М. Романишин [184] виокремив такі критерії і показники сформованості готовності професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту до роботи із спортсменами, як: «спонукальний (прагнення і здатність до самореалізації; націленість на успіх); когнітивний (знання, необхідні для проведення реабілітаційного втручання у спортсменів); діяльнісний (уміння і навички: проведення процедур спортивного масажу та фізіотерапії, проведення занять з ЛФК для спортсменів після травм); результативний (адекватна самооцінка)».

У дослідженні О. Базильчук [17] визначено чотири критерії сформованості готовності майбутніх фахівців до роботи з відновлення здоров'я спортсменів: мотиваційно-ціннісний; інформаційно-когнітивний; креативно-діяльнісний та особистісний.

О. Бурка [41] вказує, що технологічний конструкт готовності майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій передбачає чотири компоненти: комунікативний, соматичний, особистісний і фізкультурно-практичний. Компоненти містять 11 ознак готовності, які потребують визначення методів оцінки рівня їх сформованості, що передбачає розробку системи оцінки готовності майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Теоретичний аналіз наукової літератури та власний досвід викладацької діяльності дозволили М. Данилевич [67] визначити критерії сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

до рекреаційно-оздоровчої діяльності. До таких критеріїв віднесено мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.

Різні тлумачення понять «критерії» і «показники» професійної готовності фахівців фізичної культури і спорту наведено в дисертаціях Н. Воляннюк [50], С. Зоріна [89], А. Нужиної [159], О. Федик [228] та ін.

Аналіз цих критеріїв став підґрунтям для розгляду готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності як єдності її чотирьох компонентів і виділення відповідно чотирьох критеріїв: *потребовий, знаннєвий, інструментально-практичний, оцінний*.

Потребовий критерій сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності відображає ступінь професійної спрямованості студентів на відновлювальну діяльність, розуміння значення професії у сфері здоров'явідновлювальних технологій, усвідомлення суспільної значущості оздоровчої діяльності, сформованості позитивної мотивації до використання здоров'явідновлювальних засобів, інтересу та потреби щодо самовдосконалення у здоров'явідновлювальній діяльності, бажання використовувати сучасні здоров'явідновлювальні технології.

Сформованості саме таких зразків поведінки сьогодні вимагає суспільство від фахівців фізичної культури і спорту. Розвиток мотивації підвищення професійної кваліфікації є умовою особистісного і професійного зростання, підвищення ефективності діяльності фахівця. Мотивація підвищення професійної кваліфікації як одна з форм самоактуалізації особистості найбільше пов'язана з потребою у професійних досягненнях, рівнем задоволення роботою та оволодінням засобами вдосконалення професійної кваліфікації. З погляду підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту це виражається в позитивному ставленні до роботи з відновлення здоров'я спортсменів,

пізнавальній зацікавленості до досягнень у використанні здоров'явідновлювальних засобів в спорті та результату усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності, бажанні і потребі у розробці та ефективному застосуванні відновних заходів, програм, технологій у своїй професійній діяльності, сформованій потребі у постійному саморозвитку та самовдосконаленні у використанні здоров'явідновлювальних технологій у ФКіС, прагненні до відновлення здоров'я спортсменів у професійній діяльності. Відповідно, показником виступає *«Мотивація до професійного розвитку»*.

Знаннєвий критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності вказує на ступінь оволодіння ними спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби.

Цей критерій характеризує обсяг знань про особливості професійної діяльності у сфері ФКіС; ступінь володіння теорією та технологіями відновлення здоров'я; ступінь володіння інформаційними технологіями (веб-технології, хмарні технології тощо) для розв'язання конкретних практичних завдань на відновлення здоров'я спортсменів. Відповідно, показником виступає *«Знання здоров'явідновлювальних технологій»*.

Інструментально-практичний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності характеризує ступінь сформованості спеціалізованих вмінь використовувати здоров'явідновлювальні технології, опанувати інноваційні методики відновлення здоров'я. Цей критерій ілюструє сформованість умінь, пов'язаних з підбором ефективних технічних засобів реабілітації в спортивній діяльності. Відповідно, показником виступає *«Уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності»*.

Оцінний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній

діяльності передбачає наявність принципності, етичності, емпатії, в процесі роботи з відновлення здоров'я спортсменів, здатності усвідомлювати необхідність та значущість такого процесу, передбачати бачення своєї місії в реабілітаційному процесі. Цей критерій характеризує здатність до самоконтролю та керування діями, виконання яких передбачається функціональними обов'язками фахівців фізичної культури і спорту. Відповідно, показником виступає «*Рефлексія*».

Визначені критерії і показники уможливили характеристику трьох рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності: *інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний* (рис. 3.1-3.3).

Таким чином, для визначення сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності нами було визначено потребовий критерій (показник – мотивація до професійного розвитку), знаннєвий критерій (показник – знання здоров'явідновлювальних технологій), інструментально-практичний критерій (показник – уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності), оцінний критерій (показник – рефлексія) та рівні (інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний) готовності майбутніх фахівців до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялись експериментально протягом чотирьох років (2016-2020).

Педагогічний включав констатувальний, формувальний та узагальнювальний етапи.

У констатувальному етапі педагогічного експерименту (2016-2017 рр.) здійснювалися такі види діяльності (рис. 3.4).

<p><i>Продуктивний рівень</i></p> <p>сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності</p>	<p>характеризується яскраво вираженою сукупністю мотивів, адекватних меті і завданням до роботи з відновлення здоров'я спортсменів; стійким позитивним ставленням до реабілітаційної роботи в спорті та професійній діяльності фахівця ФКіС; високою пізнавальною зацікавленістю до досягнень у використанні здоров'явідновлювальних технологій в спорті; присутністю чіткого усвідомлення вибору майбутньої професійної діяльності; яскраво вираженим бажанням до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; потребою та наполегливістю в подоланні труднощів під час складання та застосування індивідуальних здоров'явідновлювальних програм з метою відновлення працездатності спортсменів; чітко визначеною потребою у постійному саморозвитку та самовдосконаленні щодо використання здоров'явідновлювальних технологій в спорті; прагненням до відновлення здоров'я спортсменів у професійній діяльності; ґрунтовним володінням системними і міцними професійно орієнтованими знаннями щодо: надання першої домедичної допомоги травмованому спортсменові; основних понять та арсеналу засобів з відновлення здоров'я спортсменів; інноваційних технологій відновлення здоров'я спортсменів; технічних засобів використання здоров'явідновлювальних технологій; основ фізичної реабілітації в спорті; цінності та пріоритети розвитку фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів; психологічного відновлення особистості, після отриманих травм; механізмів запобігання травматизму в спорті; нормативних документів, що регулюють інноваційну діяльність у використанні здоров'явідновлювальних технологій; ґрунтовними і системними професійними уміннями і навичками у сфері використання здоров'явідновлювальних технологій щодо: застосовування технічних здоров'явідновлювальних засобів та індивідуальних програм з відновлення здоров'я спортсменів. Студенти активно шукають шляхи вирішення проблем в підборі ефективних технічних засобів здоров'явідновлювальних технологій в спортивній діяльності. У них спостерігається: креативне мислення щодо: застосування засобів здоров'явідновлювальної діяльності; позитивне сприйняття нововведень у змінах в здоров'явідновлювальній діяльності; яскраво виражене усвідомлення власної ролі у процесі використання здоров'явідновлювальних технологій в спорті, що зумовлено принциповою значущістю професійних позицій у процесі фахової діяльності; чітко виражене усвідомлення ролі емпатії, принциповості, етичності, у використанні здоров'явідновлювальних технологій; значний розвиток особистісних і професійно-значущих якостей; високе прагнення до самовдосконалення</p>
---	---

Рис. 3.1. Характеристика продуктивного рівня

Репродуктивний рівень
сформованості
готовності
майбутніх
фахівців фізичної
культури і спорту
до використання
здоров'явідновлю-
вальних
технологій у
професійній
діяльності

характеризується: не чітко вираженою сукупністю мотивів, адекватних меті і завданням до роботи з відновлення здоров'я спортсменів; слабким позитивним ставленням до здоров'явідновлювальної роботи в спорті та професійній діяльності; не чіткою пізнавальною зацікавленістю, ваганнями до позитивних досягнень у використанні здоров'явідновлювальних технологій в спорті; не зазначеним чітким усвідомленням вибору майбутньої професійної діяльності; нерегулярними проявами бажання і потреб до професійної діяльності; недостатньою наполегливістю в подоланні труднощів під час складання та ефективному застосуванні відновних заходів, індивідуальних програм з метою відновлення здоров'я спортсменів; характеризується не чіткою зазначеною потребою у постійному саморозвитку та самовдосконаленні: щодо використання здоров'явідновлювальних технологій в спорті та прагнення до відновлення здоров'я спортсменів у професійній діяльності; епізодичними проявами системних і міцних професійно орієнтованих знань основних понять та арсеналу засобів відновлення здоров'я спортсменів; поверхневими знаннями застосування технічних засобів використання здоров'явідновлювальних технологій, інноваційних технологій до роботи з відновлення здоров'я спортсменів та психологічного відновлення особистості, після отриманих травм; достатніми знаннями діючих нормативних документів, що регулюють інноваційну діяльність використання здоров'явідновлювальних технологій. У студентів більшою мірою присутні уміння та навички з надання першої домедичної допомоги травмованому спортсменові; часткові професійні уміння і навички у сфері використання здоров'явідновлювальних технологій та здатності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. У них зазначені фрагментарні уміння застосовувати технічні засоби та індивідуальні програми з відновлення здоров'я спортсменів. Студенти не достатньо активно здійснюють пошуки шляхів вирішення проблем в підборі ефективних технічних засобів використання здоров'явідновлювальних технологій в спортивній діяльності; частково спостерігається креативне мислення в реабілітаційній діяльності та тривожне сприйняття нововведень і змін для використання здоров'явідновлювальних технологій; достатньо виражені уміння і навички виконувати професійні обов'язки. У них зазначено часткове усвідомлення власної ролі у процесі використання здоров'явідновлювальних технологій в спорті, що зумовлено принциповою значущістю позиції самих фахівців у процесі фахової діяльності; достатньо виражене усвідомлення ролі емпатії, принциповості, етичності, у діяльності майбутніх фахівців; прагнення до розвитку особистісних і професійно-значущих якостей, до самовдосконалення.

Рис. 3.2. Характеристика продуктивного рівня

Інтуїтивний

рівень готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'я відновлювальних технологій у професійній діяльності

характеризується не вираженою сукупністю мотивів, адекватних меті і завданням до роботи з відновлення здоров'я спортсменів; відсутністю позитивного ставлення до професійної діяльності в цілому та до роботи з відновлення здоров'я спортсменів зокрема; не вираженою пізнавальною зацікавленістю; відсутністю позитивних досягнень у реабілітації в спорті; не усвідомленням вибору майбутньої професійної діяльності; відсутністю бажання і потреби до професійної діяльності; відсутністю наполегливості в подоланні труднощів під час складання та ефективного застосування відновних заходів, індивідуальних реабілітаційних програм з метою відновлення здоров'я спортсменів; відсутністю потреби у постійному саморозвиткові та самовдосконаленні у роботі спрямованій на відновлення здоров'я спортсменів; відсутністю системних і міцних професійно орієнтованих знань, основних понять та арсеналу засобів відновлення здоров'я спортсменів; відсутністю знань із застосування технічних засобів, інноваційних технологій до роботи з відновлення здоров'я спортсменів та психологічного відновлення особистості, після отриманих травм; необізнаністю щодо: діючих нормативних документів, які регулюють інноваційну діяльність використання здоров'я відновлювальних технологій у професійній діяльності; умінь та навичок з надання першої домедичної допомоги травмованому спортсменові; застосування технічних здоров'я відновлювальних засобів та складання індивідуальних програм з відновлення здоров'я спортсменів. Студенти є пасивними у здійсненні пошуку шляхів вирішення проблем у підборі ефективних технічних здоров'я відновлювальних засобів в спортивній діяльності. У них частково виражено креативне мислення в здоров'я відновлювальній діяльності та сприйняття нововведень і змін в діяльності, також не засвоєнні уміння і навички виконувати професійні обов'язки. Студенти не усвідомлюють власної ролі у процесі використання здоров'я відновлювальних технологій в спорті, що зумовлено принциповою значущістю позиції самого фахівця у процесі фахової діяльності; не розуміють ролі емпатії, принциповості, етичності у діяльності фахівця ФКіС та соціальної значущості. У них не виявлено прагнення до розвитку особистісних і професійно-значущих якостей, не вважають за доцільне підвищувати рівень комунікативних орієнтацій та їх гармонійності в процесі спілкування, у тому числі, з питань відновлення здоров'я спортсменів.

Рис. 3.3. Характеристика продуктивного рівня

3.2. Опис основних етапів педагогічного експерименту



Рис. 3.4. Види діяльності на констатувальному етапі педагогічного експерименту

У констатувальному етапі педагогічного експерименту в анкетуванні брали участь 148 осіб, зокрема 222 студенти та 26 викладачів закладів вищої освіти України. Анкета для студентів закладів вищої освіти щодо виявлення стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності подана у додатку В.

Аналіз анкетування студентів дозволив встановити мету вступу до ЗВО фізкультурного профілю. Так, 47% респондентів мріють працювати у галузі «фізична культура, спорт і здоров'я людини»; 24% – навчаються заради отримання вищої фізкультурної освіти; 22% – хочуть займатися рекреаційною та оздоровчою діяльністю; 3% – вступили у ЗВО за порадою батьків або друзів та 4% опитаних важко відповісти (рис. 3.5).

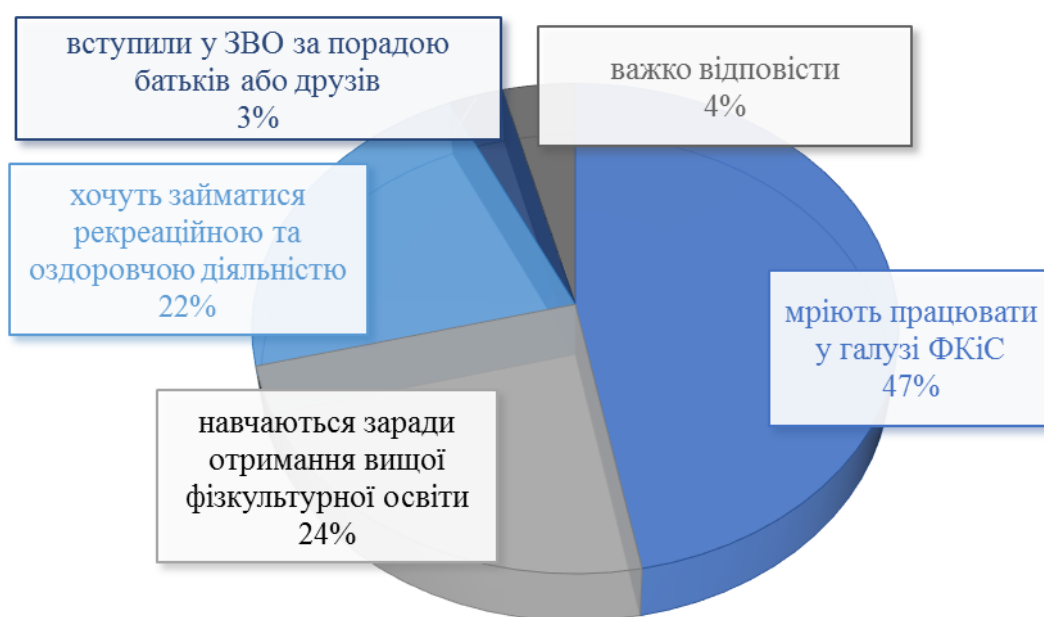


Рис. 3.5. Відповіді студентів щодо мети вступу до ЗВО на спеціальності ФКіС (%)

У ході опитування для нас важливо було дізнатися, чи потрібна студентам додаткова практична підготовка до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Отримані результати свідчать, що 45% респондентів потребують додаткової практичної підготовки, 34% – швидше так, ніж ні; 17% опитаних вважають, що швидше ні, ніж так та 4% – важко відповісти (рис. 3.6).

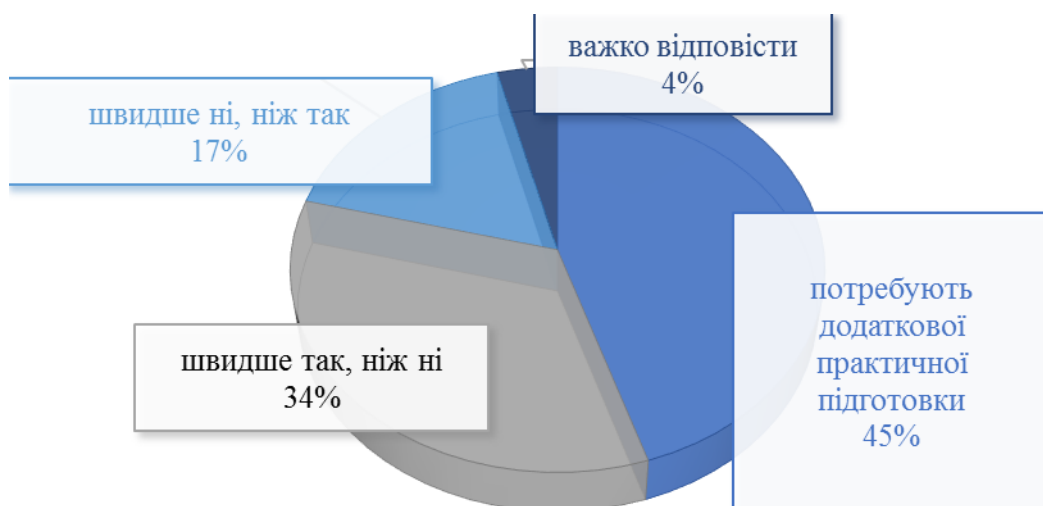


Рис. 3.6. Відповіді студентів щодо потреби у додатковій практичній підготовці до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності (%)

Загалом 78,2%, опитаних підтверджують потребу у додатковій практичній підготовці. При цьому планує у майбутньому використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності дещо менша кількість осіб (64,33%). Очевидно, що саме їм і бракує практичного досвіду роботи. Ще 20,44% швидше за все не планують використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності та 15,23% респондентів ще не визначилися, тому й обрали варіант відповіді «важко відповісти».

Одне з питань анкети було присвячено визначенню поняття «засоби відновлення», оскільки нас цікавило, які тлумачення даного терміна розуміють студенти. Ми отримали такі результати. Опитування студентів про те, чи є засоби відновлення системою заходів, яка спрямована на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, відновлення порушеного гомеостазу і працездатності спортсменів, показало, що 51% осіб поділяють це твердження; 37% опитаних не повністю з ним погоджуються; 10% студентів не поділяють цієї точки зору та 2% респондентів було важко відповісти на запитання (рис. 3.7).

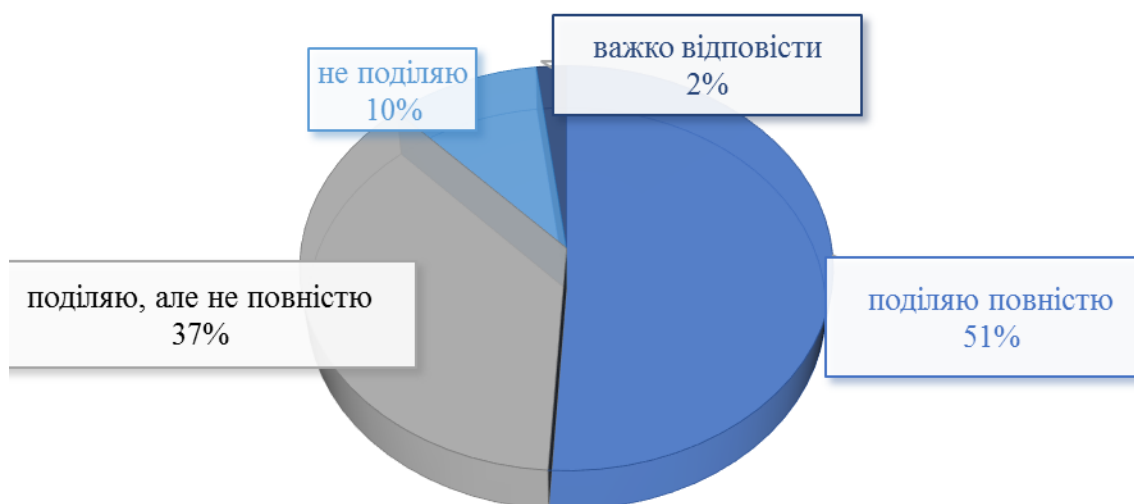


Рис. 3.7. Відповіді студентів щодо визначення поняття «засоби відновлення»

Також цікаво було дізнатися думку студентів про те, чи сприяє використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності відновленню та відтворенню моральних, психічних і духовних сил. Ми отримали наступні результати: 39,12% осіб повністю поділяють дане твердження; 42,31% респондентів частково погоджуються з ним; 15,12% студентів взагалі не поділяють цієї думки та 3,45% опитаних важко було відповісти. Аналіз відповідей опитаних студентів дозволяє стверджувати: 42% осіб поділяють думку про те, що здоров'явідновлювальні технології включають різноманітні засоби, які добровільно реалізуються у вільний час для отримання задоволення, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил. Частково погоджується з таким твердженням 42% опитаних; 13% студентів зовсім не поділяють цю думку та 3% респондентів важко було відповісти (рис. 3.8).

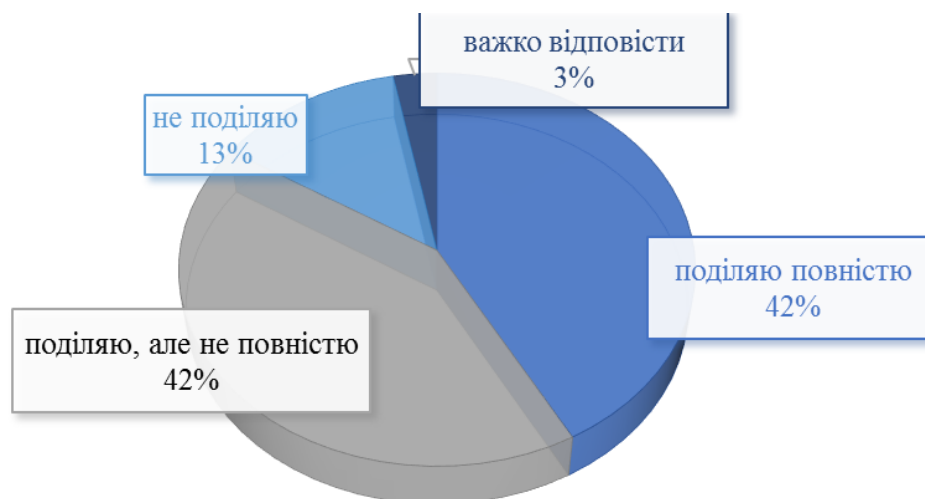


Рис. 3.8. Відповіді студентів

Результати опитаних студентів про те, що використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності є видом фізичної культури, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу й отримання задоволення від процесу занять, розподілилися наступним чином: повністю поділяють це твердження 55% студентів; частково погоджується 32% осіб; зовсім не поділяють цю думку 9% та 4% респондентів важко було відповісти (рис. 3.9).

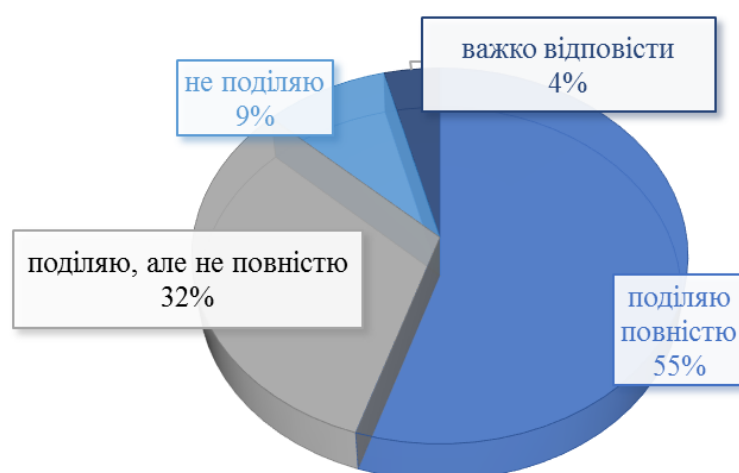


Рис. 3.9. Відповіді студентів на запитання «Чи є використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності видом фізичної культури?»

Показник кількості студентів, які згодні з тим, що здоров'явідновлювальні технології є системою різноманітних занять, яка ґрунтується на використанні спеціально організованої активності із застосуванням природних і гігієнічних чинників добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я, виявився не дуже високим, всього 39,50% осіб; частково поділяють цю думку 43,01% опитаних; взагалі не поділяють цієї думки 11,95% респондентів та 5,54% студентів було важко відповісти на це питання.

З тим, що використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності є процесом використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами, погодилося 44,06% респондентів; частково погодилося 37,92% осіб; не поділяють цієї думки 13,1% та 4,92% опитаних було важко відповісти.

Окремі запитання нашої анкети були присвячені майбутній професійній діяльності студентів. Зокрема, на запитання «Чи спроможні Ви здійснювати діяльність, спрямовану на відновлення зниженої працездатності, з використанням засобів відновлення спортсменів та технологій оздоровчої фізичної культури?» 36% студентів відповіли, що спроможні; 39% – швидше так, ніж ні; 15% – швидше ні, ніж так і 10% – не змогли відповісти на дане запитання (рис. 3.10).

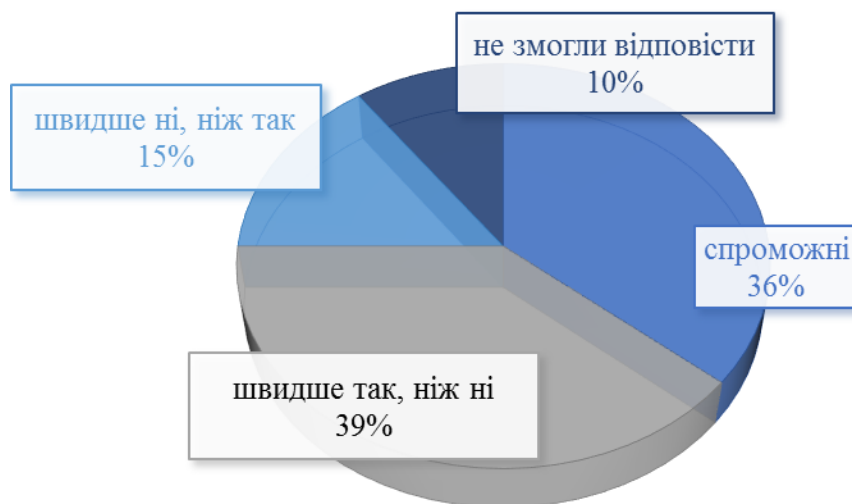


Рис. 3.10. Відповіді студентів на запитання «Чи спроможні Ви здійснювати діяльність, спрямовану на відновлення зниженої працездатності, з використанням засобів відновлення спортсменів та технологій оздоровчої фізичної культури?»

Подальший аналіз результатів анкетування засвідчив, що 53% респондентів спроможні застосовувати медико-біологічні засоби відновлення у професійній діяльності; 33% – швидше так, ніж ні; 10% – швидше ні, ніж так і 4% – важко відповісти (рис. 3.11).

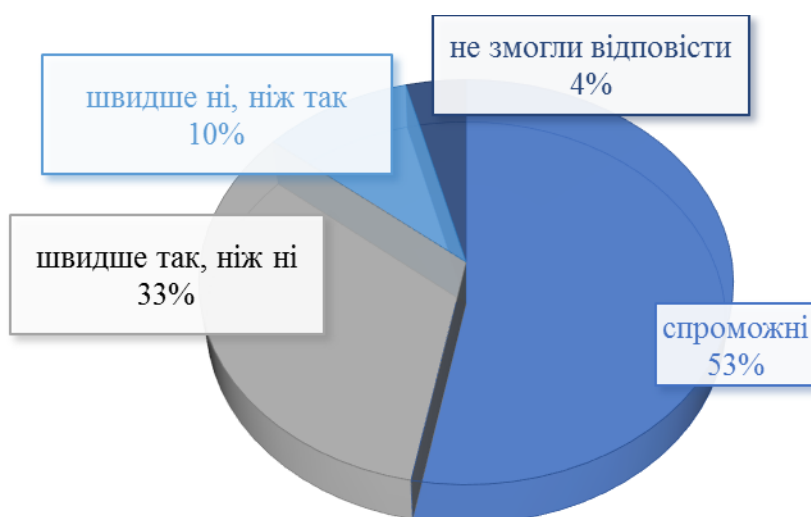


Рис. 3.11. Відповіді студентів на запитання «Чи спроможні Ви застосовувати медико-біологічні засоби відновлення у професійній діяльності?»

Проведені дослідження показали ступінь володіння майбутніми фахівцями педагогічними засобами відновлення працездатності та здоров'я спортсменів. Зокрема, 21% респондентів вважають, що володіють педагогічними засобами відновлення; 30% – швидше так, ніж ні; 37% – швидше ні, ніж так; ще 12% – не змогли відповісти на дане запитання, тому обрали варіант відповіді «важко відповісти». Отже, 79% опитаних не змогли дати позитивної відповіді на поставлене запитання.

Також у майбутній професійній діяльності фахівця фізичної культури і спорту важливе вміння використовувати гігієнічні засоби відновлення працездатності та здоров'я спортсменів. Опитування показало, що 35% студентів переконані у своїй здатності використовувати гігієнічні засоби відновлення працездатності та здоров'я спортсменів; також 35% опитаних вважають, що швидше так, ніж ні; тоді як 17% осіб сумніваються в своїх можливостях; а 13% респондентів було складно відповісти на поставлене запитання (рис. 3.12).

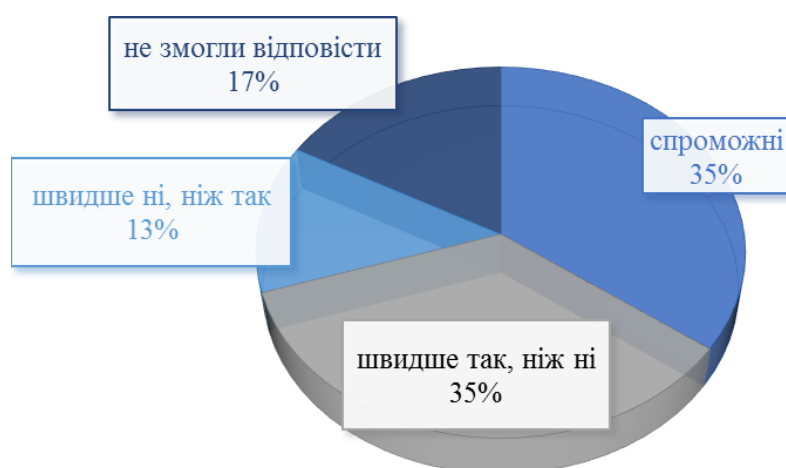


Рис. 3.12. Відповіді студентів на запитання «Чи спроможні Ви застосовувати гігієнічні засоби відновлення у професійній діяльності?»

У ході анкетування респондентам було запропоновано оцінити свій рівень володіння знаннями у сфері здоров'явідновлювальних технології у професійній діяльності. Відповіді на запитання «Чи володієте Ви знаннями

про використання здоров'явідновлювальних технології у професійній діяльності?», показали, що майже половина (48% респондентів) вважає себе повністю підготовленими; 35% респондентів – частково підготовленими; 12% студентів – непідготовленими; 5% опитаних важко було відповісти на запитання. Тобто можна стверджувати, що майже 83,68% студентів мають доволі чітке уявлення про основні завдання своєї майбутньої діяльності (рис. 3.13).



Рис. 3.13. Відповіді студентів на запитання «Чи володієте Ви знаннями про використання здоров'явідновлювальних технології у професійній діяльності?»

Щодо відповідей студентів про володіння знаннями з методики проведення контролю за впливом здоров'явідновлювальних технології на організм людини виявлено: 35,82% опитаних стверджують, що вони володіють цими методиками; 41,78% – недостатньо обізнані; 15,38% – не володіють та 7,02% респондентів було важко відповісти.

Аналіз відповідей студентів щодо того, чи володіють вони знаннями про особливості використання здоров'явідновлювальних засобів з особами різного рівня фізичного стану, свідчить: 28,86% студентів вважають, що так; 48,28% – швидше так, ніж ні; 15,44%, – швидше ні, ніж так; 7,42% опитаних важко відповісти на запитання. Відповіді студентів свідчать, що

30,86% опитаних володіють уміннями та навичками використання здоров'явідновлювальних засобів з особами різного рівня фізичного стану; 41,01% – недостатньо володіють; 20,65% – не володіють; 7,48% – важко було відповісти.

Аналіз відповідей студентів, опитаних щодо володіння вміннями та навичками формувати мотивацію до здоров'явідновлювальної діяльності, виявив наступне: володіють такими вміннями 39,13% студентів; володіють уміннями, але недостатньо 40,64% респондентів; не володіють 11,45% опитаних; важко було відповісти 8,78% студентів. Вважаємо, що для майбутнього фахівця фізичної культури та спорту, професійна діяльність якого спрямована на збереження та зміцнення здоров'я нації, надзвичайно важливим є володіння вміннями та навичками визначати рівень фізичного стану людини та вміти програмувати здоров'явідновлювальні заняття з використанням різних видів фізичних вправ. Відповіді студентів дозволяють констатувати, що володіють методиками визначення рівня фізичного стану людини 45% респондентів; володіють, але недостатньо – 43% осіб; не володіють – 7% опитаних; важко було відповісти – 5% студентів (рис. 3.14).

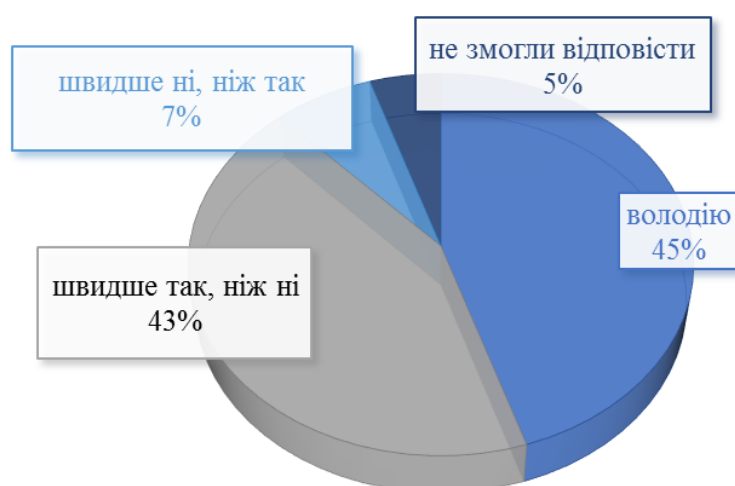


Рис. 3.14. Відповіді студентів на запитання анкети

На запитання «Оцініть свій рівень володіння вміннями та навичками програмувати відновлення спортсмена з використанням різних видів засобів відновлення працездатності» студенти відповіли наступним чином: 31,06% опитаних надали стверджувальну відповідь; 46,72% – швидше так, ніж ні; 15,21% – швидше ні, ніж так; 7,01% респондентів було важко відповісти на запитання.

З приводу володіння вміннями та навичками формувати поведінку особи, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я, 37,54% осіб відповіли позитивно; 40,35% респондентів вважають, що вони недостатньо володіють такими вміннями та навичками; 10,72% студентів вважають, що не володіють такими вміннями та навичками та 11,39% опитаних було важко відповісти.

Закріпити набуті упродовж навчального процесу теоретичні знання, майбутні фахівці ФКіС, професійна діяльність яких буде спрямована на відновлення здоров'я спортсменів, можуть у процесі їх практичної підготовки (фахової практики). На питання, про те наскільки достатнім для них, як для майбутніх фахівців, є обсяг практичної підготовки (фахової практики), яку вони проходять згідно з освітніми програмами – 31% опитаних студентів стверджують про те, що існуючий її обсяг є достатнім; 36% респондентів вважають його частково достатнім; 22% опитаних студентів стверджують, що існуючий обсяг практичної підготовки (фахової практики) є не достатнім; важко відповісти 11% студентам (рис. 3.15).

Вказали, що володіють знаннями про перспективні напрями застосування сучасних інформаційних технологій для ефективного вирішування завдань використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності у сфері фізичної культури та спорту, 11,65% респондентів; вважають, що швидше так, ніж ні, 13,73% опитаних майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; вказали, що для них підходить відповідь «швидше ні, ніж так», 61,79% респондентів. На жаль,

12,83% опитаних майбутніх фахівців фізичної культури і спорту не змогли надати відповідь на це запитання анкети. Ці дані свідчать про доцільність пояснення майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту перспективних напрямів застосування сучасних інформаційних технологій, необхідних для ефективного вирішування завдань використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

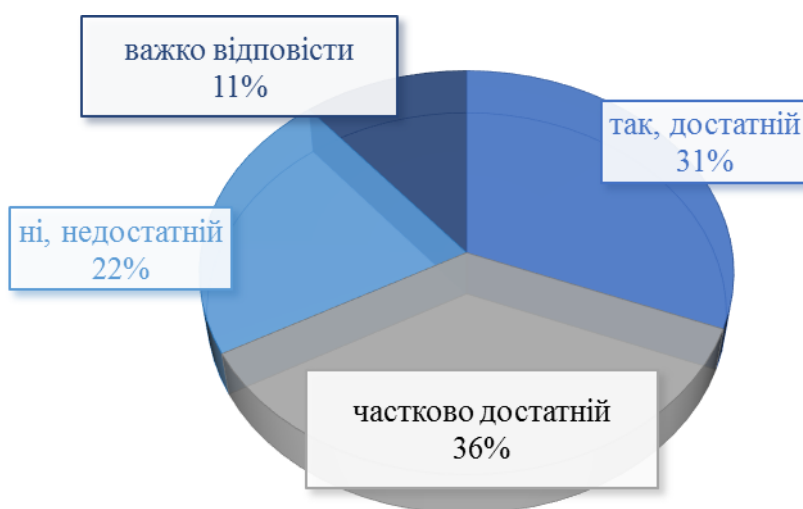


Рис. 3.15. Відповіді студентів на запитання анкети щодо обсягу виробничої практики, яку вони проходять, %

На наш погляд, готовність фахівця фізичної культури і спорту передбачає здатність особисто оцінювати здатність до власного відновлення працездатності. На запитання «Чи здатні Ви особисто відновити власну працездатність різними засобами?» 45,15% респондентів відповіли, що так; 37,43% – швидше так, ніж ні; 12,23% – швидше ні, ніж так 5,19% – важко відповісти.

Дані анкетування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, професійна діяльність яких буде спрямована на відновлення здоров'я спортсменів свідчать, що 31% опитаних студентів мають досвід самостійної діяльності, пов'язаний з їх майбутньою професійною діяльністю, спрямованою на відновлення здоров'я спортсменів; 37%

респондентів вказують, що мають частковий досвід самостійної професійної діяльності; майже кожний п'ятий опитаний студент (20% від усіх опитаних) не мають досвіду самостійної професійної діяльності, спрямованою на відновлення здоров'я спортсменів; важко відповісти 12% студентів (рис. 3.16).

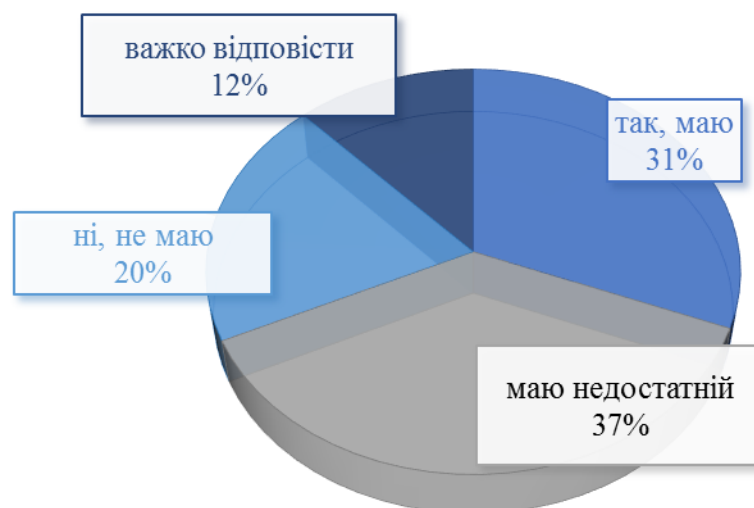


Рис. 3.16. Відповіді студентів на запитання щодо їх досвіду самостійної діяльності, пов'язаного з майбутньою професійною діяльністю, спрямованою на відновлення здоров'я спортсменів, %

Результати опитування майбутніх фахівців ФКіС щодо чинників, які заважають їм отримувати якісні знання про використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності з обраного фаху свідчать, що серед усіх опитаних студентів 16,20% з них вказують на відсутність бажання отримувати якісні знання з обраного фаху; 12,32% студентів не вбачають у цьому потреби; 15,65% респондентів вказують на відсутність необхідної літератури; 13,09% опитаних стверджують про недостатню кількість необхідної інформації; 18,84% студентів вважають що одним з важливих чинників, які заважають отримувати якісні знання з обраного фаху є недостатня кількість здоров'явідновлювальних заходів; 7,56% опитаних стверджують про недостатню кількість

здоров'явідновлювальних технічних засобів; важко відповісти – 16,34% опитаним студентам.

У підсумку ми пропонували студентам самотійно оцінити, наскільки сформована їхня готовність до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Виявилось: 28% опитаних вважають, що сформована; 46% – швидше так, ніж ні; 15% – швидше ні, ніж так і 11% – важко відповісти на поставлене запитання (рис. 3.17).

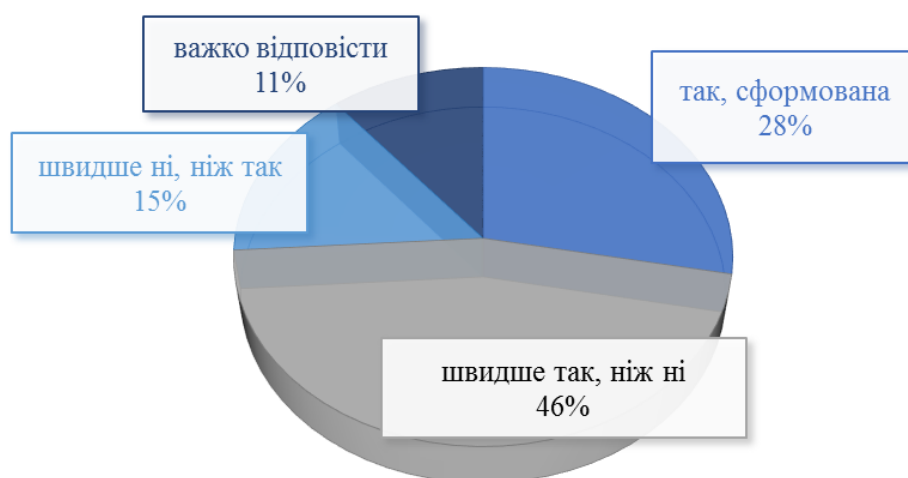


Рис. 3.17. Відповіді студентів на запитання, наскільки сформована їхня готовність до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту підтвердили актуальність та доцільність розроблення моделі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Формувальний етап педагогічного експерименту (2017-2020 рр.) зводився до перевірки ефективності розробленої моделі

У формувальному етапі педагогічного експерименту брали участь студенти Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, Національного університету «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г. Шевченка, Глухівського національного педагогічного університету імені О.Довженка, Сумського національного аграрного університету.

До контрольної (КГ) увійшло $n = 113$ осіб.

До експериментальної групи (ЕГ) увійшло $n = 109$ осіб.

Студенти контрольної групи навчалися за традиційною системою підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти.

Студенти експериментальні групи почалися за розробленою моделлю підготовки.

Під час формувального етапу експерименту здійснювалися такі види діяльності (рис. 3.18).

На узагальнювальному етапі (2020 р.) було здійснено:

- інтерпретацію отриманих даних;
- формулювання висновків дисертаційного дослідження;
- графічну презентацію кількісного та якісного аналізу емпіричних даних результатів педагогічного експерименту;
- визначення перспективних напрямів для подальшої науково-дослідної роботи;
- оформлення тексту рукопису дисертації.

Упродовж педагогічного експерименту здійснювалася апробація результатів дослідження шляхом доповідей на науково-практичних конференціях; впроваджувалися основні положення і результати дослідження в навчально-виховний процес закладів вищої освіти України.

Таким чином, охарактеризовано види діяльності, які здійснювалися нами на констатувальному, формувальному і узагальнювальному етапах педагогічного експерименту з перевірки ефективності моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.



Рис. 3.18. Види діяльності на формуальному етапі експерименту

3.3. Статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту

За результатами аналізу підходів до побудови критеріальної основи дослідження у п. 3.1 нами було визначено систему критеріїв і показників, за якими можливо дослідити рівень сформованості компонентів готовності

майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Критерії та показники сформованості компонентів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності

Компоненти готовності	Критерії сформованості готовності	Показники	Методики
Мотиваційно-ціннісний	Потребовий	Мотивація до професійного розвитку	Анкета для оцінки рівня мотивації професійного навчання (за В. Каташевим)
Професійно-когнітивний	Знаннєвий	Знання здоров'явідновлювальних технологій	Тестування (авторське на 20 запитань)
Діяльнісний	Інструментально-практичний	Уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності	Індивідуальне завдання на створення програми відновлення для конкретного спортсмена
Рефлексивний	Оцінний	Рефлексія	Тест Л. Бережної

Показник «Мотивація до професійного розвитку»

Опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Мотивація до професійного розвитку» полягало в дослідженні рівня мотивації професійного навчання студентів за методикою, яка запропонована В. Каташевим (додаток Г).

На основі відповідей анкети робиться висновок про рівень мотивації студентів до використання здоров'явідновлювальних технологій у майбутній професійній діяльності (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Таблиця відповідей за методикою В. Каташева

Номери запитань											Сума балів	Максимум
1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	41		
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42		
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	43		
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44		

Відповіді на запитання оцінюються за 5-більною шкалою: 1 бал – впевнене «НІ», 2 бали – більше «НІ», ніж «ТАК», 3 бали – не певен, що знаю, 4 бали – більше «ТАК», ніж «НІ», 5 балів – впевнене «ТАК». Потім потрібно підрахувати бали по горизонталі.

Вертикальна нумерація шкал першого стовпця позначає не тільки номери питань, а й рівень мотивації. Кожна шкала у відповідності до рівня мотивації, може набрати від 11 до 55 балів. Кількість балів кожної шкали характеризує ставлення студента до різних видів навчальної діяльності, тому кожен шкалу потрібно аналізувати окремо.

Позиція, яка містить найбільшу кількість балів, буде визначати рівень мотивації навчання. Якщо набрана однакова кількість балів за різними шкалами, то перевага надається більш високому рівню мотивації. При цьому варто пам'ятати, що високим рівням мотивації (3-4 рівні) відповідають 33 бали і більше.

Кількаразове анкетування дозволяє визначити рівень професійної мотивації і за необхідності скоригувати освітній процес, одним із завдань якого є формування мотивації використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності. Така корекція сприятиме стійкості і цілеспрямованості мотивів, що є підґрунтям зацікавленості навчанням і майбутньою професією.

У використаній методиці зазначається, що поряд з моніторингом рівня мотивації особливу увагу слід приділяти тим студентам, у кого вона знаходиться на низькому рівні.

Результати розподіляються за рівнями наступним чином (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл балів для показника «Мотивація до професійного розвитку» за рівнями

Рівні	Інтуїтивний	Репродуктивний	Продуктивний
Бали	11-25	26-40	41-55

Загальні експериментальні результати на початку педагогічного експерименту розподілилися наступним чином (табл. 3.4, рис. 3.19).

Таблиця 3.4

Розподіл рівнів за показником «Мотивація до професійного розвитку» на початку експерименту

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	34	30,1%	58	51,3%	21	18,6%
ЕГ (109 ос.)	31	28,4%	58	53,3%	20	18,3%

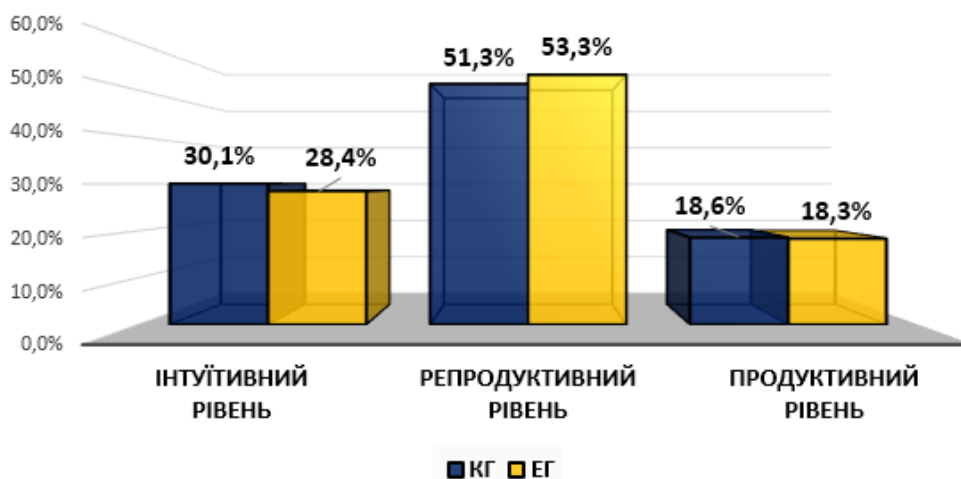


Рис. 3.19. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку експерименту

Наприкінці експерименту було проведено повторне опитування студентів щодо їх рівня мотивації професійного навчання за методикою В. Каташевим. Результати відображені у табл. 3.5 та на рис. 3.20.

Таблиця 3.5

**Розподіл рівнів за показником «Мотивація до професійного розвитку»
в кінці експерименту**

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	24	21,2%	63	55,8%	26	23,0%
ЕГ (109 ос.)	8	7,3%	67	61,5%	34	31,2%

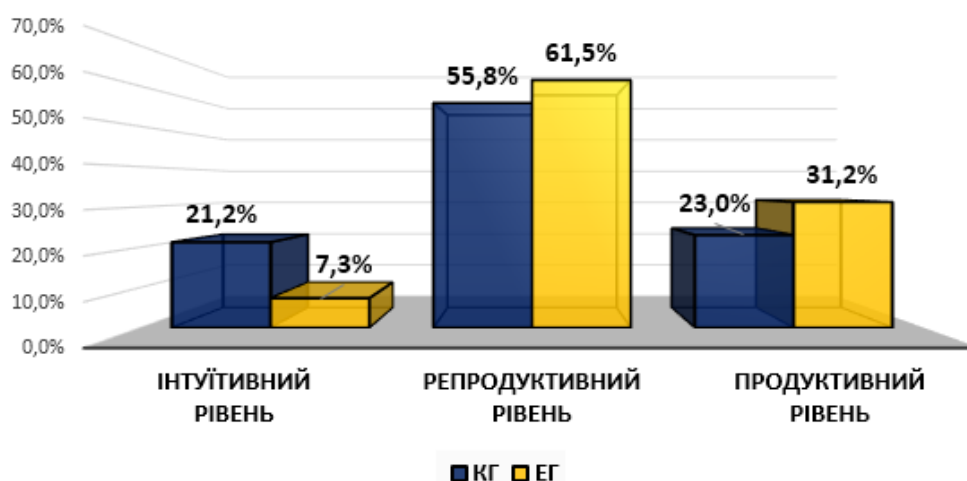


Рис. 3.20. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ в кінці експерименту

Спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах.

Перевірка статистичної подібності вибірок здійснювалася за критерієм Стьюдента з використанням статистичних функцій MS Excel на рівні значущості 0,05 та наступними гіпотезами¹:

H_0 : $\mu_{ЕГ} = \mu_{КГ}$, тобто середні однакові;

H_a : $\mu_{ЕГ} \neq \mu_{КГ}$, тобто середні статистично різні.

Результати розрахунків подано у таблиці 3.6.

¹ Зазначені гіпотези будуть однаковими для перевірки кожного показника, тому надалі ми їх не наводимо

Таблиця 3.6

**Оцінка середніх для показника «Мотивація до професійного розвитку»
на початку та в кінці експерименту**

Двовибірковий Т-тест з різними дисперсіями	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	30,09	31,02	35,65	39,72
Кількість	113	109	113	109
Різниця середніх для гіпотези H_0	0		0	
Т-статистика (експериментальне)	-0,7		-3,91	
Т критичне двостороннє	1,97			

Аналіз даних таблиці свідчить, що на початку експерименту на рівні значущості 0,05 значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,7$. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими.

У кінці формувального етапу експерименту знову було проведено опитування і одержано повторні результати за показником «Мотивація до професійного розвитку». Одержали, що $T_{крит.} = 1,97$ менше за модуль $T_{експ.} = -3,91$. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, що не можна пояснити випадковими причинами.

Отже, статистичний аналіз розподілу рівнів навчальних досягнень для показника «Мотивація до професійного розвитку» у КГ і ЕГ на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо впровадженням першої педагогічної умови – заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я.

Показник «Знання здоров'я відновлювальних технологій»

Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Знання здоров'я відновлювальних технологій» знаннєвого критерію полягала в організації тестової перевірки знань. Було розроблено авторські тести загальною кількістю 20 запитань з варіантами відповідей до них. Кожна правильна відповідь оцінювалася у 1 бал (додаток Д).

Результати розподіляються за рівнями наступним чином (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл балів для показника «Знання здоров'я-відновлювальних технологій» за рівнями

<i>Рівні</i>	Інтуїтивний	Репродуктивний	Продуктивний
<i>Бали</i>	1-6	7-14	15-20

Загальні експериментальні результати розподілилися наступним чином (табл. 3.8, рис. 3.21-3.22).

Таблиця 3.8

Розподіл рівнів за показником «Знання здоров'я-відновлювальних технологій» на початку експерименту

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	48	42,5%	54	47,8%	11	9,7%
ЕГ (109 ос.)	44	40,4%	53	48,6%	12	11,0%

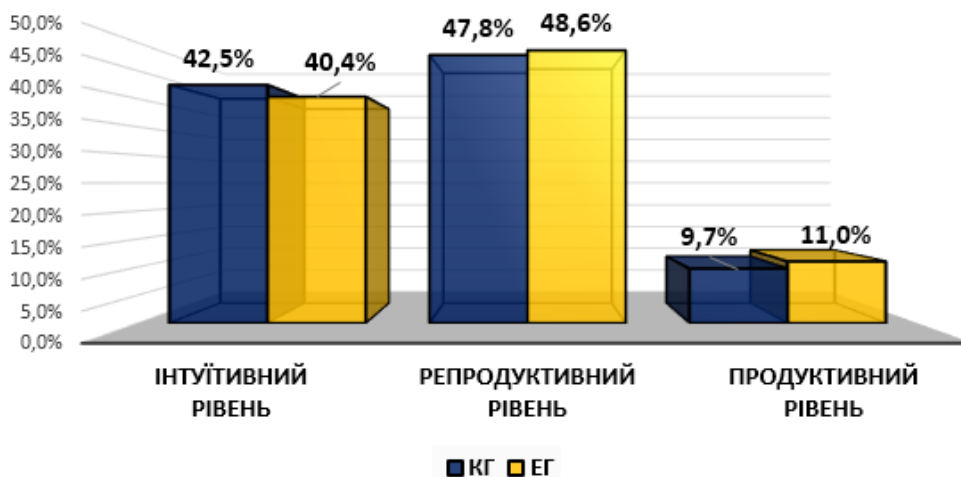


Рис. 3.21. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку експерименту

Наприкінці експерименту було проведено аналогічне тестування. Результати тестування наведені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Розподіл рівнів за показником «Знання здоров'я-відновлювальних технологій» в кінці експерименту

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	30	26,5%	65	57,4%	18	15,9%
ЕГ (109 ос.)	19	17,4%	63	57,8%	27	24,8%

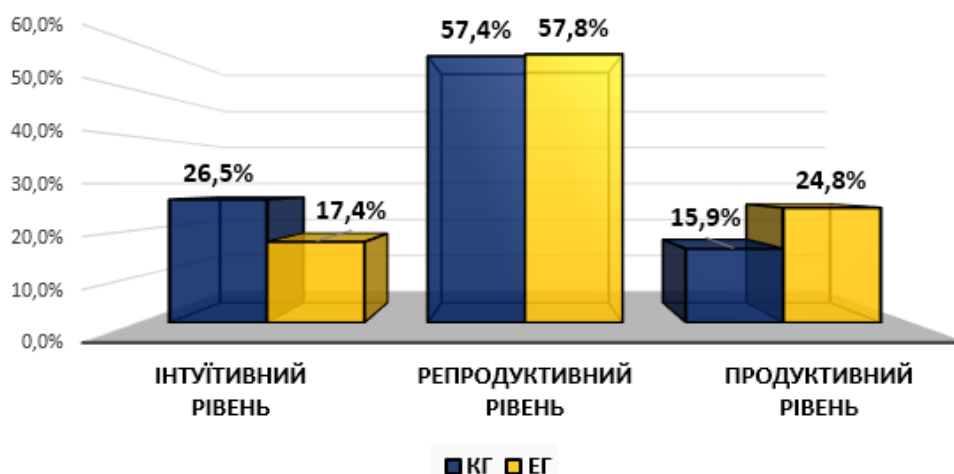


Рис. 3.22. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ в кінці експерименту

Для перевірки статистичної подібності груп ЕГ і КГ на початку та в кінці експерименту за критерієм Стьюдента для оцінки середніх використано статистичні функції з MS Excel (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Оцінка середніх для показника «Знання здоров'я-відновлювальних технологій» на початку та в кінці експерименту

Двовибірковий Т-тест з різними дисперсіями	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	8,19	8,43	10,73	12,46
Кількість	113	109	113	109
Різниця середніх для гіпотези H_0	0		0	
Т-статистика (експериментальне)	-0,38		-3,11	
Т критичне двостороннє	1,97			

Аналіз розрахунків свідчить, що на рівні значущості 0,05 значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,38$ на початку експерименту. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими.

Наприкінці експерименту спостерігаємо позитивну динаміку для середніх в обох групах. Водночас статистичний аналіз середніх за критерієм Стьюдента дає підстави говорити про статистичну розбіжність у середніх. За таблицею 3.?? маємо $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше за модуль $T_{експ.} = -3,11$, що означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Отже, статистичний аналіз середніх для показника «Знання здоров'я-відновлювальних технологій» за проведеним тестом у групах КГ і ЕГ на рівні значущості 0,05 підтверджує однаковість вибірок на початку

експерименту і їх розбіжність наприкінці. Пояснюємо таку динаміку реалізацією першої педагогічної умови – заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я; та третьої педагогічної умови – посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів («Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС», 3 курс).

Показник «Уміння використовувати ЗВТ»

Показником сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності за інструментально-практичним критерієм визначено «Уміння використовувати ЗВТ», перевірка якого здійснювалася шляхом виконання індивідуального завдання на створення програми відновлення для конкретного спортсмена (додаток Е). Максимальна кількість балів за роботу складала 100 балів.

Результати розподіляються за рівнями наступним чином (табл. 3.11)

Таблиця 3.11

Розподіл балів для показника «Уміння використовувати ЗВТ»

за рівнями

<i>Рівні</i>	Інтуїтивний	Репродуктивний	Продуктивний
<i>Бали</i>	< 74 балів	74-89 балів	90-100 балів

Загальні експериментальні результати на початку експерименту розподілилися наступним чином (табл. 3.12, рис. 3.23-3.24).

Наприкінці експерименту було запропоновано зробити аналогічне індивідуальне завдання. Результати відображені у табл. 3.13.

Таблиця 3.12

**Розподіл рівнів за показником «Уміння використовувати ЗВТ»
на початку експерименту**

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	44	38,9%	56	49,6%	13	11,5%
ЕГ (109 ос.)	39	35,8%	58	53,2%	12	11,0%

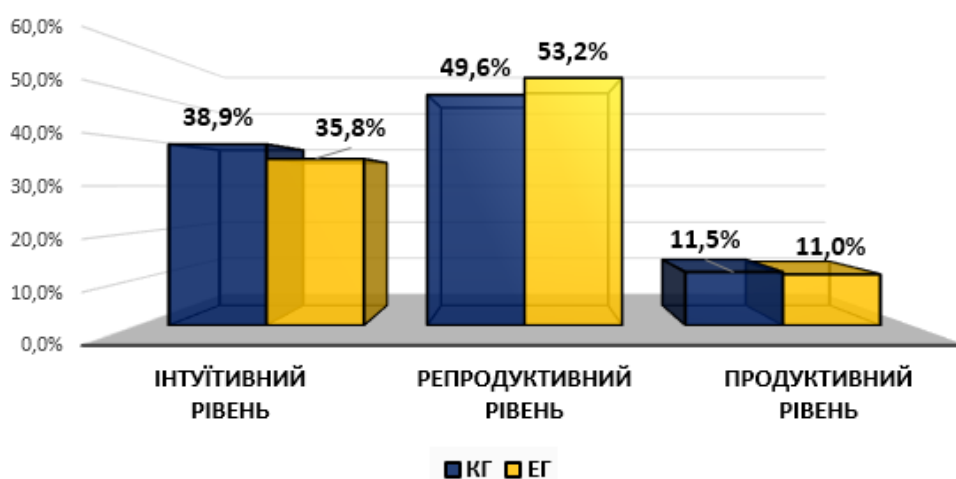


Рис. 3.23. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку експерименту

Таблиця 3.13

**Розподіл рівнів за показником «Уміння використовувати ЗВТ»
в кінці експерименту**

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	34	30,1%	62	54,9%	17	15,0%
ЕГ (109 ос.)	16	14,6%	67	61,5%	26	23,9%

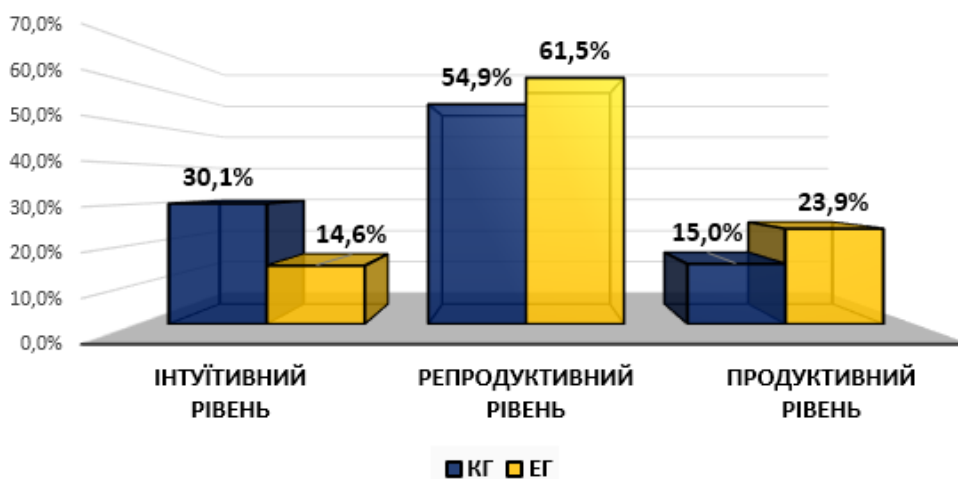


Рис. 3.24. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ в кінці експерименту

Оцінка середніх за критерієм Стьюдента (табл. 3.14) підтвердила статистичну подібність ЕГ і КГ на початку експерименту: на рівні значущості 0,05 значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,96$.

Таблиця 3.14

**Оцінка середніх для показника «Уміння використовувати ЗВТ»
на початку та в кінці експерименту**

Двовибірковий Т-тест з різними дисперсіями	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	69,58	71,55	75,38	81,16
Кількість	113	109	113	109
Різниця середніх для гіпотези H_0	0		0	
Т-статистика (експериментальне)	-0,96		-3,6	
Т критичне двостороннє	1,97			

Повторне оцінювання індивідуальних завдань наприкінці формульовального етапу експерименту виявило кращі результати. Статистична оцінка середніх (75,38 бали для КГ і 81,16 бали для ЕГ) на основі критерію Стьюдента наприкінці експерименту підтвердила

статистичну розбіжність. За таблицею маємо $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше за модуль $T_{експ.} = -3,6$. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами, що пояснюємо реалізацією другої педагогічної умови – педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики.

Показник «Рефлексія»

Показник «Рефлексія» дозволяє схарактеризувати навички рефлексії щодо професійної діяльності. Така рефлексія увиразнюється бажанням розвиватися та здатністю реалізувати себе у професійній царині.

Для розрахунку показника використано тест Л. Бережної (додаток Ж), який містить 18 запитань. Відповіді дають можливість оцінити рівень прагнень до саморозвитку, рівень самооцінки власних якостей, які увиразнюють саморозвиток, оцінюють можливості реалізувати себе.

За результатами тестування визначається рівень рефлексії.

Набрати можна від 18 до 54 балів. При цьому рівні для показника «Рефлексія» будуть наступними (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Розподіл балів для показника «Рефлексія» за рівнями

<i>Рівні</i>	Інтуїтивний	Репродуктивний	Продуктивний
<i>Бали</i>	18-29	30-44	45-54

Загальні експериментальні результати на початку експерименту розподілилися наступним чином (табл. 3.16, рис. 3.25-3.26).

Після впровадження моделі нами проведене повторне опитування за тією ж методикою. Загальні експериментальні результати в кінці експерименту розподілилися наступним чином (табл. 3.17, рис. 3.26).

Таблиця 3.16

Розподіл рівнів за показником «Рефлексія» на початку експерименту

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	41	36,3%	58	51,3%	14	12,4%
ЕГ (109 ос.)	37	33,9%	57	52,3%	15	13,8%

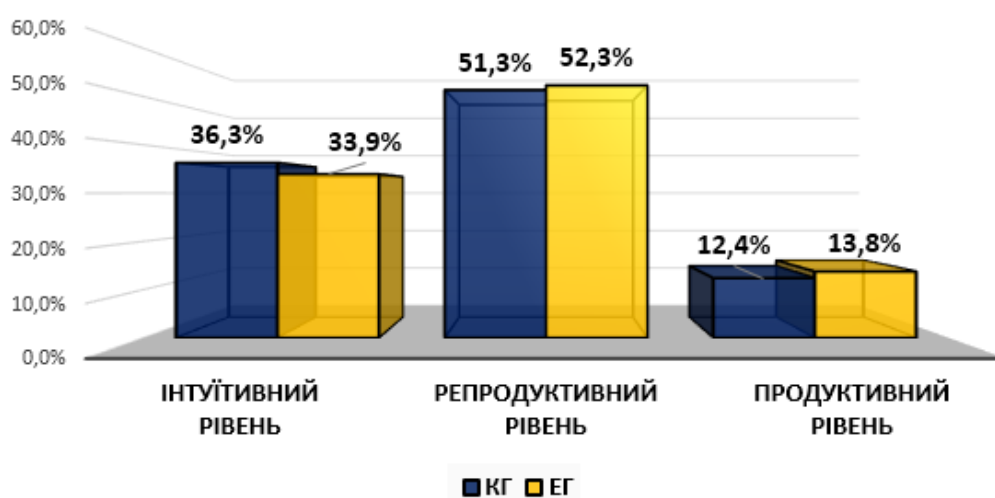


Рис. 3.25. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ на початку експерименту

Таблиця 3.17

Розподіл рівнів за показником «Рефлексія» в кінці експерименту

Групи (к-ть студ.)	Інтуїтивний рівень		Репродуктивний рівень		Продуктивний рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ (113 ос.)	31	27,4%	63	55,8%	19	16,8%
ЕГ (109 ос.)	11	10,1%	66	60,5%	32	29,4%

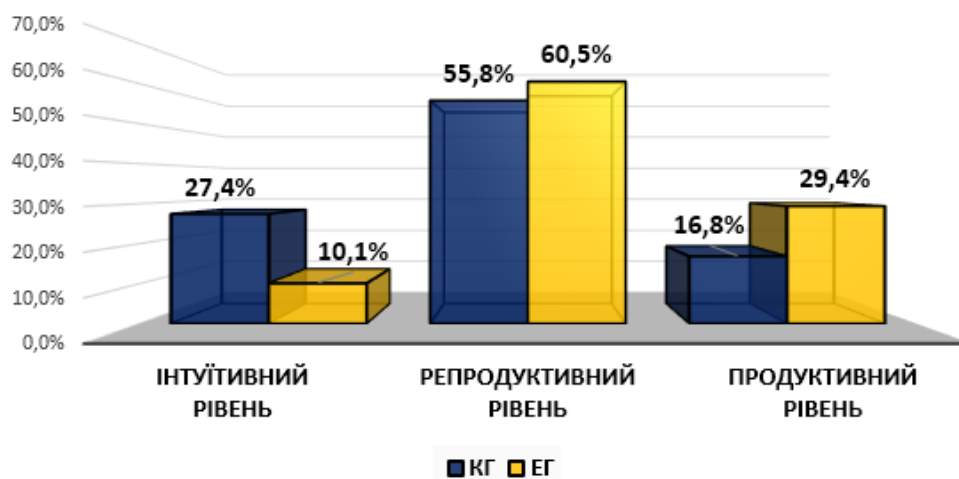


Рис. 3.26. Розподіл рівнів для КГ та ЕГ в кінці експерименту

Оцінка середніх за критерієм Стьюдента (табл.3.18) підтвердила статистичну подібність ЕГ і КГ на початку експерименту: на рівні значущості 0,05 значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,72$.

Таблиця 3.18

**Оцінка середніх для показника «Рефлексія»
на початку та в кінці експерименту**

Двовибірковий Т-тест з різними дисперсіями	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Середнє	31,53	32,38	36,45	41,39
Кількість	113	109	113	109
Різниця середніх для гіпотези H_0	0		0	
Т-статистика (експериментальне)	-0,72		-4,77	
Т критичне двостороннє	1,97			

За результатами повторного опитування була зафіксована позитивна динаміка для середніх в обох групах, яка вимагала додаткового статистичного аналізу оцінки середніх. Для цього знову використано критерій Стьюдента і пакет аналізу табличного процесора MS Excel.

За таблицею маємо $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше модуль $T_{експ.} = -4,77$. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, що не можна пояснити випадковими причинами.

Отже, статистичний аналіз результатів для показника «Рефлексія» у групах КГ і ЕГ на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх розбіжність наприкінці. Іншими словами, він показує, що позитивні зрушення є в обох групах, водночас для ЕГ такі зрушення є більш значущими, що пояснюємо впровадженням першої педагогічної умови – заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я; та другої педагогічної умови – педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики.

Загальна динаміка

Загальну динаміку рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності за кожним з показників наведено в табл. 3.19.

Динаміку рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності за кожним з показників візуально відображено на рис. 3.27-3.30.

Як бачимо, позитивна динаміка після експерименту спостерігається в обох групах, але в ЕГ більш інтенсивно. Критерій Стьюдента дає підстави стверджувати, що в ЕГ середній бал за кожним із обраних показників вищий.

Позитивні зрушення за показником «Мотивація до професійного розвитку» визначені за методикою В. Каташева і обумовлені тим, що на мотиваційно-когнітивному етапі формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності професійна підготовка була спрямована на усвідомлення студентами

специфіки професії через аналіз навчальних занять в рамках дисциплін спеціалізації з метою виявлення особливостей відновлювальної діяльності фахівців фізичної культури і спорту. У зміст дисциплін спеціалізації були включені спеціально розроблені лекційні та практичні заняття, що сприяють усвідомленню розуміння специфіки майбутньої професійної діяльності: «Професійні обов'язки фахівця ФКіС», «Відновлення працездатності як професійний обов'язок фахівця ФКіС», «Клініко-фізіологічне обґрунтування здоров'я відновлювальних технологій». У ході вивчення цих питань застосовувалися проблемні лекції та семінари, а також проблемні, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні методи навчання.

Таблиця 3.19

**Динаміка рівнів готовності майбутніх фахівців
фізичної культури і спорту до використання**

здоров'я відновлювальних технологій у професійній діяльності, (%)

Показники	Рівні сформованості	Динаміка, %	
		КГ	ЕГ
Потребовий критерій			
Мотивація до професійного розвитку	– інтуїтивний	-8,9	-21,1
	– репродуктивний	4,5	8,2
	– продуктивний	4,4	12,9
Знаннєвий критерій			
Знання здоров'я-відновлювальних технологій	– інтуїтивний	-16,0	-23,0
	– репродуктивний	9,6	9,2
	– продуктивний	6,2	13,8
Інструментально-практичний критерій			
Уміння використовувати ЗВТ	– інтуїтивний	-8,8	-21,2
	– репродуктивний	5,3	8,3
	– продуктивний	3,5	12,9
Оцінний критерій			
Рефлексія	– інтуїтивний	-8,9	-23,8
	– репродуктивний	4,5	8,2
	– продуктивний	4,4	15,6

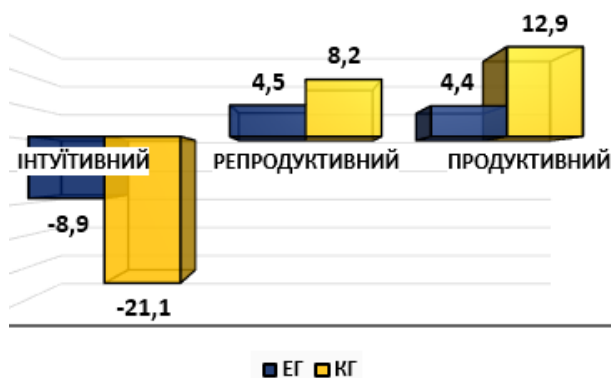


Рис. 3.27. Динаміка рівнів за показником «Мотивація до професійного розвитку»

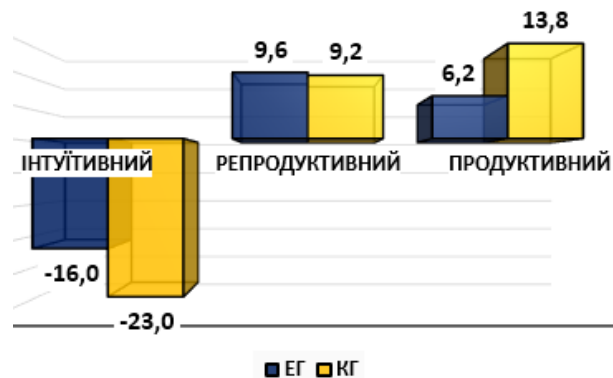


Рис. 3.28. Динаміка рівнів за показником «Знання здоров'я-відновлювальних технологій»

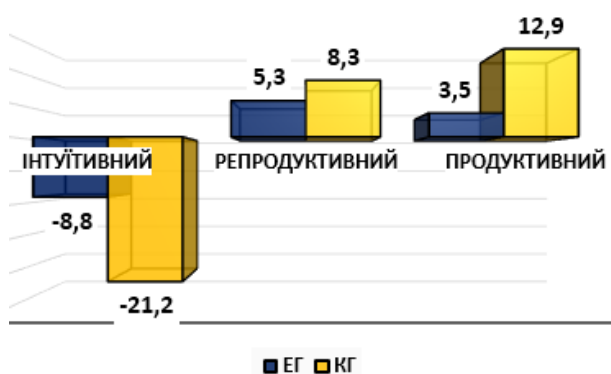


Рис. 3.29. Динаміка рівнів за показником «Уміння використовувати ЗВТ»

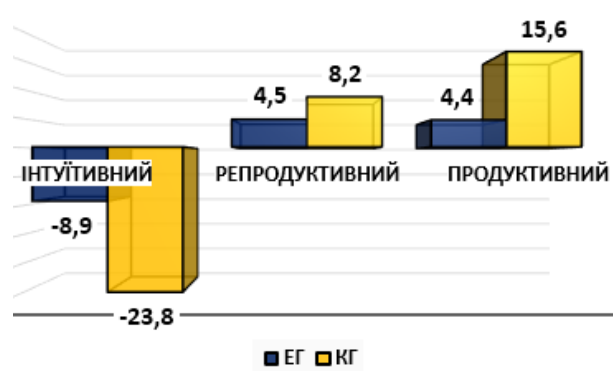


Рис. 3.30. Динаміка рівнів за показником «Рефлексія»

Статистичний аналіз середніх для показника «Знання здоров'я-відновлювальних технологій» за результатами тестування (авторські тести) у групах КГ і ЕГ показав кращу динаміку для ЕГ проти КГ (зокрема, 13,8% проти 6,2% на продуктивному рівні), що пояснюємо тим, що у зміст дисциплін спеціалізації були включені спеціально розроблені лекційні та практичні заняття, що сприяють усвідомленню розуміння специфіки майбутньої професійної діяльності: «Види та класифікація здоров'я-відновлювальних технологій», «Оздоровчий тренінг різних груп населення», а також упровадження розробленого нами спецкурсу «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС». У ході вивчення цих питань також застосовувалися проблемні лекції та семінари,

дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні методи навчання. На заняттях дисциплін спеціалізації студентам також пропонувалося самостійне виконання практико-орієнтованих завдань (проведення фрагмента спортивного тренування, вирішення спеціально підібраних ситуацій з подальшим обговоренням усіма учасниками).

Визначальним для динаміки рівнів готовності за показником «Уміння використовувати ЗВТ» у ЕГ (21,2% у ЕГ проти 8,8% у КГ на інтуїтивному рівні) стало те, що на креативно-змістовному етапі формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності увага приділялася самостійності студентів у формуванні умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності, який формувався в ході виробничих практик. Студенти під наглядом викладачів самостійно розробляли програми відновлення здоров'я фахівців ФКіС різного спрямування, здійснювався детальний груповий аналіз таких програм. Також у зміст дисциплін спеціалізації були включені спеціально розроблені лекційні та практичні заняття з теми «Практичні навички створення програм відновлення», де застосовувалися проблемні лекції та семінари, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні методи навчання, а також професійно-орієнтовані завдання.

Показник «Рефлексія» у ЕГ та КГ також набув позитивної динаміки, але статистично більшою вона виявилася у ЕГ, що пояснюємо реалізацією системного та рефлексивного етапів формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності. Системний етап формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності характеризувався активізацією студентів у розвитку професійних якостей, необхідних в майбутній професійній діяльності для використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності; аналізом причинно-наслідкових зв'язків; накопиченням спеціально-професійних

компетентностей. Рефлексивний етап, інтегрував в системне ціле всі складові процесу формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності. На цій стадії відбувалося оформлення особистісного ставлення і самооцінка сформованості умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності. Також у зміст дисциплін спеціалізації були включені спеціально розроблені лекційні та практичні заняття з теми «Особистісні та професійні якості фахівця ФКіС», де застосовувалися проблемні лекції та семінари, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проєктні методи навчання, а також професійно-орієнтовані завдання. На креативно-змістовному етапі відбувалося критичне переосмислення змісту технологій з позиції їх критичного сприйняття; усвідомлення своїх специфічних особливостей, що теж сприяло формуванню рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Отже, проведений статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтвердив позитивну динаміку у рівнях готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в контрольній і в експериментальній групах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» розроблено критерії і показники для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; експериментально перевірено ефективність моделі підготовки майбутніх

фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Для підтвердження теоретичних результатів дослідження на основі структурно-логічного аналізу було розроблено діагностичний апарат, який включав *критерії*: потребовий (показник – мотивація до професійного розвитку), знаннєвий (показник – знання здоров'явідновлювальних технологій), інструментально-практичний (показник – уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності), оцінний (показник – рефлексія).

Добір методик оцінки показників (анкета для оцінки рівня мотивації професійного навчання В. Каташева, тестування (авторське на 20 запитань), індивідуальне завдання на створення програми відновлення для конкретного спортсмена, тест Л. Бережної) та метод зіставлення надали можливість охарактеризувати *рівні* готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності: інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний.

Педагогічний включав констатувальний (2015-2017), формувальний (2017-2020) та узагальнювальний (2020) етапи.

На констатувальному етапі схарактеризовано практичний стан розробленості проблеми дослідження, чим підтверджено актуальність та доцільність розроблення моделі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. На підставі методу експертної оцінки (критерій Кендала) визначено основні недоліки у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання технологій відновлення здоров'я: відсутність у студентів відповідних теоретичних знань (спеціалізованих знань про здоров'явідновлювальні технології і засоби, загальні теоретичні знання на відновлення працездатності, фізіореабілітаційні знання, знання про педагогічні засоби відновлення соціального та духовного здоров'я, медико-біологічні знання, знання про психологічні засоби відновлення

психічного здоров'я) та сформованість спеціальних умінь (гностичні, діагностико-прогностичні, організаційно-методичні, комунікативні, інформаційно-результативні) – середній ранг 1,2; недостатнє висвітлення технологій відновлення здоров'я фахівцям ФКіС в межах освітніх програм – середній ранг 1,8; відсутність методів виявлення готовності студентів до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності – середній ранг 2,5; недостатня мотивація студентів до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності – середній ранг 3,8; недостатня компетентність викладачів в аспекті використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності – середній ранг 4,1.

Розрахованим коефіцієнтом конкордації Кендалла ($K=0,71$) засвідчено достатньо високий рівень узгодженості відповідей експертів, а тому й значущість висновку про потребу удосконалення освітнього процесу та розроблення моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Формувальним етапом педагогічного експерименту (2017-2020 рр.) перевірено ефективність розробленої моделі. До контрольної групи (КГ) увійшло $n = 113$ осіб. До експериментальної групи (ЕГ) увійшло $n = 109$ осіб. Студенти контрольної групи навчалися за традиційною системою підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти. Студенти експериментальної групи навчалися за розробленою моделлю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Використанням критерію Стьюдента підтверджено статистично значущу відмінність у результатах контрольної і експериментальної груп.

Позитивні зрушення за показником «Мотивація до професійного розвитку» обумовлені тим, що на мотиваційно-когнітивному етапі формування готовності освітня діяльність була спрямована на

усвідомлення студентами специфіки відновлювальних заходів. У зміст дисциплін були включені теми «Професійні обов'язки фахівця ФКіС», «Відновлення працездатності як професійний обов'язок фахівця ФКіС», «Клініко-фізіологічне обґрунтування здоров'явідновлювальних технологій», опанування яких вимагало залучення проблемних лекцій та семінарів, а також інтерактивних і проєктних методів навчання.

Статистично значуща динаміка для показника «Знання здоров'явідновлювальних технологій» пояснюється тим, що зміст професійно орієнтованих дисциплін було поглиблено темами «Види та класифікація здоров'явідновлювальних технологій», «Оздоровчий тренінг різних груп населення», а також упровадженням авторського спецкурсу «Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС». У процесі їх опанування дотримувалися третьої педагогічної умови про посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів разом з використанням, крім проблемних лекцій та практичних занять, дослідницьких методів навчання. Ефективним при цьому було виконання практико-орієнтованих завдань (зокрема, організація і проведення фрагмента спортивного тренування і пропозиції щодо відновлення фізичного стану здоров'я спортсмена тощо) та залучення Інтернет-ресурсів спеціалізованого спрямування як засобів навчання.

Визначальною для позитивної динаміки рівнів готовності за показником «Уміння використовувати ЗВТ» стала увага до самостійної діяльності студентів в ході виробничої практики. Студентам пропонувалося розробити програми відновлення здоров'я фахівців ФКіС різного спрямування, чим здійснювалося дотримання першої педагогічної умови про заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я. Також підтверджено ефективність засобів (Інтернет-ресурси; професійно-орієнтовані завдання; засоби відновлення працездатності)

Показник «Рефлексія» у ЕГ та КГ також набув позитивної динаміки, але статистично більшою вона виявилася у ЕГ, що пояснюємо використанням інтерактивних методів навчання, які сприяли формуванню критичної оцінки та аналізу технологій відновлення здоров'я у реальних практичних ситуаціях. Бачимо ефективною для розвитку цього компонента готовності дотримання другої педагогічної умови про педагогічну підтримку індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики.

Проведений статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтвердив ефективність моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Матеріали, які увійшли до розділу, опубліковано автором у роботах [210], [215], [218].

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й практичне розв'язання проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. У процесі дисертаційного дослідження було вирішено усі поставлені завдання.

Отримані результати дають підстави зробити такі **висновки**.

1. Виявлено стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці. За результатами термінологічного аналізу визначено відмінності у сутності понять «здоров'язбережувальні» та «здоров'явідновлювальні» технології (зокрема, здоров'явідновлювальні технології схарактеризовано як систему впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, що здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів людини та включає фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення її здоров'я та працездатності), описано класифікацію здоров'явідновлювальних засобів (педагогічних, які застосовуються як у процесі, так і після тренувальних занять з мотиваційною метою; медико-біологічних, які доцільно залучати після тренувальних і змагальних навантажень для стимуляції відновлювальних процесів; психологічних, зорієнтованих на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями, а також на відновлення затраченої нервової енергії після напружень). Обґрунтовано фрагментарність науково-педагогічних праць, пов'язаних із професійною підготовкою майбутніх фахівців ФКіС до опанування технологій відновлення здоров'я.

2. Схарактеризовано сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Готовність

майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності визначено як інтегральне особистісне утворення, що характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберігати й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності. У структурі готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності виділено компоненти: мотиваційно-ціннісний (ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати); професійно-когнітивний (знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо); діяльнісний (сукупність специфічних умінь використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я); рефлексивний (здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

3. Розроблено й теоретично обґрунтовано модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності, яка базується на низці методологічних підходів (цілісний, діяльнісний, диференційований, редуційний, «self-made-man»-підхід) та принципів (загальнодидактичних, дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС, специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС), передбачає дотримання педагогічних умов (заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій

відновлення здоров'я; педагогічна підтримка індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики; посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів), які реалізуються з використанням методів (проблемні, дослідницькі, інтерактивні, ігрові, проектні) і засобів (Інтернет-ресурси; професійно-орієнтовані завдання; засоби відновлення працездатності) навчання та форм (проблемні лекції; семінари; майстер-класи, виробнича практика; самостійна робота; індивідуальна робота) організації навчальної діяльності студентів.

4. Розроблено критерії і показники для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. До них віднесено: потребовий критерій (показник – мотивація до професійного розвитку), знаннєвий критерій (показник – знання здоров'явідновлювальних технологій), інструментально-практичний критерій (показник – уміння використовувати методики відновлення здоров'я та працездатності), оцінний критерій (показник – рефлексія) та рівні (інтуїтивний, репродуктивний, продуктивний) готовності майбутніх фахівців до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Визначено діагностичні методики їх кількісного аналізу.

5. Експериментально перевірено ефективність моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. За результатами педагогічного експерименту з використанням статистичних критеріїв зафіксовано позитивні зрушення у результатах їхньої професійної підготовки за кожним із критеріїв: за потребовим загальна динаміка в ЕГ склала 21,1% проти 8,9 у КГ (сприяло виявлення особливостей відновлювальної діяльності фахівців фізичної культури і спорту на перших роках навчання); за знаннєвим критерієм – 23,0% проти

16,0% (вплинули вирішення спеціально підібраних професійних ситуацій з їхнім подальшим обговоренням та третя педагогічна умова про посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів); за інструментально-практичним – 21,2% проти 8,8% (сприяли посилення самостійності студентів в ході виробничих практик та перша педагогічна умова про заохочення до самоосвітньої діяльності з опанування сучасних технологій відновлення здоров'я); за оцінним критерієм – 23,8% проти 8,9% (вплинуло вирішення професійно орієнтованих завдань з їхнім критичним аналізом та друга педагогічна умова про педагогічну підтримку індивідуального вибору технологій відновлення здоров'я в умовах виробничої практики).

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Відкритими залишаються питання, пов'язані з: розробленням навчально-методичного супроводу такої підготовки в умовах неформальної та інформальної освіти; окремого дослідження потребує залучення інформаційно-цифрового підходу у вирішення проблеми формування готовності використовувати здоров'явідновлювальні технології через використання засобів доповненої та\або віртуальної реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абушенко, В. Л. (2018). *Знание. Гуманитарная энциклопедия. Центр гуманитарных технологий, 2002–2018.* URL: <http://gtmarket.ru/concepts/7283> (дата звернення: 19.09.2018)
2. Ажиппо О. Ю. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти).* Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
3. Акимов СС. Готовность бакалавров технологического образования к научно-исследовательской деятельности. *Информационные технологии в образовании : Материалы VIII открытой науч.-практ. конф. студ. и асп. Москва: СПбГУИТМО. 2005. С. 85.*
4. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : *колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар.* Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
5. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. *Історія. Теорія.* Київ : Либідь, 1998. 560 с.
6. Ананьев Б. Г. *Человек как предмет познания.* Ленинград, 1968. 339 с.
7. Антанюк В. Философия self-made-man. *Конструктор успеха,* 2016. URL: <https://constructorus.ru/samorazvitie/filosofiya-self-made-man.htm> (дата звернення: 24.02.2019)
8. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт,* 2014. № 118 (3). С. 6-10.
9. Арзютов Г. Н. *Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах.* Киев : НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. 410 с.
10. Атанов Г. О. *Теорія діяльнісного навчання.* Київ : Кондор, 2007. 370 с.

11. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика : учеб. для вузов. СанктПетербург : Питер, 2000. 433 с.
12. Бабанский Ю. К. *Избранные педагогические труды* / сост. М.Ю.Бабанский ; авт. вступ. ст. Г. Н. Филонов и др.. Москва : Педагогика, 1989. 560 с.
13. Бабанский Ю. К. *Методы обучения в современной общеобразовательной школе*. М.: Просвещение, 1985. 208 с.
14. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения: *Общедидактический аспект*. М., 1977. 280 с.
15. Бабич Н. Л. Організація та зміст практичної підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини». *Наука і освіта*. 2013. №4. С. 60-63.
16. Бадмаев Б. Ц. *Психология и методика ускоренного обучения*. Москва : Гуманит. изд. центр Владос, 1998. 272 с.
17. Базильчук О. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. *Дис... доктора пед.наук* зі спеціальності 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2019. 610 с.
18. Балл Г. О. *Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах)*. Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 362 с.
19. Бальсевич В. К. *Онтокинезиология человека*. Москва: Теория и практика физической культуры; 2000. 275 с.
20. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. *Физкультура, образование, наука*. 1996. № 1. С. 33-53.
21. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 1. С. 22-26.

22. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт». *Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт»*. Москва : Спорт АкадемПресс, 2001. С. 28-71.

23. Бальсевич В. К., Попов Г. И., Санникова Н. И. Непрерывное физкультурное образование. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 12. С. 10-13.

24. Бальсевич В.К. *Физкультура для всех и каждого*. Москва; 1988. 208 с.

25. Барабанов А. Г. Высшее физкультурное образование. *Проблемы и решения*. Москва : ФОН, 1995. 186 с.

26. Бегидова С. Н. Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04. Майкоп, 2001. 439 с.

27. Беловолов В.А., Шадрин В.А. Модель формирования готовности будущего офицера к патриотическому воспитанию военнослужащих. *Мир науки, культуры и образования*. 2015. №3(52). С. 90-92.

28. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язберезувальної діяльності : автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.04. К. 2012. 45 с.

29. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2000. 46 с.

30. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія. Київ : Атіка, 2009. 684 с.

31. Бирюков А.А., Кафаров К.А. *Средства восстановления работоспособности спортсмена*. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.

32. Бирюкова НС. Модернизация высшего образования: философский аспект. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*. 2012. №152. С. 19-26.

33. Благій О. Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: *автореф. дис... канд. пед. наук*: 24.00.02. К., 1997. 24 с.

34. Бойчук Т. В., Голубева М. Г., Левандовський О. С. Значення і особливості контролю якості знань у підготовці фахівців фізичної реабілітації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 3. С. 29-32.

35. Бойчук Т., Голубева М., Левандовський О. Методичні принципи оцінювання результатів виробничої практики в системі підготовки фахівців фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України*. 2008. Т.4. С. 18-22.

36. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : *монографія*. Суми : Університетська книга, 2008. 357 с.

37. Болтянський В.Г., Глейзер Г.Д. К проблеме дифференциации школьного образования. *Математика в школе*. 1988. №3. С. 9.

38. Ботвинникова А. Д. *Основы методики обучения черчению*. Москва: Просвещение, 1966.

39. Бударный А. А. Индивидуальный подход в обучении. *Советская педагогика*. 1965. № 7. С. 28-34.

40. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004, № 1. С.3-9.

41. Бурка О. М. Підготовка майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій. *Дис. ... канд. пед. наук (доктора філософії)* зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2019.

42. Вакулєнко О. В. Здорєвий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук* : спец. 13.00.05 «Соціально педагогіка». Київ, 2001. 20 с.

43. Васьков Ю. В. *Концепція (проект) реформування фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах*. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/200902/09vjveei.pdf (дата звернення: 09.05.2019)

44. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберєжувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8 (32). С. 1-6.

45. *Великий тлумачний словник сучасної української мови* (з дод. і допов.) / Уклад. і головний ред. В.Т.Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

46. Виленский М. Я., Сафин Р. С. *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей*. Москва : Высш. шк., 1989. 159 с.

47. Вишневський О. *Український виховний ідеал і національний характер (витоки, деформації і сучасні виклики)*. Дрогобич: Святослав Сурма, 2010.

48. Вітвицька С. С. *Основи педагогіки вищої школи*. Київ : Центр навч. л-ри, 2006. 384 с.

49. Волков Л. В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.

50. Волянєук Н. Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача : *дис. ... доктора психол. наук* : 19.00.01. Київ, 2006. 411 с.

51. Волянєук Н. Ю. Функціональна модель суб'єкта професійної діяльності. *Вісник. Зб. наук. статей Київського міжнародного*

університету. *Серія : Психологічні науки*. Київ : КиМУ, 2005. Вип. 6. С. 37-45.

52. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : *дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання»*. Херсон, 2006. 221 с.

53. Воронін Д. М., Павлюк Є. О. *Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи*. Хмельницький : ХНУ, 2011. 143 с.

54. Воронова В.И. *Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе*. К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 183 с.

55. Выготский Л. С. *Педагогическая психология* / под ред. В. В. Давыдова. Москва : Педагогика, 1991. 479 с.

56. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2 (22). С. 10-16.

57. Галушак І.Є. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх економістів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія*. Київ, 2013. 39(3). С. 120-125.

58. Гапоненко Л.П. Формування готовності студентів вищих педагогічних закладів до іншомовного спілкування : *дисертація*. Кривий Ріг, 2003. 203 с.

59. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: *навчальний посібник*. Черкаси : Видавництво «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.

60. Гончаренко С. У. *Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям*. Вінниця: Вінниця, 2008.

61. Гордиенко Е.А. Теоретическое обоснование модели формирования готовности к профессионально ориентированному

иноязычному общению у будущих специалистов таможенного дела. *Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина*. 2015. №1. С. 58-66.

62. Городинський С. І. Багатогранність процесу практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. *Молодий вчений*. 2015. № 1(2). С. 196-199.

63. Госюн Е., Чжан У. Пути перестройки учебно-воспитательного процесса в системе высшего физкультурного образования Китая. *Наука в олимпийском спорте*. 1995. № 2-3. С. 68-69.

64. Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. *Педагогика и психология*. Москва : Гардарики, 2003. 480 с.

65. Губа АВ. Теоретико-методичні засади формування управлінської культури вчителя – майбутнього менеджера освіти: *дисертація*. Харків; 2010. 511 с.

66. Дальхеева А.М. Параконцептуальное заимствование как вид взаимодействия лингвокультур (на примере трансляции фразеологического репрезентанта американского концепта Self-Reliance в русскую лингвокультуру). *Автореф.дис. на соискание степени канд.филол.н.* Иркутск, 2010.

67. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Дис... доктора пед. наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти*. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018.

68. Денисенко Н. Ф. *Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах*. Запоріжжя : ЛПС. Лтд., 2001. 308 с.

69. Дерка Т. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у США. *Continuing Professional Education : Theory And Practice (Series: Pedagogical Sciences)*. 2016. Issue № 1-2 (46-47). С. 71-76.

70. Дзьобань ОП. Інформаційно-освітнє середовище: до проблеми концептуалізації феномену. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія.* 2013. №3. С. 3-11.

71. Добродуб Є. З. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та сорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: *афтореф. ... канд пед. наук : 13.00.04.* Запоріжжя, 2011. 20 с.

72. Долинний Ю. О. Педагогічні умови підготовки дітей з порушеннями опорно-рухового апарату до навчання в загальноосвітній школі : *автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03.* Київ, 2011. 19 с.

73. Дроздов Д. В. Створення професійних ситуацій як педагогічна умова формування професійних якостей тренерів у процесі фахової підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт,* 2003. №112 (2). С. 81-85.

74. Друзь В.А., Жерновникова Я.В., Пятисоцкая С.С. Основные критерии оценки физического развития и биологического возраста школьников средних классов, обуславливающие дифференцированный подход в процессе физического воспитания. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2012. №3. С. 81-85

75. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберезувальних технологій у старшій школі : *дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02.* Луцьк. 2017. 247 с.

76. Дубровский В.И. *Реабилитация в спорте.* М.: Физкультура и спорт, 1991. 206 с.

77. Дутчак М. В., Благій О. Л., Василенко М. М. Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»: *галузевий стандарт вищ. освіти України із галузі*

знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Київ: Міністерство освіти і науки України, 2013.

78. Дьяченко В. К. *Коллективный способ обучения: дидактика в диалогах*. М.: Народное образование, 2004. 352 с.

79. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. *Психология высшей школы: Учеб. пособие для вузов*. Мн.: Изд-во БГУ, 1981. 383 с.

80. Дьяченко МИ, Кандыбович ЛА. *Педагогические проблемы готовности к деятельности*. Минск: Из-во БГУ, 1976. 175 с.

81. Єфімова В. М. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності : *дис. ... д-ра пед. наук*: 13.00.04 / Республік. ВНЗ Крим. гуманіт. ун-т. Ялта, 2013. 44 с.

82. Жариков Е.С., Шугаев А.С. *Психология управления в хоккее*. М.: Физкультура и спорт, 1983. 183 с.

83. Закон України «Про вищу освіту»: від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14> (дата звернення: 14.08.2020).

84. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1994, № 14, ст.80). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 19.09.2018)

85. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : спец.13.00.07 «Теорія та методика виховання». Київ, 2003. 19 с.

86. Занков Л. В. *Обучение и развитие. Экспериментально-педагогические исследования*) : *Избранные педагогические труды*. М., 1990. 228 с.

87. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : *монографія*. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.

88. Зволинская Н. Н., Маслов В. И. Пути обновления квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 12. С. 40-44.

89. Зорин С. Д. Управление многолетней тренировкой учащихся детско-юношеских спортивных школ на основе применения бригадных форм работы тренеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Чебоксары, 2005. 159 с.

90. Зотов В.П. *Спортивный массаж*. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.

91. Зуев В., Губко К., Мельчина М., Овчинникова Д. *Спортивная медицина, физическая реабилитация и адаптивная физическая культура*. 2018. URL: <http://migha.ru/sportivnaya-medicina-fizicheskaya-reabilitaciya-i-adaptivn.html> (дата звернення: 13.04.2019).

92. Зязюн І. А. Педагогічне наукове дослідження в контексті цілісного підходу. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2011. Вип. 1. С. 19-30.

93. Ильина И. А. Педагогические условия формирования у студентов самооценки готовности к профессиональной деятельности : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.08. Санкт-Петербург, 2009. 169 с.

94. Иванова СВ. Критерії та показники розвитку професійної компетентності вчителів біології в закладах післядипломної педагогічної освіти. *Вісник Житомирського державного університету*. 2010. №52. С. 15-26.

95. Каргаполов Е. П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования : дис... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 518 с.

96. Карпенко АВ, Юртаев ДМ. Вища освіта України: проблеми та перспективи. *Держава та регіони. Серія: Економіка та підприємництво*. 2015. №6. С. 96-101.

97. Карпинская Р. С. Методология биологического редукционизма. *Вопросы философии*. 1974. № 11.

98. Карпман В.П., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. *Тестирование в спортивной медицине*. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

99. Карпюк Р. П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Волин. нац ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4. С. 14-25.

100. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика / *монографія*. Луцьк : Волинська друкарня, 2008. 504 с.

101. Карпюк Р. П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Автореф. дис. д-ра пед. наук*. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010.

102. Клепко С. Основні поняття закону України «Про вищу освіту». *Вища освіта України*. 2014. №3. С. 30-37.

103. Клокар Н. І. Проектування дистанційного навчання педагогічних працівників у системі післядипломної освіти регіону. *Народна освіта*. URL: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua> (дата звернення: 21.03.2020).

104. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : *монографія* / за ред. С. О. Сисоєвої. Запоріжжя : Вид-во Запорізького національного ун-ту, 2010. 386 с.

105. Кобзар Н.В. Поняття «компетентність», «компетенція» і «готовність до діяльності» в сучасній освітній парадигмі. *Науковий вісник Донбасу*. 2010. №3.

106. Ковальчук Л. О. Розвиток педагогічної техніки майбутнього вчителя у процесі вивчення педагогічних дисциплін у класичному університеті. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*. 2009. Вип. 43. С. 69-73.

107. Козаков В. А., Артюшина М. В., Котикова О. М. та ін. *Психологія діяльності та навчальний менеджмент* / за заг. ред. В.А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003. 829 с.
108. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : *автореф. дис. ... докт. пед. наук* : 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.
109. Конох А. П., Конох О. Є. Підготовка фахівців спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 2. С. 55-60.
110. Костюкевич В. М. *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Вінниця: Планер, 2007.
111. Костюченко В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях : *автореф. дисс. ... д-ра пед. наук* : 13.00.04. С.-Петербург, 1997. 39 с.
112. Кох М. Н., Пешкова Т. Н. *Методика преподавания в высшей школе*. Краснодар : Куб ГАУ, 2011. 150 с.
113. Краевский В. В. *Методология педагогического исследования : пособие для педагога-исследователя*. Самара : Изд-во СамГПИ, 1994. 165 с.
114. Крупа В. В. Аналіз стану проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної реабілітації у педагогічній теорії та практиці. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький : ХІСТ, 2012. № 6. С. 82-86.
115. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2005. №4. С. 41-45.
116. Кужельний АВ. Проблема готовності студентів до саморозвитку у галузі професійної освіти. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2013. Вип. 108.

117. Кузьминський А. І. *Наукові засади методичної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та спорту*. Київ : Науковий світ, 2009. 320 с.
118. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. *Педагогіка*. Київ : Знання-Прес, 2003. 418 с.
119. Кулакова МВ. *Формування готовності до професійної діяльності в майбутніх фахівців у вищих морських навчальних закладах : дисертація*. Одеса; 2006. 225 с.
120. Курамшін Ю.Ф. *Теорія і методика фізичної культури : підручник*. М. : Радянський спорт, 2003. 464 с.
121. Курлыгина ОЕ. Компетентность как характеристика готовности будущего учителя к осуществлению профессиональной деятельности. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. №4. С. 34-38.
122. Курлянд З. Н. *Педагогіка вищої школи*. Київ : Знання, 2007. 399 с.
123. Курлянд З.Н. *Педагогіка вищої школи: навч. посіб. 2-е вид., допов. та переробл.* Київ: Знання; 2005. 399 с.
124. Куц А. С. *Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины*. Киев: Искра, 2003.
125. Лапаєнко С. В. *Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання»*. Київ, 2000. 203 с.
126. Левицька Л. В., Поворознюк Т. Є. Окремі аспекти психологічної готовності до професійної діяльності фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2015. № 11. С. 119-122.
127. Левочко М. Т., Гресь Н. Л. *Теоретично-практична підготовка студентів до виробничої практики*. *Вісник Житомирського державного університету. Випуск 45. Педагогічні науки*. Житомир: ЖДУ, 2009. С. 3-9.

128. Левченко В.В. Средства формирования психолого–педагогической готовности будущих учителей интегративного профиля. *Сибирский педагогический журнал*. 2008. №2. С.101–114.

129. Левшина О.Н. *Идея «Self-made man»*, 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideya-self-made-man-osobennosti-voSPIriatiya> (дата звернення: 27.05.2019)

130. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва : Политиздат, 1995. 304 с.

131. Лернер И. Я. *Процесс обучения и его закономерности*. Москва, 1980. 96 с.

132. Линенко АФ. Педагогічна діяльність і готовність до неї: *монографія*. Одеса: ОКФА; 1995. 77 с.

133. Липкин А.И. Субцивилизационная специфика США. Американский индивидуализм. *Культура и искусство*. 2014. №6. С. 618-633.

134. Ложкин Г. В., Глуханюк Н. С., Волянюк Н. Ю. Проблема суб'єкта як теоретична основа професіоналізації особистості. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2 (12). С. 97-103.

135. Лозицька ТЮ. Сутність готовності майбутніх учителів до використання медіа у професійній діяльності. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. №1

136. Лук'янченко М. І. Іван Ставровський про формування здорового способу життя підростаючого покоління. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2011. № 10(221). С. 114-121.

137. Лянной Ю. О. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : *автореферат дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04*. Київ, 2017. 47 с.

138. Майковська В. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців на засадах контекстного підходу. *Людинознавчі студії*. 2017. № 4 (36), С. 156-165.

139. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. №1, С. 11-17.

140. Максимов В. Г., Максимова О. Г., Савчук Н. Ю., Чернова О. В., Руссков С. П., Арестова В. Ю., Иванова С. В., Павлова Н. Ю. *Системнорольова теорія формування личности педагога*. Москва, 2007. 536 с.

141. Малахов В. О. та ін. Ділова (рольова) гра як сучасна форма семінарського заняття в системі післядипломної підготовки лікарів за фахом «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина». *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*. Х., 2016. №4. С. 16-22.

142. Малихін О. В. Інформаційно-навчальне середовище як засіб ефективної організації самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Наукові записки. Серія «Педагогіка»*. 2010. № 3. С. 33-38.

143. Мануйлов Ю. С. Средовойй подход в воспитании : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01. Москва, 1997.

144. Маріонда І. І. Модель професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2. С. 133-137.

145. Маркова А. К. *Психология труда учителя*. Москва: Просвещение, 1993.

146. Марченко О., Манжуловський В., Лукасевич І. Теоретичні й методичні аспекти підготовки студентів-реабілітологів для проведення клінічної практики у хірургічній клініці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. №3. С. 55-58.

147. Маслов В. И., Зволинская Н. Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 12. С. 2-11.

148. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры)*. Москва : ФиС, 1991. 543 с.

149. Матвієнко О. Готовність майбутнього вчителя початкової школи до творчої навчально-виховної діяльності. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2012. Вип. 6(1). С. 38-44.

150. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2016. 385 с.

151. Мойсеюк НЄ. Готовність до професійної діяльності: суть і шляхи формування. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця, 2006. №12. С. 364-368.

152. Моляко В. О. Концепція виховання творчої особистості. *Радянська школа*. 1991. № 5. С. 47-51.

153. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язберезувальному середовищі вищого навчального закладу : *монографія*. Полтава : Видавництво ПНПУ, 2017. 339 с.

154. Напреев С. Г. Проблема готовности учителей начальных классов к физкультурно-оздоровительной деятельности. *Вестник Череповецкого государственного университета*. 2011. № 2. С. 118-121.

155. Никитина Н. Н., Железнякова О. М., Петухов М. А. Основы профессионально-педагогической деятельности: *Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования*. Москва, 2002. 288 с.

156. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века : *монография*. С.-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. 217 с.

157. Новосад В.П., Селіверстов Р.Г., Артим І.І. Кількісні методи експертного оцінювання. *Наук.-метод. розробка*. Київ: НАДУ, 2009. С. 3-6.

158. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'я-збережувальні технології у фізичному вихованні : *монографія*. Київ : Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

159. Нужина А. И. Развитие профессиональной компетентности тренера-преподавателя в муниципальном образовательном учреждении : *дис. ... канд. пед. наук* : 13.00.08. Магнитогорск, 2005. 191 с.

160. Огнистий А.В, Огниста К.М, Маляр Е.І. Дефініція «готовність» у контексті майбутньої професійної діяльності учителів-предметників у напрямі фізичного виховання учнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. Вип. 3. С. 91-95.

161. Омельченко С. О. *Педагогіка здоров'я*. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. 205 с.

162. Омеляненко В. Г. Формування навчально-програмної бази факультетів фізичного виховання : штрихи, концепції. *Наукові записки* : зб. наук. статей / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. 2007. № 1. С. 7-11.

163. Павлюк Є. О. Професійне становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : *монографія*. Хмельницький : ХНУ, 2016. 403 с.

164. Падалка О. С. Педагогічні технології: *навчальний посібник*. К.: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1995. 253 с.

165. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : *дис. ... канд. пед. наук*

: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2011. 215 с.

166. Паначев В. Д. Социализация и спорт. *Аналитика культурологи*. 2011. №21. С. 127-128.

167. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Смирнов, И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов, Т. И. Бабаева и др.; Под ред. С. А. Смирнова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 544 с.

168. *Педагогіка фізичної культури* / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. Кам'янець-Подільський : Вид. ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с.

169. Перепляотчиков Д. О. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності ДЮСШ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2011. 222 с.

170. Петровский В.В., Андрианов Ю.Я., Дрюков В.А. Педагогическое управление процессом адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам. *Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам*. К.: Вища школа, 1984. С. 3-10.

171. Платонов В. М. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 2. С. 40-43.

172. Платонов В. М., Панюков В. С., Патрушев В. І., Туленков М. В. Про нову концепцію фізичної культури та спорту. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні* : матер. I Республ. конф. Луцьк : Надстир'я, 1994. С. 3-4.

173. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 4. С. 5-10.

174. Платонов В.Н. *Адаптация в спорте*. К.: Здоров'я, 1988. 214 с.

175. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

176. Погонцева О. В. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах: *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : 13.00.04. К., 2011. 22 с.

177. Поташнюк Р., Кубович О. Методологічні підходи до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №2 (18). С. 77-80.

178. Приступа Є., Рокіта А. Тенденції підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Європі. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 15. С. 124-130.

179. Приступа Є., Рокіта А. Тенденції підготовки фахівців фізичного ви-ховання і спорту в Європі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. №15. С. 124-130.

180. Приступа Є.Н, Данилевич М.В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Зб. наук. пр. Ужгород, 2018. Вип. 1. С. 359-363.

181. *Психологический словарь* / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Педагогика-Пресс, 1996. 440 с.

182. Пурин ВД. *Педагогика среднего профессионального образования*. Ростов на Дону: Феникс; 2006. 256 с.

183. Ренстрем П. Спортивные травмы. *Основные принципы профилактики и лечения*. Киев: Олимпийская литература. 2002.

184. Романишин М. Я. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації до роботи із спортсменами. *Автореф. дис. канд. пед. наук*. Житомирський держаний університет ім. І. Франка, Житомир, 2009.

185. Российская педагогическая энциклопедия / под ред. В. П. Мануйлова. Москва : Большая российская энциклопедия, 1993. 1376 с.

186. Ротерс Т. Т. *Курс лекций по теории и методике физического воспитания*. Луганск : Альма-матер, 2003. 180 с.

187. Руденко Р. Є. Дисципліна "масаж" у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(2). С. 242-244.

188. Савіцька В. Готовність майбутнього соціального працівника до професійної діяльності як запорука її ефективності. *Зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту*. Умань, 2013. №2. С. 325-331.

189. Садрицкая СВ. Мотивация вступления в ВУЗ украинских студентов: тенденции последних лет. *Socioprosper*. 2010. №1. С. 56-60.

190. Свасьєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : *дис. ...доктора пед. наук*: 13.00.04. Київ, 2013. 571 с.

191. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: *Учебное пособие*. М.: Народное образование, 1998. 256 с.

192. Сериков В. В. *Общая педагогика: избранные лекции*. Волгоград: Перемена, 2004.

193. Сидоренко Л. І. Матеріали по світоглядно-методологічним концепціям біології. *Методологія редуccionізму*. URL : <http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/biol-asp.html>. (дата звернення 20.12.2019).

194. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : *навч. посіб*. Рівне : Овід, 2012. 352 с.

195. Слостенин В. А. Антропологический поход в педагогическом образовании. *Народное образование*. 1994. № 9. С. 124-126.

196. Слостёнин В. А. Педагогика профессионального образования: *учеб. пособие*. Москва: Академия; 2004. 368 с.

197. Слостенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика. *Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 576 с.

198. *Словник української мови*: в 11 тт. АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980. Т. 10. С. 583.

199. Смирнов Н. К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе*. Москва : АРКТИ, 2005. 320 с.

200. Сорокина Н. Д. Проблемы качества образования в современной высшей школе: философские и социологические аспекты. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2011. №3. С. 27-34.

201. Спирін О. М. Диференційований підхід у вивченні основ штучного інтелекту в курсі інформатики фізико-математичного факультету вищого педагогічного закладу: *дис... канд. пед. наук*: 13.00.02 / Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова, 2001. 219 с.

202. *Спортивна медицина (Руководство для врачей)* / Под ред. А.В. Гоговадзе, Л.А. Бутченко. М.: Медицина, 1984. 384 с.

203. *Стандарт вищої освіти України*: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

204. *Статут (Конституція) Всесвітньої охорони здоров'я*. 1946. URL: http://zakon.rada.gov.ua/go/995_599 (дата звернення: 11.07.2019)

205. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : *дис. ... докт. пед. наук* : 13.00.04. Луцьк, 2017. 629 с.

206. Степанченко Н. І. Формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до інноваційної діяльності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія*

15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2015. Вип. 5. С. 234-236.

207. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : *монографія*. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.

208. Тарасова О.В., Яцевич О.Е. Селфмейдмен: от истории к современности. *Теория и практика общественного развития*. 2015. №6. С. 130-132.

209. Тарасова С. М. Педагогические условия, обеспечивающие эффективность социальной адаптации студентов-педагогов к профессиональной деятельности. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология*. 2012. №4 (11). С. 292-297.

210. Твердохлебова Ю.М. Критерии и уровни готовности будущих специалистов физической культуры и спорта к использованию технологий восстановления здоровья в профессиональной деятельности. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. IX (98). Issue 247. P. 39-42.

211. Твердохлебова Ю.М. Методологічні основи підготовки фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 49-53.

212. Твердохлебова Ю.М. Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2020. Вип. 2(24). Ч. 2. С. 33-37.

213. Твердохлебова Ю.М. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 138-142.

214. Твердохлебова Ю.М. Технології відновлення здоров'я у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту. *Дослідницька діяльність майбутніх фахівців як шлях їх професійного становлення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 7 грудня 2020 р.). Суми, 2020. С. 53-54.

215. Твердохлебова Ю.М., Красілов А.Д. Результати експериментальної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання сучасних технологій відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 3 (44). С. 176-184.

216. Твердохлебова Ю.М., Красілов А.Д., Лянной М.О. Компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. №10 (104). С. 246-256.

217. Твердохлебова Ю.М. Ідеї «self-made-man»-підходу до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 106-108.

218. Твердохлебова Ю.М. Стан готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня, 2019 р.). Суми, 2019. С. 119-120.

219. Твердохлебова Ю.М. Умотивованість майбутніх фахівців ФКіС до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної

науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 р.). Мелітополь, 2020. С. 136-138.

220. Тверезовська Н. Т. Філіпова Л. М. Сутність та зміст поняття «педагогічні умови». *Нова педагогічна думка*. Рівне, 2009. №3. С. 90-92.

221. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : *монографія*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 420 с.

222. Тимошенко О. В. Теоретико-методологічні засади оптимізації професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : *автореф. дис. ... д-ра пед. наук* : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2009. 45 с.

223. Тихолаз С. І. Контекстний підхід до організації навчального процесу як умова розвитку професійної спрямованості студентів медичного університету. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2011. №4. С. 165-169.

224. Тичинська Н. Формування особистості студента як психолого-педагогічна проблема. *Молодь і ринок*. 2013. №12. С. 114-120.

225. Туркот Т. І. *Педагогіка вищої школи*. Київ : Кондор, 2011. 628 с.

226. Унт И.Э. *Индивидуализация и дифференциация обучения*. М., 1990. 192 с.

227. *Філософський енциклопедичний словник* / за ред. В. І. Шинкарука. Київ : Абрис, 2002. 752 с.

228. Федик О. П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності : *дис. ...канд. психол. наук* : 19.00.07. Івано-Франківськ, 1999. 186 с.

229. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : *навч.-метод. посіб.* Черкаси, 2014. 282 с.

230. Хазова С. А. Формирование основ профессионального опыта у будущих специалистов по физической культуре и спорту посредством

применения игровых методов обучения. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология*. 2007. URL: <http://cyber-leninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-professionalnogo-opyta-ubuduschih-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-posredstvom-primeneniyaigrovuyh> (дата звернення: 07.11.2018).

231. Ходус Е.В. «Идея субъекта» как эпистемологическая и онтологическая проблема: к вопросу вариативности форм современной субъективности. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2015. №3. С. 176-181.

232. Чайка В. Самостійна та індивідуальна робота і самоосвітня діяльність студентів в умовах кредитно-трансферної системи організації навчання у вищій педагогічній школі. *Наукові записки. Серія : Педагогіка*. 2008. № 1. С. 44-50.

233. Чайковський М. Є. Стан та напрями удосконалення науково-методичного забезпечення підготовки фахівців напряму «фізична реабілітація, здоров'я людини». *Матеріали круглого столу*. 2010. URL:http://www.vmurol.com.ua/upload/Naukovo_doslidna%20robota/Elektronni_vidanny_a/circle_table.pdf (дата звернення: 22.12.2018).

234. Чичикин В. Т. Теоретические основы формирования профессиональной готовности специалиста в системе физкультурно-педагогического образования : *автореф. дис. ... докт. пед. наук* : 13.00.04. Москва, 1995. 34 с.

235. Шадриков В. Д. *Психология деятельности и способности*. Москва : Логос, 1998. 320 с.

236. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. (*Избранные лекции*). Днепропетровск: „Пороги”, 2003. 445 с.

237. Шапошников КВ. Контекстный подход в процессе формирования профессиональной компетентности будущих лингвистов-переводчиков [*автореферат*]. Йошкар-Ола; 2006. 26 с.

238. Шевчук Т. В., Сідельник О. П. Практична підготовка студентів вищих навчальних закладів як невід'ємна детермінанта формування їхніх професійних компетенцій. *Науковий вісник НЛТУ України. Серія економічна*. 2017. Вип. 27 (2). С. 189-193.

239. Шимко І. М. Дидактичні умови організації самостійної навчальної роботи студентів вищих навчальних закладів : *дис... канд.пед.наук*. : 13.00.04. Кривий Ріг, 2003. 180 с.

240. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Рівне : Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 371-374.

241. Шиян Б. М. Теоретично-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : *автореф. дис. ... докт. пед. наук* : 13.00.04. Київ, 1997. 50 с.

242. Шкребтій Ю., Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 54-57.

243. Шкребтій Ю.М. *Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу*. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.

244. Шуба Л. В. Формування рухових умінь та навичок учнів початкової школи у процесі занять великим тенісом: *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : 13.00.02. Харків, 2011. 20 с.

245. Яковлев Н.Н. *Биохимия спорта*. М.: Физкультура и спорт, 1974. 278 с.

246. Bielski J. Teoretyczne i metodyczne podstawy efektywności pracy nauczyciela wychowania. Piotrków Trybunalski : *Wyd. Filii Kieleckiej WSP w Piotrkowie Tryb.*; 2000.

247. Blazer C. *Literature review on professional development for teachers*. Miami, Fl : Miami-Dade County Public Schools. 2005. 19 p.

248. Douglas F. Narrative of the Life of Frederick Douglas, an American Slave, in: *The Norton Anthology of American Literature*. 6th ed. Vol., 2003.

249. Gaj J. Dzieje kultury fizycznej w Polsce. Poznań : *Akademia Wychowania Fizycznego*, 1997. 293 s.

250. Pavliuk Ye. O. Classification of the future coaches-instructors professional training at the higher education establishments. *Středoevropský věstník pro vědu a výzkum*. 2015. NR 6 (19). P. 57-60.

251. Pavliuk Ye. O. Defining quality of the future coaches-instructors' professional competence in the process of training. *European Applied Sciences*. 2015. NR 6. P. 28-29.

252. Pavliuk Ye. O. Definition of pedagogical conditions for the future coaches-instructors' career formation system in the process of professional training. *Nauka i Studia*. 2015. NR 9 (140). P. 62-65.

253. Podrigalo I., Iermakov S., Rovnaya O., Zukow W., Nosko M. Peculiar features between the studied indicators of the dynamic and interconnections of mental workability of students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (4). P. 1211-1218.

254. Prochaska J. O., Velicer W. F. The transtheoretical model of health behavior change. *Health Promotion*. 1997. #12. P. 38-48.

255. *Rahmenlehrplan für den Ausbildungsberuf Berufskraftfahrer /Berufskraftfahrerin*. BIBB. 2000.

256. Voinar I. Problems and Tendencies of Professionals Education in Physical Culture Area. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2011. № 17 (1). P. 44-50.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета серед студентів бакалаврату спеціальності 017

Мета анкетування: визначення якості підготовки майбутніх фахівців ФКіС

Укажіть, на Вашу думку, які основні недоліки у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання технологій відновлення здоров'я (ТВЗ) сьогодні присутні:

Запитання	Відповідь
відсутність у студентів відповідних теоретичних знань (спеціалізованих знань про здоров'явідновлювальні технології і засоби, загальні теоретичні знання на відновлення працездатності, фізіореабілітаційні знання, знання про педагогічні засоби відновлення соціального та духовного здоров'я, медико-біологічні знання, знання про психологічні засоби відновлення психічного здоров'я)	
недостатнє висвітлення технологій відновлення здоров'я фахівцям ФКіС в межах освітніх програм	
відсутність методів виявлення готовності студентів до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності	
недостатня мотивація студентів до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності	
недостатня компетентність викладачів в аспекті використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності	
несформованість у студентів спеціальних умінь (гностичні, діагностико-прогностичні, організаційно-методичні, комунікативні, інформаційно-результативні)	
інше _____	

Робоча програма навчальної дисципліни

«Технології відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Мова навчання: українська

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета спецкурсу – розширити рамки освітнього процесу у ЗВО за рахунок широкого використання елементів практико-орієнтованого навчання: дослідження специфіки формування умінь використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС у професійній діяльності, використання ділових ігор і тренінгів, різноманітних форм залучення студентів до безпосередньої практики (тренування, організації підготовки до спортивних змагань, робота зі спортсменами в циклі річної підготовки до змагань); розвиток навичок роботи в колективі (вміння знаходити і виробляти спільні рішення, керувати і підкорятися, брати на себе ініціативу і т.д.) тощо.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Дисципліна базується на раніше вивчених дисциплінах, таких як «Вступ до спеціальності», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання» та інші, які сформували певні професійні компетентності, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни фізичного виховання, біохімії з основами біохімії спорту.

Міждисциплінарні зв'язки

Теорія і методика фізичної культури і спорту, анатомія та фізіологія людини, основи медичних знань, гігієна фізичного виховання, біохімія з основами біохімії спорту, біомеханіка фізичних вправ, спортивна медицина.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до освітньої програми підготовки магістрів з фізичного виховання дисципліна формує:

- програмні результати знань (ПРЗ);
- програмні результати умінь (ПРУ),
- програмні результати комунікації (ПРК), які представлено у таблиці.

На основі програмних результатів у процесі навчання формуються:

- загальні компетентності (ЗК)
- фахові компетентності (ФК), а саме:

Загальні компетентності

1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.
2. Здатність працювати в команді та автономно.
3. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.
4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.
5. Здатність використовувати інформаційнокомунікаційні технології.
6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.
7. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).
8. Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності.
9. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.
10. Здатність розуміти стратегію сталого розвитку людства.

11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.
82-89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74-81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64-73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60-63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
0-34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: усні опитування на практичних заняттях; тематичне тестування; захист індивідуального заняття; написання рефератів.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. «Індивідуальний стиль діяльності в аспекті використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Тема 1. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті. Поняття адаптації. Фенотипічна і фенотипічна адаптація. Прояви адаптації у спорті. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Формування функціональних систем організму. Ланки функціональної системи: аферентна, центральна регуляторна, ефекторна. Поняття «функціональні резерви організму спортсменів». Поняття термінової адаптації і стадії її формування. Поняття

довготривалої адаптації і стадії її формування. Деадаптація, переадаптація і реадаптація у спорті.

Тема 2. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів. Загальні поняття втоми і відновлення. Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини і спрямованості. Втома і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Розділ 2. «Специфіка професійної діяльності з відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Тема 1. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів і їх схильність до адаптації. Формування адаптації залежно від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Формування адаптації залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Тема 2. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я. Гірські рівні: низькогір'я, середньогір'я, і високогір'я. Стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії. Реакції адаптації постійних жителів гір. Форми гіпоксичного тренування (природне і штучне). Оптимальна висота для гірської підготовки. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці у горах. Реакліматизація і деадаптація після повернення спортсменів з гір.

Тема 3. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур. Організм спортсмена в умовах різних температур. Гіпертермічні травми: судоми, теплові перенавантаження, тепловий удар. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Взаємодія між механізмами теплової рівноваги в організмі і умовами навколишнього середовища. Адаптація організму спортсмена до умов високих температур. Фактори, що визначають швидкість адаптації спортсмена до умов жару. Адаптація спортсмена до умов холоду. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур.

Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів. Добові зміни у стані організму спортсмена. Тренування і змагання у різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Тимчасова адаптація спортсменів після дальніх перельотів.

Розділ 3. «Характеристики, що визначають ефективність використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Тема 1. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень. М'язи їх функція, різновиди і структура. Перебудова м'язів під впливом різних фізичних навантажень статичних і динамічних, помірних і межових). Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Характеристика м'язових волокон різного типу. Зміни у м'язових волокнах під впливом фізичних навантажень: гіпертрофія (саркоплазматична і міофібрилярна) і атрофія. Внутрішньом'язова і міжм'язова координація. Адаптаційні зміни в кістковій системі спортсмена. Адаптаційні зміни з'єднувальної тканини.

Тема 2. Адаптація систем енергозабезпечення. Характеристика джерел енергозабезпечення м'язової діяльності: анаеробне алактатне, анаеробне лактатне,

аеробне). Енергозабезпечення м'язової діяльності: джерело, шлях утворення енергії, час утворення, термін дії, тривалість максимального виділення енергії. Потужність і ємність джерел енергозабезпечення. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел). Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення (адаптація киснетранспортної системи і систем утилізації кисню).

Тема 3. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень.

Тема 4. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. Характеристика і класифікація навантажень у спорті. Компоненти фізичних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження. «Перехресна адаптація». Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів та тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього го	у тому числі				Усього го	у тому числі			
		лек	пр	кон	сам		лек	пр	кон	сам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1. «Індивідуальний стиль діяльності в аспекті використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС»										
Тема 1. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.	12	2	4		6	29	2	2		12
Тема 2. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.	14	2	6		6					13
Разом за 1	26	4	10		12	29	2	2		25
Розділ 2. «Специфіка професійної діяльності з відновлення здоров'я фахівців ФКіС»										
Тема 1. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.	9	2	4		3	19	2	2		15
Тема 2. Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.	7	2	2		3	10				10
Тема 3. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.	5	2	2		3					

Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	9		2		5					
Разом за розділом 2	30	6	10		14	29	2	2		25
Розділ 3. «Характеристики, що визначають ефективність використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС»										
Тема 1. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень.	9	2	4	2	3	32	2	2	2	12
Тема 2. Адаптація систем енергозабезпечення.	9	2	2		3					14
Тема 3. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.	9	2	4		3					
Тема 4. Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.	7	2	2		3					
Разом за розділом 3.	34	8	12	2	12	32	2	2	2	26
ВСЬОГО	90	18	32	2	28	90	6	6	2	76

Тематика практичних занять.

Розділ 1. «Індивідуальний стиль діяльності в аспекті використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Тема 1. Загальне поняття адаптації

Тема 2. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів

Розділ 2. «Специфіка професійної діяльності з відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Тема 1. Адаптація до кліматичних умов

Тема 2. Циркадні ритми і адаптація

Тема 3. Адаптаційні зміни суглобово-зв'язкового апарату спортсменів різних спеціалізацій.

Тема 4. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів

Розділ 3. «Характеристики, що визначають ефективність використання технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС»

Тема 1. Адаптація опорно-рухової системи

Тема 2. Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності

Тема 3. Особливості адаптації системи крові і обміну речовин до фізичних навантажень

Тема 4. Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень. Формування реакцій адаптації при виконанні вправ різного характеру.

6.3. Організація самостійної роботи студентів

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	10	15	конспект
2	Підготовка до практичних занять	15	20	конспект, протокол
3.	Підготовка до проміжного контролю	4	4	модульна контрольна робота
4.	Підготовка до підсумкового контролю	10	15	іспит
5.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	5 10 18	15 20 19	Доповідь Реферат Презентація
	Разом	72	108	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика доповіді

1. Адаптація організму спортсменів у процесі багаторічної підготовки
2. Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур
3. Наслідки надмірних навантажень, технічно неправильних тренуваннях або при недостатньому рівні пристосувальних реакцій організму
4. Медико-біологічні засоби відновлення.

Теми рефератів

- 1 Загальні основи адаптації систем організму до фізичних навантажень
- 2 Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації спортсменів
- 2 Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень.
- 3 Закономірності роботи м'язового апарату спортсмена під час виконання фізичних вправ.
- 4 Основні тенденції зміни біомеханічних показників рухових дій спортсменів з ростом спортивної майстерності.
- 5 Гіпертрофія м'язів у різних видах спорту

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
3. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. *Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.

- 4.Балашов Д. І. Хронологічний аналіз застосування інноваційних видів рухової активності з гімнастичною спрямованістю в професійній підготовці фахівців фізичної культури. *Вісник Черкаського університету. Серія : «Педагогічні науки»*. Черкаси, 2017. № 13-14. С. 15 – 22.
- 5.Бермудес Д. В., Лоза Т. О. Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Young Scientist*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 40 – 44.
6. Безлюдний, О. Новий учитель - нова школа. Підготовка сучасних педагогів залежить від високої якості послуг вишу // *Урядовий кур'єр*. - 2017. - 29 листопада (№ 225). - С. 9.
- 7.Беседін, Б. Навчальні технології ХХІ століття: "змішане навчання" // *Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. - № 5 (85)*. - С. 208-215.
- 8.Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : навч.-метод. посібн. – Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
- 9.Галузева концепція розвитку неперервної педагогічної освіти : затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 14.08.2013 № 1176. URL : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/36816.
- 10.Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис*. Додаток 3. Т. VII. Тематичний випуск : Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ : Гнозис, 2011. С. 84–93.
- 11.Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях. Вінниця : ООО «Планер», 2005. 366 с.
- 12.Даниленко Л. І. Теоретико-методичні засади управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки. Київ, 2005. 42 с.
- 13.Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. № 3. С. 70 – 74.
- 14.Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.
- 15.Державна програма «Вчитель» : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 28 березня 2002 р., № 379. *Офіційний вісник України*. № 13. С. 109 – 130.
- 16.Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. *Зібрання законодавства України. Постанови та розпорядження кабінету міністрів України 45/2006 від 8-15 листопада 2006 р. №1594*. Київ : Український інформаційно-правовий центр, 2006. №1. С. 51 – 74.
- 17.Драгнев Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2013. 475 с.
- 18.Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 24 с.
- 19.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14, із змінами, внесеними згідно із Законами № 2608-VI від 19.10.2010, ВВР, 2011, № 11, ст.69 ; № 3236-VI від 19.04.2011, ВВР, 2011, № 42, ст.435 ; № 5460-VI від 16.10.2012, ВВР, 2014, № 2-3, ст.41 ; № 76-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 6, ст.40 ; № 77-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 11, ст.75 ; № 453-VIII від 19.05.2015, ВВР, 2015, № 30, ст.277.
- 20.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Вчитель*. 2010. № 9. С. 19 – 36.

21. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.
 22. Іванська О. В., Сидорук А. В., Яковенко Т. С. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій. URL : <http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads.pdf>.
 23. Інформатизація освіти і зародження нового освітнього середовища як основи Нової української школи // Комп'ютер у школі та сі'мі. - 2017. - № 4. - С. 3-7.
 24. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / за ред. С. О. Сисоєвої. Запоріжжя : Вид-во Запорізького національного ун-ту, 2010. 386 с.
 25. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
 26. Кремень В. Г. Педагогічна освіта в контексті цивілізаційних змін. *Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти : педагогічна майстерність, творчість, технології* : зб. наук. праць. Харків : НТУ «ХПІ», 2007. С. 3 – 8.
 27. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2019. - № 4. - С. 280 - 289.
 28. Мельничук Д., Бойко Д. Особливості формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/9147/1/Статт.pdf>.
 29. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Тернопіль: Астон, 2010. 160 с.
 30. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затверджено Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 із змінами і доповненнями від 21 жовтня 2005 р. № 1505/2005. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/U1148_04.html.
 31. Сидорук А. В., Маковецька Н. В. Аналіз стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до анімаційної діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III(28), Issue: 55. С. 49 – 52.
 32. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 150–155.
 33. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
 34. 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.; Т. 2. 366 с.
 35. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Формування інформаційної готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : матер. регіон. наук.-практич. семінару 28-29 листопада 2006 р. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 119 – 120.
 36. Школа успішної особистості як шлях розвитку інноваційного навчального закладу: з досвіду роботи учасників обласної цільової програми "Інноваційні школи Черкащини" // Рідна школа. - 2017. - № 7/8. - С. 3-112.
1. Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism and Poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*. Vol 33, Issue 2. PP. 169-194. doi.org/10.1177/0193723509332582

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проектор, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять; презентації лекцій в Powerpoint.

Додаток В**Анкета для студентів закладів вищої освіти щодо виявлення стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності**

1. Укажіть Вашу мету вступу до ЗВО фізкультурного профілю.
 - мрія працювати у галузі «фізична культура, спорт і здоров'я людини»;
 - заради отримання вищої фізкультурної освіти;
 - бажання займатися рекреаційною та оздоровчою діяльністю;
 - вступили у ЗВО за порадою батьків або друзів
 - важко відповісти
2. Чи потрібна Вам додаткова практична підготовка до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності?
 - потребую додаткової практичної підготовки,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
3. Чи плануєте у майбутньому використовувати здоров'явідновлювальні технології у професійній діяльності
 - так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
4. Як Ви розумієте поняття «засоби відновлення»: засоби відновлення є системою заходів, яка спрямована на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, відновлення порушеного гомеостазу і працездатності спортсменів?
 - так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
5. Чи сприяє використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності відновленню та відтворенню моральних, психічних і духовних сил?
 - так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
6. На Вашу думку, чи включають здоров'явідновлювальні технології різноманітні засоби, які добровільно реалізуються у вільний час для отримання задоволення, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил?
 - так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
7. На Вашу думку, чи використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності є видом фізичної культури, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил,

втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу й отримання задоволення від процесу занять?

- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
8. Чи згодні Ви з тим, що здоров'явідновлювальні технології є системою різноманітних занять, яка ґрунтується на використанні спеціально організованої активності із застосуванням природних і гігієнічних чинників добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
9. Чи згодні Ви з тим, що використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності є процесом використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
10. Чи спроможні Ви здійснювати діяльність, спрямовану на відновлення зниженої працездатності, з використанням засобів відновлення спортсменів та технологій оздоровчої фізичної культури?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
11. Чи спроможні Ви застосовувати медико-біологічні засоби відновлення у професійній діяльності?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
12. На Вашу думку, чи володієте Ви педагогічними засобами відновлення працездатності та здоров'я спортсменів?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
13. На Вашу думку, чи володієте Ви вміннями використовувати гігієнічні засоби відновлення працездатності та здоров'я спортсменів?
- так,

- швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
14. Чи володієте Ви знаннями про використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
15. Чи володієте Ви знаннями з методики проведення контролю за впливом здоров'явідновлювальних технологій на організм людини?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
16. Чи володієте Ви знаннями про особливості використання здоров'явідновлювальних засобів з особами різного рівня фізичного стану?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
17. Чи володієте Ви уміннями та навичками використання здоров'явідновлювальних засобів з особами різного рівня фізичного стану?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
18. Чи володієте Ви вміннями та навичками формувати мотивацію до здоров'явідновлювальної діяльності?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
19. Чи володієте Ви методиками визначення рівня фізичного стану людини?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
20. Оцініть свій рівень володіння уміннями та навичками програмувати відновлення спортсмена з використанням різних видів засобів відновлення працездатності.
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
21. Чи володієте Ви вміннями та навичками формувати поведінку особи, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так

- важко відповісти.
22. Чи достатніми для Вас, як для майбутніх фахівців, є обсяг практичної підготовки (фахової практики), яку ви проходите згідно освітніх програм?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
23. Чи володієте Ви знаннями про перспективні напрями застосування сучасних інформаційних технологій для ефективного вирішування завдань використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності у сфері фізичної культури та спорту?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
24. Чи здатні Ви особисто відновити власну працездатність різними засобами?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
25. Чи маєте Ви досвід самостійної діяльності, пов'язаний з їх майбутньою професійною діяльністю, спрямованою на відновлення здоров'я спортсменів?
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.
26. Укажіть чинники, які заважають Вам отримувати якісні знання про використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності з обраного фаху:
- відсутність бажання отримувати якісні знання з обраного фаху;
 - не вбачаю у цьому потреби;
 - відсутність необхідної літератури;
 - недостатня кількість необхідної інформації; 1
 - недостатня кількість здоров'явідновлювальних заходів;
 - недостатня кількість здоров'явідновлювальних технічних засобів; важко відповісти,
 - інше _____
27. Оцініть, чи сформована Ваша готовність до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.
- так,
 - швидше так, ніж ні;
 - швидше ні, ніж так
 - важко відповісти.

Додаток Г

**Анкета для визначення оцінки рівня мотивації професійного
навчання за В. Каташевим**

№ з/п	Запитання анкети	Відповіді
1 запитання. Що спонукало Вас обрати цю професію?		
1	Боюся залишитися в майбутньому без роботи	1 2 3 4 5
2	Прагну знайти себе в цьому профілі	1 2 3 4 5
3	Тут цікаво вчитися	1 2 3 4 5
4	Вчу, оскільки всі вимагають	1 2 3 4 5
5	Вчу, оскільки більшість предметів необхідна для обраної професії	1 2 3 4 5
6	Вважаю, що необхідно вивчати усі предмети	1 2 3 4 5
2 запитання. Як Ви пояснюєте своє ставлення до роботи на заняттях?		
7	Активно працюю, коли відчуваю, що пора звітуватися	1 2 3 4 5
8	Активно працюю, коли розумію матеріал	1 2 3 4 5
9	Активно працюю, тому що подобається вчитися	1 2 3 4 5
3 запитання. Як Ви пояснюєте своє відношення до вивчення профільних предметів?		
10	Якщо було б можливо, то пропускав би непотрібні мені заняття	1 2 3 4 5
11	Вивчати потрібно тільки те, що є необхідним для професії	1 2 3 4 5
12	Вивчати потрібно усе, оскільки хочеться пізнати більше, і це цікаво	1 2 3 4 5
4 запитання. Яка робота на заняттях тобі найбільше подобається?		
13	Слухати лекції викладача	1 2 3 4 5
14	Слухати виступи студентів	1 2 3 4 5
15	Самому аналізувати, міркувати, прагнути вирішити проблему	1 2 3 4 5
5 запитання. Як ти відносишся до спеціальних предметів?		
16	Вони важко піддаються розумінню	1 2 3 4 5
17	Їх вивчення необхідне для освоєння професії	1 2 3 4 5
18	Спеціальні предмети роблять процес навчання цілеспрямованим і цікавим	1 2 3 4 5
6. Тепер про все!		
19	Чи часто буває на занятті так, що нічого не хочеться робити?	1 2 3 4 5
20	Якщо на початку заняття ти був активним, то чи залишаєшся ти таким до кінця?	1 2 3 4 5
21	Зіткнувшись труднощами при розумінні нового матеріалу, чи прикладеш ти зусилля, щоб зрозуміти його до кінця?	1 2 3 4 5
22	Чи вважаєш ти, що важкий матеріал краще б не вивчати?	1 2 3 4 5
23	Чи вважаєш ти, що в твоїй майбутній професії багато що з того, що вивчається, не стане в нагоді?	1 2 3 4 5

№ з/п	Запитання анкети	Відповіді
24	Чи вважаєш ти, що треба мати глибокі знання зі спеціальних дисциплін, а з решти – по можливості?	1 2 3 4 5
25	Якщо ти відчуваєш, що у тебе щось не виходить, то пропадає бажання вчитися?	1 2 3 4 5
26	Як ти вважаєш: головне - отримати результат, не важливо, якими засобами?	1 2 3 4 5
27	Чи користуєшся при вивченні нового матеріалу додатковими книгами, довідниками?	1 2 3 4 5
28	Чи важко ти втягуєшся в роботу і чи потрібні тобі які-небудь поштовхи?	1 2 3 4 5
29	Чи буває так, що в університеті вчитися цікаво, а удома не хочеться?	1 2 3 4 5
30	Якщо ти не вирішив важку задачу, а можна піти в кіно або погуляти, то чи продовжиш ти розв'язувати задачу?	1 2 3 4 5
31	При виконанні домашнього завдання ти сподіваєшся на чиюсь допомогу і не проти списати у товаришів?	1 2 3 4 5
32	Чи любиш ти розв'язувати типові за зразком?	1 2 3 4 5
33	Чи подобаються тобі завдання, при вирішенні яких необхідно висувати гіпотези, обґрунтовувати їх теоретично?	1 2 3 4 5

Тестування за показником «Знання здоров'явідновлювальних технологій»

1. Здоров'я – це...
 - 1) потреба, яка є передумовою діяльності людини;
 - 2) відсутність хвороб та фізичних вад;
 - 3) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя;
 - 4) каталізатор життєвої активності, умова і невід'ємна частина фізичної культури і спорту.
2. Спосіб життя – це ...
 - 1) синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства;
 - 2) стиль життя;
 - 3) сукупності типових видів життєдіяльності людей;
 - 4) умови життя.
3. Що відносять до шкідливих звичок людини?
 - 1) алкоголізм, паління, наркоманія, переїдання, надмірне вживання кріпкого чаю чи кави;
 - 2) алкоголізм, переїдання, надмірне вживання кріпкого чаю чи кави;
 - 3) паління, алкоголізм;
 - 4) алкоголізм, паління, наркоманія, надмірне вживання кріпкого чаю чи кави.
4. Яка їжа належить до категорії «фаст-фуд»?
 - 1) шаурма, хот-доги, млинці з начинками, чіпси, сухарики, газовані напої, піріжки, гамбургери та інше;
 - 2) торти, тістечка, цукерки;
 - 3) фрукти, овочі;
 - 4) страви, які подають у ресторанах швидкого харчування.
5. Які продукти необхідно використовувати для перекусу?
 - 1) фуст-фуд;
 - 2) горіхи, фрукти, знежирений сир або йогурт;
 - 3) можна зовсім не перекушувати;
 - 4) кава або чай.
6. Метаболізм – це ...
 - 1) процес обміну речовин в організмі;
 - 2) дихальний м'яз й одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл;
 - 3) сильна рефлексогенна зона;
 - 4) оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул.
7. Чи може швидка їжа викликати хвороби шлунку?
 - 1) так, тому що в шлунок потрапляють не подрібнені і не змочені слиною шматки їжі;
 - 2) ні, від їжі не можливо придбати хвороби шлунку;
 - 3) ні, не можливо;
 - 4) ваш варіант – ...
8. Які поживні речовини містять напівфабрикати?
 - 1) вітаміни, мінерали, білки, жири, вуглеводи;
 - 2) корисні жирні кислоти;
 - 3) не містять поживних речовин загалом;
 - 4) частково містять білки та вітаміни.
9. Як Ви вважаєте, скільки разів на тиждень (або на місяць) можна харчуватися «фаст-фудом»?
 - 1) раз на місяць; 2) раз на тиждень;

3) кожен день; 4) не можна харчуватися загалом.

10. Харчові добавки – це ...

1) концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження;

2) найменш шкідливий продукт для перекусу;

3) незамінні жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, які відіграють важливу роль в організмі людини;

4) група речовин природного походження або одержаних штучним шляхом, використання яких необхідне для вдосконалення технології, отримання продуктів спеціалізованого призначення.

11. БАДи – це ...

1) екологічно чисті продукти;

2) концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження;

3) швидка, рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника;

4) група речовин, використання яких необхідне для вдосконалення технології щодо збалансованого харчування.

12. Чи підвищують БАДи стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища?

1) ні, не підвищують; 2) так, підвищують; 3) частково підвищують.

13. Що гарантує (не гарантує) цифровий код з індексом E у харчовій промисловості?

1) застерігає, що ці продукти шкідливі для здоров'я людини;

2) гарантує надходження до організму поживних речовин, які багаті на вітамін E;

3) гарантує перевірку на безпеку та може використовуватися з потреби лише у встановлених дозах;

4) нічого не гарантує.

14. Чи відносять до харчових добавок амінокислоти?

1) так, відносять; 2) ні, не відносять; 3) частково відносять.

15. Фітотерапія – це ...

1) лікування і оздоровлення організму за допомогою лікарських трав;

2) концентрати природних біологічно активних речовин;

3) один із різновидів дієт;

4) оздоровлення організму за допомогою загартування.

16. До якої групи харчових добавок відноситься E500-599?

1) консерванти;

2) регулювальники кислотності, розпушувачі;

3) розпушувачі;

4) запасні індекси для іншої можливої інформації.

17. Що відноситься до природних харчових добавок?

1) сіль, цукор; 2) сіль, цукор, вітаміни;

3) ванілін, сахарин, аспартам; 4) сіль, цукор, вітаміни, сахароза.

18. Які речовини входять до складу сигарет?

1) табак, нікотин;

2) нікотин, аміак, синильна кислота, чадний газ, дьоготь, стирол, канцерогенні смоли, нервово-серцеві отрути;

3) речовини, які не шкодять здоров'ю;

4) аміак, стирол, табак, нікотин.

19. Як впливає нікотин на організм дівчат-підлітків?

1) не впливає;

2) порушується розвиток організму;

- 3) затримується розвиток грудних залоз, порушується менструальний цикл, суттєво страждає репродуктивна функція;
- 4) впливає на уважність під час занять, координацію рухів та розвиток дисциплінованості.
20. Чи впливає тютюновий дим на зміну тембру голосу?
- 1) під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають;
- 2) це відноситься лише до жіночої статі;
- 3) не впливають.
21. Пасивні курці – це
- 1) люди, які палять;
- 2) люди, які не палять;
- 3) люди, які кинули палити;
- 4) люди, які несвідомо вдихають тютюновий дим.
22. Чи впливає паління на зовнішній вигляд людини?
- 1) впливає; 2) не впливає; 3) не завжди; 4) лише на колір обличчя.
23. Чи відносять алкоголь до сильнодіючих наркотиків?
- 1) так, відносять; 2) ні, не відносять; 3) ваш варіант – ...
24. Чи впливає алкоголь на прискорення ритму серцевої діяльності?
- 1) ні, не впливає; 2) так, впливає;
- 3) впливає тільки під час фізичного навантаження; 4) інколи.
25. Чи виховує алкоголь морально-вольові якості?
- 1) так, виховує сміливість, силу волі, дисциплінованість, наполегливість;
- 2) ні, не виховує;
- 3) інколи.
26. Наркотична залежність – це ...
- 1) залежність від наркотичних засобів;
- 2) незалежність від наркотичних речовин;
- 3) багаторазове вживання наркотичних речовин;
- 4) багаторазове вживання наркотичних речовин через ін'єкції.
27. Легкі наркотики – це...
- 1) наркотичні речовини, які курять;
- 2) наркотичні речовини, які нюхають;
- 3) речовини, які покращують пам'ять;
- 4) речовини, які покращують настрій.
28. Які морально-вольові якості розвиваються під час уживання наркотичних речовин?
- 1) сміливість, розкутість, дисциплінованість;
- 2) сила волі, дисциплінованість, сміливість;
- 3) нетерпіння, невміння керувати своєю поведінкою, безініціативність;
- 4) рішучість, завзятість, сміливість, сила волі, терпіння.
29. Який середній вік життя хронічного наркомана?
- 1) 55 років; 2) 30 років; 3) 40 років; 4) 20 років.
30. Чи впливають наркотичні речовини на температуру тіла людини?
- 1) так, впливає; 2) ні, не впливає; 3) інколи.
31. Які Ви знаєте класичні або традиційні методи фізичної реабілітації?
- а) лікувальну фізичну культуру, фізіотерапію, масаж, працетерапію та механотерапію;
- б) лікувальний масаж, профілактичний масаж, бальнеотерапію, апітерапію;
- в) струми високої напруги, струми низької напруги, вібротерапія, баротерапія;
- г) лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна ходьба.
32. Які основні форми масажу застосовуються?

а) загальний лікувальний, точковий, сегментарно-рефлекторний, паравертебральний, рефлекторний;

б) профілактичний, профілактично-лікувальний, розслаблюючий, тонізуючий;

в) спортивний, профілактичний, відновлювальний, стимулюючий, рефлексивний;

г) лікувальний масаж, профілактичний масаж, бальнеотерапія, апітерапія.

33. Які основні групи лікувальних факторів виділяють?

а) струми високої напруги, струми низької напруги, світлолікування, теплолікування, вібротерапія, водолікування, лікування радіаційними чинниками, баротерапія, аероіонізація, електромагнітні поля;

б) загальний лікувальний масаж, точковий масаж, сегментарно-рефлекторний масаж, паравертебральний масаж, рефлекторний масаж;

в) лікувальний масаж, профілактичний масаж, бальнеотерапія, апітерапія, лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття, лікувальна ходьба, теренкур, гідрокінезотерапія;

г) профілактичний масаж, профілактично-лікувальний масаж, розслаблюючий масаж, тонізуючий масаж, лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття, лікувальна ходьба, теренкур, гідрокінезотерапія.

34. Які виділяють форми механотерапії?

а) застосування тренажерів типу блоку, маятника та важеля;

б) застосування тренажерів для розвитку м'язів спини та ніг;

в) застосування комплексних тренажерів для всіх груп м'язів;

г) застосування спеціальних тренажерів для відновлення руху.

35. Які фізичні вправи використовують, коли м'яз є іммобілізований, або є значні больові відчуття у суглобі чи м'язих тканинах при виконанні рухів за повною амплітудою, або має місце запальний процес?

а) ізометричні; в) ізометричні, з опором; б) довільні активні;

г) активні, з опором.

36. Які фізичні вправи можуть використовуватись з метою збільшити силу м'язів шляхом докладання мануального або механічного опору?

а) ізометричні, з опором; в) довільні активні; б) ізометричні;

г) активні, з опором.

37. За допомогою якого метода вимірюється амплітуда рухів у суглобах?

а) пікфлоуметрія; б) гоніометрія; в) динамометрія

38. Які методи реабілітаційного обстеження застосовуються при ХСМТ (хребетно-спинномозковій травмі)?

а) вимірювання амплітуди рухів у суглобах;

б) дослідження чутливості;

в) дослідження складових психічного статусу;

г) дослідження м'язової сили;

д) тестування тону м'язів;

е) тестування соціально-побутових навичок.

39. Які є форми лікувальної фізичної культури?

а) ранкова гігієнічна гімнастика; г) теренкур;

б) лікувальна гімнастика; д) гідрокінезотерапія.

в) гідрокінезотерапія.

40. Які вправи застосовуються для покращення роботи кардіо-респіраторної системи?

а) рухи у дистальних відділах нижніх кінцівок;

б) вправи із тонічним напруженням м'язів гомілки і стегна;

в) вправи з глибоким вдихом і подовженим видихом через стиснуті губи;

г) динамічні вправи в положенні стоячи.

Індивідуальне завдання на створення програми відновлення для конкретного спортсмена

Спеціальні вправи для м'язів кистей і пальців рук

Вправи для м'язів пальців рук

1. Масаж пальців. Виконати колові рухи довкола кожного пальця, від нігтя до долоні по часовій стрілці і проти. Масаж окремих пальців позитивно впливає на стан життєво важливих органів: масаж великого пальця підвищує функціональну активність мозку, вказівного – позитивно впливає на стан шлунку, середнього – на кишечник, безіменного – на печінку, мізинця – покращує роботу серця, знімає психічну напругу і нервову перевтому
2. Вправи з гумовими м'ячиками. Стискання м'ячика кінчиками пальців з різною силою дозування.
3. Стиснути разом пальці однієї руки. Іншою рукою відігнути кожний стислий палець в напрямку від себе.
4. Стискати пальці в кулак і повільно розтискати, розводячи пальці якнайдалі один від одного.
5. Розсунути прями пальці в сторони з максимальним зусиллям, утримувати напружені пальці 3-5 с. Повторити 4-6 разів.
6. Зігнути пальці в кулак, не торкаючись долоні і утримувати їх в напрузі 3-5 с. Повторити 3-5 разів.
7. Стискати з максимальним зусиллям з'єднані пальці рук 3-5 с. Повторити 4-6 разів.
8. Зчіплювати кожен палець з кожним по черзі і тягнути в різні боки з зусиллям 3-5 с. Вправа виконується для кожного пальця окремо. Повторити 3-5 разів.
9. Приставляти кожен палець руки до протилежної долоні та натискати з невеличким зусиллям долонею на палець 3 с, відгинаючи палець назад. Виконати вправу для кожного пальця обох рук. Повторити 2 рази.
10. Торкатися кожним пальцем до великого пальця, з'єднуючи їх в коло і стискаючи кінець пальця з максимальним зусиллям.
11. Торкатися великого пальця нігтем кожного з пальців, стискаючи з максимальною напругою 3 с. Повторити для кожного пальця 2-4 рази.
12. В. п. – пальці рук розведені. 1 – притиснути пальці рук до долоні. 2 – випрямити пальці. Повторити 6-8 разів.
13. В. п. – Пальці рук з'єднані. 1 – Розвести пальці в сторони. 2 – з'єднати пальці разом. Повторити 6-8 разів.
14. В. п. – руки в сторони, пальці рук з'єднані в кулак. 1 – пальці рук розвести в сторони. 2 – пальці рук з силою стиснути в кулак.
15. В. п. – руки в сторони, пальці розведені, великий палець відведено убік. 1 – 4 – колові рухи великим пальцем праворуч. 5 – 8 – те саме ліворуч.
16. В. п. – руки в сторони. 1 – зігнути дві перші фаланги пальців. 2 – розігнути. Повторити 6-8 разів.
17. В. п. – руки вперед, пальці з'єднані в кулак. 1 – 5 – розгинати окремо кожен палець, починаючи з великого. 6 – 10 – В.п. Повторити 6-8 разів.
18. В. п. – кисті на столі. По черзі піднімати по одному пальцю. Інші повинні лежати непорушно.
19. В. п. – руки в сторони, пальці рук розведені. 1 – 4 – торкання кожним пальцем до великого пальця, починаючи з вказівного. 5 – 8 – те саме в протилежному напрямку.

20. В. п. – руки вперед, пальцями утримувати олівець. 1 – 4 – переміщення олівця між пальцями від вказівного пальця до мізинця. 5 – 8 – те саме в протилежному напрямку.

21. В. п. – руки вперед, пальцями утримувати м'ячики. 1 – 4 – переміщення м'ячиків між пальцями від вказівного до мізинця; 5 – 8 – те саме в протилежному напрямку.

Вправи для м'язів кистей

1. В. п. – руки в сторони. 1 – 4 – колові рухи кистей вперед. 5 – 8 – те саме назад. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – руки перед груддю долонями вниз, пальці рук переплетені та з'єднані у «замок». 1 – коловим рухом обернути руки долонями вгору. 2 – В. п. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. – руки вперед, долонями вниз. 1 – зігнути кисті рук вниз. 2 – вгору. Повторити 8-12 разів.

4. В. п. – руки перед груддю долоні притиснуті одна до одної, пальцями вгору. 1 – 4 – стискати долоні з зусиллям, 5 – 8 – розслабляти.

5. В. п. – руки вперед. 1 – падіння на стіну з переходом в упор лежачи, опираючись кистями у стіну. 2 – відштовхнутися і повернутися у В. п.

Після виконання комплексу вправ рекомендується зробити масаж пальців, поглажуючи їх від кінчиків до зап'ястя, потерти одну долонь об іншу, розслабити кисті та пальці, зробити легкі трушення кистями.

Вправи, спрямовані на релаксацію із зосередженням на диханні

1. «Глибокий подих». Вдихнути, повільно видихнути, потім повільно глибоко вдихнути і затримати дихання на 4 секунди. Знов повільно видихнути і повільно глибоко вдихнути. Затримати дихання на 4 секунди і видихнути. Повторити 6 разів.

2. «Задує свічку». Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім, витягнувши губи трубочкою, повільно видихнути, як би дуючи на свічку, при цьому тривало виголошувати звук “у”. Повторити 4-6 разів.

3. «Ледача кішка». Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, виголошуючи звук “а”. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – сидячи, рука на животі. Вдих – живіт випинається, видих – втягується. Дихання повільне. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – сидячи або стоячи. 1 – глибокий вдих через ніс, 2 – повільний видих через рот.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію рук

1. В. п. – о. с., руки зігнуті в ліктях долонями вниз, кисті пасивно звисають. Швидким, безперервним рухом передпліччя виконувати потряхування кистями 5- 10 секунд.

2. В. п. – о. с., руки вниз. 1 – 7 – повільно стискати праву руку в кулак, якомога сильніше. 8 – розслабити, стряхнути кистями. 9 – 16 – те саме лівою рукою. Повторити 6 – 8 разів.

3. В. п. – о. с. Вільно розгойдувати руками з право наліво та в зворотньому руху.

4. В. п. – о. с. Махи руками вперед – назад з максимальною амплітудою.

5. В положенні лежачи на спині, глибоко вдихнути та затримати дихання. Підняти праву руку вгору і напружити м'язи. Затримати це положення на 5 секунд. Потім повільно опустити руку, зробити видих. Те саме лівою рукою. Повторити 3-4 рази.

6. Стоячи обличчям до партнера, руки вперед, торкаються рук партнера, попереми́нний рух з напругою і розслабленням рук. З напругою випрямити свою руку, тим самим, згинаючи в лікті руку партнера. Ліва рука при цьому згинається в лікті, а у партнера випрямляється.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію ніг:

1. В. п. – сидячи, зігнуті ноги у колінах злегка розведені в сторони. 1 – 4 – виконувати рухи ніг в сторони.

2. В. п. – лежачі на спині. 1 – відвести праву ногу в сторону, 2 – В. п., 3 – 4 – те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – лежачі на спині. 1 – підняти вгору і напружити праву ногу, 2 – розслабити, опустити. 3 – 4 – те саме лівою. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – лежачі на спині, ноги розведені в сторони. 1 – зробити неглибокий вдих, 2 – затримати дихання і одночасно різко напружити всі м'язи на декілька секунд, 3 – 4 – видих, розслабити м'язи. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – лежачі на спині. 1 – напружити м'язи ніг від п'яток до стегон, 2 – утримувати напруження 5 секунд, 3 – 4 розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

Вправи, спрямовані на релаксацію окремих частин тіла:

1. Попереми́нне напруження та розслаблення сідничних м'язів, м'язів черевного пресу, грудної клітки.

2. Для релаксації м'язів плечей і спини потрібно сісти на підлогу, нахилитися вперед, потім повільно лягти на спину. Повторити 3-4 рази.

3. Вправа на релаксацію м'язів шиї. В. п. – стійка ноги нарізно. Повороти голови з максимальною амплітудою зліва направо та в зворотньому руху. Повторити по 2 – 4 рази у кожную сторону.

Вправи на релаксацію у положенні сидячи:

При проведенні релаксації у положенні сидячи слід дотримуватися наступних правил:

- спина пряма, хребет притиснутий до спинки стільця;
- ноги у стійці ноги нарізно, розслаблені, у ногах відчуття важкості;
- руки на колінах, розслаблені, в руках відчуття важкості;
- голова злегка відведена назад.

1. «Поза кучера» – ефективна поза для зняття напруги з усіх м'язів тіла. Сісти зручно, розставити коліна, руками, зігнутими в ліктях упертися на стегна. Злегка нахилити голову вперед і повністю розслабитися.

2. «Повітряна кулька» – техніка розслаблення за допомогою дихання. Сенс вправи: ефективна техніка зняття напруги, яка включає як дихальну вправу, так і елемент медитації. Корисна при відчутті втрати контролю над собою через роздратування, у стресовій ситуації. Прийняти зручну позу, закрити очі, дихати глибоко та рівно. Інструкція: «Уявіть собі, що у животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко, і відчуваєте, як він надувається. Ось він став великим і легким. Коли ви відчуєте, що не можете більше його надуть, затримайте дихання, неспішно полічіть про себе до п'яти, після чого повільно і спокійно видихніть. Кулька здувається. А потім надувається знов». Повторити 5-6 разів. Розплющити очі, посидіти 1-2 хвилини.

3. «Сім свічок». Сенс вправи: проста та ефективна техніка релаксації, що поєднує концентрацію на уявному об'єкті і дихальну вправу. Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно і зручно. Ви дихаєте глибоко і рівно. Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас знаходяться сім свічок, що горять. Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно задути одну з цих свічок. Як можна сильніше подуйте в її напрямі, повністю видихнувши повітря. Ви знов робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так всі сім».

4. «Абажур». Сенс вправи: техніку можна використовувати для експресрегуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресів. Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся, заплющити очі. Уявіть, що у вас усередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, покрита абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло і спокійно. Але інколи, коли ми починаємо нервувати, абажур повертається лампою вгору. Різде світло б'є в очі, сліпить, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію. Але в наших силах її виправити. Уявіть собі, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймає нормальне положення. Сліпуче світло зникає, вам знов стає тепло і затишно».

Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів обличчя:

1. Набрати повітря, сильно надуваючи щоки та затримати дихання. Повільно видихнути повітря, розслабити щоки.

2. Зробити губи трубочкою і вдихнути повітря, втягуючи його. Щоки при цьому втягуються. Щоки та губи розслабити, повільний видих.

3. Стиснути губи так, щоб їх зовсім не було видно на 2-3 секунди, потім розслабити їх.

4. Напружити щелепу, розтягуючи губи та оголюючи зуби. Гарчати що є сил. Потім зробити декілька глибоких вдихів, потягнутися, посміхнутися і, широко відкривши рот, позіхнути.

Вправа «Зняття напруги у дванадцяти крапках» (скорочений варіант сценарію сеансу релаксації за технікою «напруга-розслаблення»)

Рекомендується повторювати кілька разів на день весь комплекс у запропонованій послідовності або кожен ранок повторювати три рази.

Очі: здійснити плавне обертання в одному, а потім в іншому напрямі.

Погляд: зафіксувати увагу на віддаленому предметі, а потім повільно переводити погляд на довколишній предмет.

Брови: нахмуритися, напружуючи м'язи, а потім повільно розслабити м'язи.

Щелепи: широко та із задоволенням позіхнути.

Шия: похитати головою вперед-назад, вправо-вліво, потім здійснити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки).

Плечі: підняти їх до рівня вух, потім повільно опустити.

Руки: розслабити зап'ястки і зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Кулаки: стискувати що є сили та повільно їх розтискати.

Торс: повільний глибокий вдих, затримка дихання, повільний видих. Потім прогин у хребті (спочатку – вперед-назад, потім – вліво-вправо).

Сідниці та литки: напружити і розслабити.

Ступні: поперемінно зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Пальці ніг: стискувати їх, потім розслабити.

Вправи, спрямовані на зміну тонусу різних груп м'язів

1. Вправа «розслаблення за контрастом».

У положенні сидячи розслабити м'язи обличчя, плечей, рук, ніг. Напружити кисті рук, а потім максимально розслабити їх. Напружити ноги, з силою упершись у підлогу, потім розслабити їх. Разом з розслабленням повинне прийти відчуття звільнення від скутості, яке необхідно всіляко підсилювати.

2. Вправа, спрямована на зміну тонусу м'язів м'язулатури.

Мімічна мускулатура здатна робити вплив на емоційний стан людини. В цілях зняття психічної напруги потрібно як би включити «внутрішнє дзеркало», поглянути на своє обличчя і позбавитися від внутрішніх затисків. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи. Після вдиху провести рукою по

обличчю, як би прибираючи залишки напруження, роздратування. Провести рукою по м'язах шиї та зробити декілька нахилів або колових рухів головою, зробити масаж шиї. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні горбики. Це поліпшує прилив крові до голови, допомагає зняти нервову напругу.

3. Вправа «Самомасаж».

Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла.

В. п. – сидячи або стоячи. Розслабитися, закрити очі.

Виконати масаж певних точок тіла (натискати на точки без зусиль):

- міжбрівна область обличчя: масажувати повільними коловими рухами;
- задня частина шиї: м'яко стискувати кілька разів однією рукою;
- плечі: масажувати верхню частину плечей всіма п'ятьма пальцями;
- ступні ніг: розім'яти ступні обома руками від кінчиків пальців до п'яток.

4. Вправа «Звукова».

Для зняття нервової напруги, негативних емоційних станів рекомендується промовляти протяжно або наспівувати звукосполучення «м-пом-пеее»: «м-пом» – коротко, «пеее» – розтягнуто.

Комплекс вправ для зняття втоми очей

Вправа 1. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Дивитися у далечінь прямо перед собою 2-3 секунди. Тримати олівець (палець) на відстані 25-30 см від очей і дивитися на нього 3-5 секунд. Опустити олівець и знов дивитися у далечінь 2-3 секунди. Повторити 10-12 разів.

Вправа 2. Переміщати олівець від відстані витягнутої руки до кінчика носа і назад, стежачи за його рухом. Повторити 10-12 разів.

Вправа 3. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Розплющеними очима повільно малювати «вісімки» у просторі: по горизонталі, вертикалі, діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямку.

Вправа 4. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Поставити великий палець руки на відстані 20-30 см від очей, дивитися обома очима на кінець олівця 3-5 секунд. Закрити одне око на 3-5 секунд, потім знову дивитися обома очима. Після чого закрити інше око. Повторити 10-12 разів.

Вправа 5. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Дивитися на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки 5-6 секунд. Повільно відвести руку вправо, стежити поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те саме виконати лівою рукою. Повторити 5-7 раз в кожному напрямку.

Вправа 6. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Не повертаючи голови перевести погляд у лівий нижній кут, потім у правий верхній. Потім у правий ніжній, а потім у лівий верхній. Повторити 5-7 разів, а потім у зворотному порядку.

Вправа 7. В. п. – сидячи або стоячи. Прикріпити на віконному склі на рівні очей круглу мітку діаметром 3-5 мм. Переводити погляд з віддалених предметів за вікном на мітку та назад. Повторити 10-12 разів.

Вправа 8. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Глибокий вдих, зажмурити очі. Напружити м'язи шиї, обличчя. Затримати дихання на 2-3 секунди, потім зробити швидкий видих, широко розкривши на видиху очі. Повторити 5-7 разів.

Вправа 9. В. п. – сидячи. Закрити очі, розслабити м'язи обличчя. Переводити очні яблука зліва направо та справа наліво. Повторити 10 разів.

Вправа 10. В. п. – сидячи. Покласти кінчики пальців на виски, злегка стиснути їх та швидко моргнути 10 разів. Закрити очі і зробити 2-3 глибоких вдиху. Повторити 3-5 разів.

Вправа 11. В. п. – сидячи. Міцно зажмурити очі, потім розплющити. Повторити 5-6 разів.

Вправа 12. В. п. – сидячи, руки на пояс. Повернути голову вправо, поглянути на лікоть правої руки. Повернутися у в. п. Те саме в ліву сторону. Повторити 5-6 разів.

Вправа 13. В. п. – сидячи. Підняти очі догори, зробити коловий рух за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової. Повторити 5-6 разів.

Вправа 14. В. п. – сидячи або стоячи. Праву руку в сторону, погляд спрямовати на пальці, голову не повертати. Після чого повільно вести руку перед собою по прямій у напрямі лівого плеча, без відриву погляду від кінчиків пальців. Те саме в іншу сторону. Повторити 5-7 разів в кожену сторону.

Комплекс вправ «його для очей»

Виконується щодня вранці та ввечері. В. п. сидячи, спина пряма, м'язи розслаблені. Увага зосереджена на очах.

Вправа 1. Зробити глибокий і повільний вдих (бажано животом), спрямувати погляд у міжбрів'я, затримати очі в цьому положенні на 5-7 секунд. Повільно видихнути і повернути очі у в. п., закрити на декілька секунд.

Вправа 2. Зробити глибокий вдих, спрямувати погляд на кінчик носа. Затримати погляд на 5-7 секунд і, видихаючи, повернути очі у в. п. Закрити очі на декілька секунд.

Вправа 3. На вдиху спрямувати погляд у правий верхній кут, приблизно 45° по вертикалі, після чого не затримуючись, повернути очі у в. п. Те саме виконати у лівий кут. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд.

Вправа 4. На вдиху повільно повернути очі вправо, «до упору» і одразу ж, на видиху, повернути очі у в. п. Те саме виконати у ліву сторону. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд.

Вправа 5. На вдиху опустити очі вниз, після чого повільно повернути їх за годинниковою стрілкою, зупинившись в самій верхній точці. Не затримуючись, на видиху почати поворот очей за годинниковою стрілкою вниз. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд. Потім зробити вправу, повертаючи очі проти годинникової стрілки. Після завершення комплексу вправ потрібно зробити пальмінг 3-5 хвилин.

Пальмінг

Пальмінг рекомендується повторювати кілька разів продовж дня і в проміжках між іншими вправами. Пальмінг повинен займати за часом близько 5 хвилин. Виконуються вправи долонями рук. В. п. сидячи, м'язи розслаблені. Потерти долоні одна об одну до появи в них приємного тепла.

Вправа 1. Одночасний масаж очей відразу двома пальцями – вказівним і середнім. По нижньому краю ока, рухати пальці повільно до носа, по верхньому – по надбрівним дугам. Повторити 7-10 раз.

Вправа 2. Стулити очі, вказівними пальцями, без натискань, коловими рухами, масажувати очі продовж 1 хвилини.

Вправа 3. Закрити очі на декілька секунд. Подушечками вказівного та середнього пальців натискати на куточки очей зсередини. Повторити 10-20 разів.

Вправа 4. Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівного та середнього пальців натискати на точки внизу кожного ока. Повторити 10-20 разів.

Вправа 5. Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівних пальців натискають 1 хвилину на точки, розташовані в 1 см від зовнішніх кутів очей. Після чого 2-3 хвилини відпочинок. Повторити 3-4 рази.

Вправа 6. Трьома пальцями (вказівний, середній, безіменний) натискати 3 рази під бровами, по верхньому краю очної ямки, спрямовуючи рух натискання вгору. Те саме робити по нижньому краю очної ямки, спрямовуючи рух вниз.

Вправа 7. Закрити очі. Тильною стороною великих пальців погладжувати брови, рухаючись від перенісся до скронь з легким натисканням. Повторити 20-30 разів.

Вправа 8. Масаж брів. Закрити очі, тильною поверхнею великих пальців погладжувати брови з невеликим зусиллям від перенісся по напрямку до скронь і у зворотному напрямку. Повторити 20-30 разів.

Вправа 9. Цю вправу можна виконувати під музику. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Прикрити очі таким чином: середина долоні правої руки м'яко, без притискання до обличчя, розташовується напроти правого ока, середина лівої – напроти лівого. Прикрити очі руками так, щоб до них через пальці не проникало світло. Очі закрити. Опустити лікті на стіл, шия і хребет при цьому повинні знаходитися майже на одній прямій лінії. Перевірити, щоб м'язи тіла були розслаблені. Дихання повільне. В цьому положенні спробувати пригадати те, що доставляє задоволення та посидіти так декілька хвилин. Після виконання вправи спочатку убрати долоні від лица, а вже потім, через декілька секунд, відкрити очі. Вправа виконується 1 раз.

Дихальні вправи для регулювання психічного стану

Вправа 1. Заспокійливе дихання. В. п. – стоячи або сидячи, зробити повний вдих, затримавши дихання, уявити круг і повільно видихнути в нього. Повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути в уявний квадрат.

Вправа 2. Видихання втоми. В. п. – лежачи на спині. Розслабитися, дихати повільно та ритмічно. Як можна яскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

Вправа 3. Позіхання. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються у процесі позіхання, прискорюють кровообіг в судинах головного мозку. Позіхання, покращує кровопостачання легенів, виштовхує кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Для виконання вправи закрити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би виголошуючи низьке розтягнуте «у-у-у». В цей час як можна яскравіше уявити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконувати з одночасним потягуванням всього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, яка підсилює розслаблення м'язів обличчя, формує позитивний і емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється відчуття спокою.

Вправа 4. Прес. Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самоволодіння, упевненості в своїх силах або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану. Представити усередині себе на рівні грудей потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчуті у грудях цей прес, як важкість, потужність. роблячи повільний, тривалий видих, в думках «опускати» прес вниз, уявляючи, як він пригнічує, витісняє негативні емоції, психічну напруженість, що накопичилася в тілі. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.

Вправа 5. Черевне дихання «Легкий подих» Цей спосіб дихання збагачує енергією. Вправу слід виконувати сидячи, оскільки вона може викликати запаморочення. Розташувати долоні внизу живота. Сісти прямо, живіт розслаблений. Дихання швидке і глибоке; прискорити темп і глибину дихання, наскільки можливо. Звернути увагу на енергійність видиху, різко скорочуючи м'язи живота. Якщо запаморочилися голова, зробити декілька повільних вдихів. Після припинення запаморочення повернутися до швидкого дихання. Доцільно виконувати вправу при відчутті сонливості.

Звукова гімнастика

У нинішній екологічній ситуації потребує масажу щитоподібна залоза, який можна виконувати у такому порядку.

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся.

Рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук [а].

Вимова звука [и] в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує функцію нирок.

Промовляння звука [о] нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків [о], [и] масажує серце.

Вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся:

– помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину, наприкінці вправи розітріть вуха руками;

– рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками;

– «гребінець»: розчесати волосся подушечками пальців;

– «цвяхи»: подушечками пальців постукати по всіх кістках черепа;

– «вухо-ніс»: лівою рукою беремось за кінчик носа, а правою-за ліве вухо і навпаки;

– «дзеркальне малювання»: покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожену руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркальносиметричні малюнки, літери та ін.

**Анкета для діагностики рівня самовдосконалення
у професійно-педагогічній діяльності за Л. Бережновою**

№	Запитання	Варіанти відповідей
1.	На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить.	цілеспрямований; працьовитий; дисциплінований
2.	За що вас цінують колеги?	за те, що я відповідальний; за те, що відстоюю свою позицію і не змінюю рішень; за те, що я ерудований, цікавий співрозмовник
3.	Як ви ставитеся до ідеї використання ПДМ в навчанні математики?	думаю, що це марна трата часу; глибоко не вникав у проблему; позитивно, активно включаюся в проект
4.	Що вам найбільше заважає професійно самовдосконаливатися?	недостатньо часу; немає потрібної літератури і умов; не вистачає сили волі та наполегливості
5.	Які особисто ваші типові утруднення в здійсненні педагогічної підтримки?	не ставив перед собою завдання аналізувати труднощі; маючи великий досвід, утруднень не відчуваю; точно не знаю
6.	На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить	вимогливий; наполегливий; поблажливий
7.	На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить	рішучий; кмітливий; допитливий
8.	Яка ваша позиція в ідеї використання ПДМ в навчанні математики?	генератор ідей; критик ідеї; мені байдуже
9.	На основі порівняльної самооцінки виберіть, які якості у вас розвинені більшою мірою.	сила волі; завзятість; обов'язковість
10.	Що ви найчастіше робите, коли у вас з'являється вільний час?	займаюся улюбленою справою; читаю; проводжу час з друзями
11.	Яка з наведених нижче сфер для вас останнім часом представляє пізнавальний інтерес?	методичні знання; теоретичні знання; інноваційна педагогічна діяльність

№	Запитання	Варіанти відповідей
12.	У чому ви могли б себе максимально реалізувати?	якби працював так, як і колись; вважаю, що в новому проекті педагогічної підтримки; не знаю
13.	Яким вас найчастіше вважають ваші друзі?	справедливим; доброзичливим; чуйним
14.	Який з трьох принципів вам ближче всього і якого ви дотримуетесь найчастіше?	жити треба так, щоб не було боляче за безцільно прожиті роки; в житті завжди є місце самовдосконалення; насолада життям у творчості
15.	Хто найближче до вашого ідеалу?	людина, сильна духом і міцної волі; людина творча, багато знає і вміє; людина незалежна і впевнений у собі
16.	Чи вдасться вам у професійному плані домогтися того, про що ви мрієте?	думаю, що так; швидше за все так; як пощастить
17.	Що вас більше приваблює в ідеї використання ПДМ в навчанні математики?	те, що більшість вчителів схвалюють ідею педагогічної підтримки; не знаю ще; нові можливості викладацької діяльності і перспектива самореалізації
18.	Уявіть, що ви стали мільярдером. Що б ви хотіли?	подорожував би по всьому світу; побудував би приватну школу і займався улюбленою справою; поліпшив би свої побутові умови і жив у своє задоволення

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ З ТЕМИ ДИСЕРТАЦІЇ*Статті у наукових фахових виданнях України*

1. Твердохлебова Ю.М. Методологічні основи підготовки фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 49-53.

2. Твердохлебова Ю.М. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 138-142.

3. Твердохлебова Ю.М., Красілов А.Д., Лянной М.О. Компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. №10 (104). С. 246-256.

4. Твердохлебова Ю.М., Красілов А.Д. Результати експериментальної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання сучасних технологій відновлення здоров'я у майбутній професійній діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 3 (44). С. 176-184.

5. Твердохлебова Ю.М. Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Фізико-математична освіта*. 2020. Вип. 2(24). Ч. 2. С. 33-37.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

6. Твердохлебова Ю.М. Критерии и уровни готовности будущих специалистов физической культуры и спорта к использованию технологий восстановления здоровья в профессиональной деятельности. *Science and*

Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2021. IX (98). Issue 247. P. 39-42.

Опубліковані праці апробаційного характеру

7. Твердохлебова Ю.М. Стан готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня, 2019 р.). Суми, 2019. С. 119-120.

8. Твердохлебова Ю.М. Ідеї «self-made-man»-підходу до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 106-108.

9. Твердохлебова Ю.М. Умотивованість майбутніх фахівців ФКіС до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 р.). Мелітополь, 2020. С. 136-138.

10. Твердохлебова Ю.М. Технології відновлення здоров'я у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту. *Дослідницька діяльність майбутніх фахівців як шлях їх професійного становлення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 7 грудня 2020 р.). Суми, 2020. С. 53-54.

Апробація результатів дисертаційного дослідження

Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на наукових заходах різних рівнів, зокрема, *міжнародних* науково-практичних конференціях: «Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку» (Суми, 2019 р.); «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі» (Бердянськ, 2019 р.); «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації» (Мелітополь, 2020 р.); «Дослідницька діяльність майбутніх фахівців як шлях їх професійного становлення» (Суми, 2020 р.); *регіональних* конференціях: «Олімпізм і молода спортивна наука України» (Луганськ, 2009 р.).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум імені Тараса Шевченка» (2012-2020 рр.).