

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

*На правах рукопису*

**АТАМАСЬ Ольга Анатоліївна**

378-057.875:[37.011.3-051:796.411](043.3)

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ  
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

**Дисертація**

на здобуття наукового ступеня

кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –

**СУЩЕНКО Людмила Петрівна,**

доктор педагогічних наук,

професор

**Київ – 2015**

## ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1.	ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЯК НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНА ПРОБЛЕМА.....	12
1.1.	Аналіз наукової літератури щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	12
1.2.	Термінологія формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	24
1.3.	Структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	44
	Висновки до першого розділу.....	57
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	60
2.1.	Методика та напрями дослідження.....	60
2.2.	Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	65
2.3.	Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	80

2.3.1.	Інтенсифікація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр».....	80
2.3.2.	Розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	98
2.3.3.	Забезпечення оволодіння досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик.....	120
	Висновки до другого розділу.....	130
РОЗДІЛ 3.	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	136
3.1.	Методика проведення педагогічного експерименту.....	136
3.2.	Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	145
	Висновки до третього розділу.....	168
	ВИСНОВКИ.....	170
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	175
	ДОДАТКИ.....	202

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах глобальних цивілізаційних змін змінюються вимоги до фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Нагальною стає проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури, конкурентоспроможних на ринку праці, компетентних, які вільно володіють професією, пов'язаною зі зміцненням і збереженням здоров'я учнів. З позицій сьогодення розширюється коло професійних функцій вчителя фізичної культури. Сучасній школі потрібні вчителі фізичної культури, які володіють новітніми оздоровчими технологіями, креативні, комунікабельні, артистичні та творчі особистості, які постійно самовдосконалюються і знаходяться в пошуку нових ідей, спрямованих на розв'язання освітніх і виховних завдань шляхом використання фізичних вправ. Оволодіння здатністю застосовувати технології оздоровчого фітнесу на уроках та у позакласній роботі дозволить майбутнім учителям фізичної культури досягнути й підтримувати певний рівень фізичної підготовленості учнів, розвивати їх рухові здібностей, підвищити їх інтерес та зацікавленість до предмету «Фізична культура».

Модернізація вищої освіти в Україні, що відображає орієнтацію українського суспільства на новий тип вищої фізкультурної освіти та спрямовується на досягнення рівня кращих світових стандартів, передбачає розробку перспективних моделей підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

В основу дослідження покладено положення нормативних документів, зокрема, Законів України «Про вищу освіту» (2014 р.), Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (2002 р.), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011 р.).

Важливе теоретичне значення для розуміння сутності формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій

оздоровчого фітнесу мають праці вітчизняних учених, зокрема О. Ю. Ажиппо [2], Л. О. Демінської [76], П. Б. Джуринського [78], Є. А. Захаріної [92-94], Л. І. Іванової [97], Р. П. Карюка [102], Л. П. Сущенко [176], О. В. Тимошенка [179], Б. М. Шияна [197-198] та ін. У їх дослідженнях ґрунтовно розглянуто теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Дослідження питань, пов'язаних з особливостями підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі, здійснювалося у працях вітчизняних науковців Л. П. Ареф'євої [9, 10], О. М. Войтовської [60], Л. В. Гальченко [64], М. В. Карченкової [103], Л. О. Коновальської [106], О. К. Корносенко [108], В. І. Наумчука [131], О. В. Омельчук [139], В. Г. Омеляненка [140], Н. М. Самсутіної [161] та ін. Підготовку майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями вивчала М. Р. Батищева [40]. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури досліджувала А. О. Твеліна [178]. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах вивчали М. М. Василенко [53] і О. Г. Сайкіна [160] та ін. Особливості фітнесу розглядали вітчизняні (С. І. Атаманюк [11], О. Л. Благій [45], В. Е. Борілкевич [48, 49], А. А. Боляк [167], Н. Л. Боляк [167], Л. М. Ващук [55], Н. І. Воловик [61], В. Б. Зінченко [96], Т. В. Івчатова [99], П. М. Кизім [167], О. В. Корх-Черба [167], І. М. Ляхова [120], О. О. Мороз [129], Ю.О. Усачов [96] та ін.) та зарубіжні (Р. Е. Allsen [209], Р. А. Bril [210], D. S. Brooks [211], S. Coffman [212], Ch. B. Corbin [213], C.J. Dobbelsteyn [214], V. H. Heyward [219], E. Howley [221], M. Kettles [223], M. W. Metzler [224], M. Rozmus-Wrzesinska [228], B. J. Sharkey [230] та ін.) дослідники. Оздоровчий фітнес ґрунтовно вивчали Е. Т. Хоулі та Б. Д. Френкс [193]. Класифікацію та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу з'ясовували Ю. І. Беляк [42], Є. З. Добродуб [82] та ін. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу вивчали

Н. М. Гончарова, Л. В. Денисова та В. В. Усиченко [70]. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків досліджувала О. Ю. Кібальник [104].

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури показав, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу не було предметом окремого наукового дослідження.

Актуальність і доцільність дослідження формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу вказують на необхідність подолання суперечностей, що виникають між:

- потребою суспільства у майбутніх учителях фізичної культури, здатних впроваджувати технології оздоровчого фітнесу та недостатнім рівнем підготовки випускників вищих навчальних закладів до цієї діяльності;

- значними потенційними можливостями сучасних технологій оздоровчого фітнесу, які є перспективним напрямом зміцнення і збереження здоров'я школярів, та несформованістю готовності майбутніх учителів фізичної культури до їх упровадження;

- необхідністю трансформації змісту вищої фізкультурної освіти і недостатнім навчально-методичним забезпеченням щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Соціальна значущість здоров'я підростаючого покоління, актуальність проблеми, її недостатня теоретична і практична розробленість, виявлені суперечності зумовили вибір теми дисертаційної роботи **«Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження відповідає тематичному плану наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

з наукового напрямку «Зміст освіти, форми, методи і засоби підготовки вчителів» (протокол № 5 від 27 січня 2004 року).

Тему дисертації затверджено Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 2 від 29 вересня 2005 року) та узгоджено у бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 2 від 28 лютого 2006 року).

**Мета дослідження** полягає у виявленні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

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

1. На основі системного аналізу наукових праць з теми дослідження уточнити зміст понять «формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу».

2. Теоретично обґрунтувати структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

4. Розробити та науково обґрунтувати модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

5. Виявити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу та їх експериментально перевірити.

**Об'єкт дослідження** – підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження.** Досягнення мети і розв'язання поставлених завдань передбачало використання таких методів: *теоретичні*: аналіз, контент-аналіз, абстрагування - з метою уточнення й конкретизації понятійно-категоріального апарату щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; систематизація та логічне узагальнення - з метою теоретичного обґрунтування структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; класифікація - для визначення критеріїв, показників і рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; узагальнення - для виявлення та теоретичного обґрунтування педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; моделювання - для розроблення та наукового обґрунтування моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; *емпіричні*: анкетування, тестування, педагогічний експеримент, ретроспективний аналіз власного досвіду роботи у вищій школі - з метою визначення ефективності педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; *статистичні*: методи статистики, зокрема, *t*-критерій Стьюдента та факторний аналіз для кількісної та якісної обробки емпіричних даних.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

- *вперше* виявлено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу (інтенсифікація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок уведення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій



оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес-технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»; розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; забезпечення оволодіння досвідом упровадження технологій оздоровчого фітнесу в процесі проходження практик); структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено та науково обґрунтовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу;

– *уточнено* зміст понять «формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу»;

– *удосконалено* критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу;

– *подальшого розвитку* набули форми і методи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що у практику вищих навчальних закладів упроваджено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено навчально-методичні посібники «Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»» й «Організація виховної роботи у вищому навчальному закладі», «Історія спортивних танців», тестові завдання з дисциплін «Спортивні танці» та «Особливості технологій оздоровчого фітнесу», навчально-методичні комплекси на паперових та електронних носіях з дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Ритміка і хореографія», «Спортивні танці», «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» та «Фітнес-технології у

професійній діяльності».

Основні положення дослідження можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, зокрема при читанні лекцій, проведенні практичних і лабораторних занять, а також у системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Основні положення та результати дослідження **впроваджено** у навчальний процес Бердянського державного педагогічного університету (довідка № 57-47/ 426 від 17.04.2015 р.), Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» (довідка № 01-15/72 від 17.04.2015 р.), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (довідка № 07-10/788 від 14.04.2015 р.), Приватного вищого навчального закладу «Академія рекреаційних технологій і права» (довідка № 15 від 16.04.2015 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-29/02/1238 від 16.04.2015 р.), Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка № 158/03 від 19.05.2015 р.).

**Особистий внесок здобувача.** У публікаціях, підготовлених спільно з співавторами, внесок здобувача полягає: у розробленні розділу 2 та додатків – у навчально-методичному посібнику [35]; у розробленні розділу 2 – у навчально-методичному посібнику [190]; у розробленні теми другого модулю тестових завдань – у програмі з навчальної дисципліни [189].

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати та теоретичні положення дисертаційного дослідження висвітлено та обговорено на: *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Викладач і студент: розвиток ефективного співробітництва» (Черкаси, 2010); «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012); «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2012); «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2012);

«Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях» (Харьков-Белгород-Красноярск-Москва, 2012); «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2012); «Актуальные вопросы высшего профессионального образования» (Донецк, 2012); «Modern problems and prospects of development of physical education, health and training of future specialists in physical education and sport» (Kyiv 2013); «Актуальні проблеми вищої професійної освіти» (Київ, 2014, 2015); *на всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах» (Черкаси, 2011); «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти України» (Харків, 2012); «Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих вчених» «Родзинка»» (Черкаси, 2011, 2012, 2014); «Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність» (Черкаси, 2014); на засіданнях кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького та кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

**Публікації.** Основні теоретичні положення й висновки дисертаційного дослідження відображено в 27 публікаціях автора, серед яких: 3 навчально-методичні посібники, 2 збірники тестових завдань, 5 навчальних програм з дисциплін, 6 статей у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у зарубіжному науковому виданні, 11 статей у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційне дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (236 найменувань, із них 30 іноземною мовою), 9 додатків на 45 сторінках. Повний обсяг роботи становить 247 сторінок, з них 174 сторінки основного тексту. Дисертація містить 21 таблицю та 35 рисунків.

## РОЗДІЛ I

### ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЯК НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНА ПРОБЛЕМА

#### **1.1. Аналіз наукової літератури щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Реформування вищої освіти в Україні основане на оновленні змісту освіти з урахуванням вимог та потреб соціуму. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено, що «підготовка педагогічних працівників, їх професійне удосконалення – важлива умова модернізації освіти» [132, с. 2].

У сучасний період постає необхідність, вважає М. М. Ворник, «формування нової генерації педагогічних кадрів, розвитку їх інтелектуальних, професійних та культурних здібностей, готових до забезпечення якісною, особистісно-орієнтованою парадигмою освіти» [62, с. 158].

Галузь освіти, вважає Л. В. Денисова, «переживає переламний момент, який супроводжується переорієнтацією вищої школи у відкриту систему освіти» » [77, с. 35].

Теоретичний аналіз наукової літератури (О. Ю. Ажиппо [2], Л. О. Демінська [76], П. Б. Джуринський [78], Є. А. Захаріна [92, 93], Л. І. Іванова [97], Р. П. Карпюк [102], Л. П. Сущенко [176], О. В. Тимошенко [179] та ін.) свідчить про те, що з позицій сьогодення основними завданнями підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми вищої фізкультурної освіти є:

- підготовка високопрофесійних учителів фізичної культури, готових до навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів не тільки змістовно, але й процесуально-технологічно у процесі особистісно орієнтованого педагогічного

процесу, який створює умови для повноцінного вияву й розвитку особистісних функцій суб'єктів освітньої діяльності, здатних самостійно шукати й обирати шляхи свого соціального ствердження;

- підготовка вчителів фізичної культури, здатних навчатися й швидко пристосовуватися до постійно змінюваних умов і змісту професійної діяльності, зацікавлених в своїй неперервній освіті й самовдосконаленні;
- формування у майбутнього вчителя фізичної культури таких особистісних структур і здібностей, які б дозволили йому самостійно орієнтуватися в професійному світі й вибудовувати вектор свого професійного зростання;
- проведення аналізу змістовних основ і організації вищої фізкультурної освіти з метою обґрунтування нових педагогічних технологій для підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі.

Актуальність проблеми підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасного суспільства, вважає Є. А. Захаріна, «актуалізується соціальними та моральними пріоритетами щодо зміцнення і збереження здоров'я» [94, с. 63].

З позицій сьогодення беззаперечною є, на думку І. В. Шаповалової, «необхідність пошуку нових шляхів, методів, форм, засобів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення» [196, с. 427].

На сучасному етапі розвитку суспільства, вважає Н. М. Самсутіна, «особливо гостро постала проблема незадовільного стану здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді, що збільшило вимоги до фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури, здатних забезпечити якісний педагогічний супровід усього різноманіття фізкультурно-оздоровчих програм у загальноосвітніх навчальних закладах з метою зміцнення та збереження здоров'я учнів» [161, с. 6].

Як вказує Г. О. Михалін, процес навчання є складною системою та закликає майбутніх вчителів до того, щоб «вони відчували себе вчителями вже

зараз і працювали не просто як школярі (часто зовсім не зацікавлені у тому, що вони вивчають), а як професіонали, які намагаються знайти у кожній компоненті процесу навчання те, що їм край необхідно для успішної професійної діяльності: у різноманітних інформаційних потоках – найнеобхіднішу інформацію, тісно пов'язану із шкільними курсами...; у різних методичних системах навчання – найбільш ефективні на їх думку, які вони зможуть використати у своїй майбутній роботі; серед різних засобів навчання – найближчі їм за стилем, теоретичним рівнем, доступністю тощо» [127, с. 237].

Удосконалення системи освіти України в галузі фізичного виховання та спорту обумовлено низкою об'єктивних обставин, основними з яких, вважають Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк і А. І. Драчук, є «недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я населення, профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля» [162, с. 80]. Отже, на думку науковців, «формування галузевого напрямку «Фізичне виховання», як вимагає сучасність, повинно здійснюватися передусім через перегляд підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури та рекреації» [162, с. 80]. Саме такий напрям, вказує Б. І. Лях, обрали для себе сучасні вищі школи Європи й світу [119].

У зв'язку з обставинами, які складаються в суспільстві загалом і сучасній школі зокрема, виникає необхідність спеціальної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до проведення заходів, пов'язаних із рекреаційною діяльністю. Так, Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк і А. І. Драчук вказують, що «крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто звернути увагу на засвоєння студентами новітніх здоров'язбережувальних технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики. Вони проводяться для виховання відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я суспільства як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формування у дітей і учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; активізації фізкультурно-оздоровчої роботи» [162, с. 83].

У сучасному державному стандарті вищої школи у галузі фізичного виховання і спорту, на чому зауважує М. Голубєва, «увага акцентується на підготовці фахівців, які поряд із високими професійними знаннями вміють орієнтуватися у великому інформаційному потоці, здатні постійно поновлювати свої знання, володіють новітніми технологіями» [68, с. 104]. Отже, як наголошує науковець, «навчити студента вчитися й у майбутньому постійно вдосконалювати свої професійні знання є однією з головних проблем сучасної вищої школи» [68, с. 104].

Тенденція зниження інтересу школярів до традиційних форм фізичного виховання і їх недостатня фізична підготовленість обмежує можливість формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні й виробленню прагнення до здорового способу життя. Тому суспільству, вважають А. В. Віндюк і Є. А. Захаріна, «потрібні кваліфіковані та мобільні вчителі фізичної культури, які володіють не тільки професійними знаннями та вміннями, а й можуть залучити учнів до самостійних занять фізичними вправами як у процесі навчальної роботи, так і в процесі позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи [58, с. 20].

У своїх дослідженнях науковці вказують на важливість різних методологічних підходів до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі. Так, Л. П. Суценко акцентує увагу на тому, що «у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту особистісний підхід доцільно розглядати як один із важливих наукових принципів, що забезпечує розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію особистості майбутнього фахівця в її цілісності та гармонійності» [176, с. 21].

Аналіз аксіологічної спрямованості змісту професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в Україні, який здійснила Л. О. Демінська, показав, що «у процесі професійно-педагогічної підготовки не повною мірою формуються поняття ціннісних орієнтацій вчителя фізичного виховання; аксіологічні знання, їх розуміння та усвідомлення, вміння щодо їх реалізації та не приділяється увага педагогічному супроводу процесу

формування гуманістичного світогляду, толерантного та етичного ставлення майбутніх вчителів фізичного виховання до здоров'я та особистості учнів; не в повному обсязі вивчаються методи діагностики рівня стану фізичного, психологічного та духовного здоров'я учнів; не здійснюється цілеспрямоване формування вмінь використовувати творчий підхід у професійної діяльності для збереження, формування, розвитку та відновлення фізичного, духовного та психологічного здоров'я учнів різного шкільного віку; не відбувається цілеспрямованого формування мотивації студентів до професійної діяльності на засадах аксіології, повного усвідомлення й формування ціннісних орієнтацій щодо збереження здоров'я та особистості учнів як головних цінностей педагогічного процесу [76, с. 18].

Розглядаючи формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки, Н. М. Самсутіна виокремила такі загальнопедагогічні функції вчителя фізичної культури, як: навчальна, виховна, організаційна, розвивальна, планувальна, контрольна, комунікативна та дослідницька [161, с. 7]. На думку Н. М. Самсутіної, «оволодіння майбутніми учителями фізичної культури вміннями та навичками виконання *навчальної функції* вчителя фізичної культури передбачає оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури, визначення порядку побудови процесу навчання конкретній руховій дії, підбір і застосування ефективних методів навчання руховій дії відповідно до етапу навчання, використання різних засобів дозування та регулювання навантаження у процесі навчання руховій дії, попередження помилок у процесі навчання руховій дії та виявлення помилок у процесі її виконання, оцінювання ступеня володіння руховою дією учнями загальноосвітніх навчальних закладів; виконання *виховної функції* вчителя фізичної культури передбачає застосовування загальнопедагогічних методів впливу на формування особистості учня з метою розвитку його фізичних здібностей; виконання *організаційної функції* вчителя фізичної культури передбачає організацію діяльності учнів на уроках фізичної культури, дотримання демократичного



стилю керівництва навчально-виховним процесом на уроках фізичної культури, використання стандартного і нестандартного обладнання, тренажерних пристроїв, технічних засобів на уроках фізичної культури, організацію занять секцій з різних видів спорту, груп загальної фізичної підготовки, змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів; виконання *розвивальної функції* вчителя фізичної культури передбачає застосування методичних принципів побудови процесу фізичного виховання учнів, спрямованих на розвиток та зміцнення здоров'я школярів; виконання *планувальної функції* вчителя фізичної культури передбачає складання документації з планування (плану-графіку навчально-виховного процесу на рік, річного плану позаурочної роботи з фізичного виховання, планів-конспектів уроків фізичної культури, календаря та документації щодо проведення спортивно-масових заходів у школі та ін.); виконання *контрольної функції* вчителя фізичної культури передбачає застосування різних форми контролю та оцінки на уроках фізичної культури, тестування для визначення фізичної підготовленості школярів, розподіл учнів на підгрупи відповідно до їх індивідуальних фізичних можливостей, контроль за параметрами навантажень учнів у процесі занять фізичним вправами, визначення критеріїв оцінювання результатів діяльності учнів відповідно до програмно-нормативних вимог; виконання *комунікативної функції* вчителя фізичної культури передбачає застосовування гімнастичної термінології, володіння командним голосом для подання команд під час стройових вправ, володіння технікою педагогічного мовлення, педагогічним тактом та культурою педагогічного спілкування на уроках фізичної культури; виконання *дослідницької функції* вчителя фізичної культури передбачає підбір методів педагогічного експерименту, володіння методикою проведення педагогічних спостережень, визначення динаміки показників функціонального стану організму школяра» [161, с. 7].

Власний досвід викладацької діяльності дозволив Н. М. Самсутиній доповнити означені загальні педагогічні функції вчителя фізичної культури кількома специфічними функціями: функцією допомоги і страхівки при

виконанні учнями фізичних вправ, здоров'язберезувальною, профілактичною, суддівською функціями. На думку Н. М. Самсутіної, «оволодіння майбутніми учителями фізичної культури вміннями та навичками виконання *функції допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ* передбачає запобігання травматизму на уроках фізичної культури, володіння навичками страхування і їх застосовування під час виконання учнями фізичних вправ, надання першої медичної допомоги при різних видах травм; виконання *здоров'язберезувальної функції* вчителя фізичної культури передбачає застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні школярів; виконання *профілактичної функції* вчителя фізичної культури передбачає формування фізично здорової особистості учня зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, виховання у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я; виконання *суддівської функції* вчителя фізичної культури передбачає складання документації для проведення змагань серед учнів, здійснення суддівства змагань з різних видів спорту» [161, с. 7].

Аналіз робіт різних авторів надав можливість зробити висновок про те, що фітнес є сучасною формою оздоровчої фізичної культури. Це соціокультурне явище, що включає два основні напрями: загальний фітнес і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний з прагненням людини до найвищого рівня життя, що включає інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Фізичний фітнес пов'язаний з прагненням до оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів фізичної підготовленості людини за об'єктивними показниками.

Головною метою фітнесу, як стверджують С. В. Синиця та Л. Є. Шестерова, є «досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття» [165, с.14]. На думку авторів, «основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних

якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам» [165, с. 14].

На думку Н. І. Воловик, «оздоровчий фітнес спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо); поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя» [61, с. 11]. Н. І. Воловик вказує, що «об'єктом цілеспрямованого впливу засобів оздоровчого фітнесу вважають фізичний стан людини, що характеризує (відповідно до визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів) його особистість, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість» [61, с. 14].

Зарубіжні дослідники (J. Friel [215], J. Greenberg [216], W. L. Haskell [217], D. L. Isaacs [222], W.H. Saris [229], D. Singh [231-233], M.L. Stefanick [234], D. Swain [235], T. Weede [236] та ін.) також значну увагу приділяють питанням, пов'язаним з фітнесом.

Для нашого дослідження важливо з'ясувати основні позитивні здобутки, які є у зарубіжному досвіді підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

У Росії Міністерство освіти і науки Російської федерації Наказом від 15 лютого 2010 р. №121 затвердило та впровадило в дію Федеральний державний освітній стандарт вищої професійної освіти нового покоління, який являє собою сукупність вимог, обов'язкових при реалізації основних освітніх програм бакалаврату за напрямом підготовки 034300 «Фізична культура» [186]. Підготовка бакалаврів з фізичної культури здійснюється, як вказує Є. А. Захаріна, за такими спеціалізаціями, як: спортивне тренування з обраного виду спорту; фізкультурно-оздоровчі технології; фізкультурна освіта; спортивно-оздоровчий туризм; рухова рекреація; спортивний менеджмент [92, с. 114].

У Польщі підготовка студентів здійснюється, за даними Н. О. Долгової, Академіями фізичного виховання в Катовицях, Кракові, Познані, Варшаві,

Вроцлаві (Akodemio Wychowanio Fizycznego w Katowicach, Akodemio Wychowonio Fizycznego w Krakowie, Akodemio Wychowanio Fizycznego w Poznaniu, Akodemio Wychowanio Fizycznego w Worszowie, Akodemio Wychowonio Fizycznego w Wroctowiu), а також Академією фізичного виховання та спорту в Гданську (Akodemio Wychowonio Fizycznego i Sportu w Gdohsku) [83, с. 75].

У Польщі в Академії фізичного виховання та спорту ім. Еджея, яка є однією з найбільш престижних польських Вищих шкіл, на факультеті фізичного виховання здійснюється, як вказує Є. А. Захаріна, «підготовка бакалаврів з фізичного виховання, які, починаючи з другого року навчання, повинні обирати одну із спеціальностей: 1. Спорт в школі, спеціалізація: інструктор зі спортивних дисциплін, фізичної рекреації, дієтології і харчування. 2. Громадське здоров'я, спеціалізація: інструктор з біологічної регенерації та фізичного відпочинку. Випускники оволодівають також знаннями, уміннями та навичками, необхідними для професійної діяльності у галузі профілактики здоров'я. 3. Тренерська спеціалізація з дисциплін, запропонованих Академією, тобто: легка атлетика, плавання, спортивна гімнастика, футбол, баскетбол, хокей на льоду, теніс, дзюдо, настільний теніс, фехтування, веслування, плавання в каяках, вітрильний спорт» [92, с. 111]. Нам імпонує те, що випускники здобувають педагогічну підготовку щодо планування та реалізації обов'язкового фізичного виховання у початкових школах і гімназіях, щодо проведення спортивних занять компенсаторно-корекційної гімнастики та формування здорового способу життя учнів.

Сучасний стан професійної підготовки педагогів фізичного виховання Німеччини дозволив О. В. Гайдук констатувати: 1) в країні відсутня єдина загальнодержавна система професійної підготовки педагогів фізичного виховання, оскільки кожна земля Німеччини має свою власну структуру вищих навчальних закладів, в яких здійснюють підготовку педагогів фізичного виховання з урахуванням системи загальної освіти країни; 2) у Німеччині існує як традиційна система організації підготовки викладачів фізичного виховання з

отриманням кваліфікації учителя різного ступеня, так і нова багаторівнева, що включає підготовку бакалаврів і магістрів; 3) традиційна система підготовки викладачів фізичного виховання має відповідну структуру: теоретичну і практичну (рефендаріат) частини, кожна з яких завершується складанням державного іспиту; 4) нова дворівнева система «бакалавр – магістр» складається з теоретичної фази і практики в школі; включає отримання певної кількості кредитів (ESTC) з присвоєнням відповідної кваліфікації [63, с. 69].

У Німеччині на сьогодні існують більше 60 вищих навчальних закладів, які здійснюють підготовку вчителів фізичного виховання. Слід зазначити, що підготовка здійснюється не лише у педагогічних університетах, але й на спеціалізованих спортивних факультетах при різних університетах (загальноосвітніх і технічних), вищих професійних школах. У переважній більшості федеральних земель (окрім земель Саар, Баварії і Баден-Вюртемберг, Гессен, Мекленбург) здійснюється підготовка педагогічних кадрів відповідно до дворівневої системи «бакалавр – магістр», інші – здійснюють традиційну підготовку вчителів фізичного виховання. Як приклад традиційної підготовки вчителів фізичного виховання розглянемо підготовку в одній з найбільших земель Німеччини – у Баварії, де навчальні курси з підготовки вчителів фізичного виховання ґрунтуються на законі «Правила першого іспиту для учителів державних шкіл».

Як інший приклад, розглянемо підготовку вчителів фізичного виховання у Лейпцігському університеті на факультеті спортивних наук. Навчання бакалаврів має за мету підготувати вчителя середньої, спеціалізованої школи і гімназії за основним фахом «Фізичне виховання», тобто «Полівалентний бакалавр – учитель з основною спеціальністю спорт» (Polyvalenter Bachelor Lehramt Kernfach Sport). Після закінчення навчання випускникові надається звання «бакалавр» (Bachelor of Arts – бакалавр гуманітарних наук), термін навчання складає 6 семестрів, кількість кредитів, які він повинен отримати, – 180 ESTC, з них мінімум 60 ESTC з предмету «Фізичне виховання». Упродовж усього навчання студенти проходять як модулі за основним фахом – «Фізичне

виховання» (60 ECTS), так і модулі з іншої професії (60 ECTS), загальноосвітні (30 ECTS) і професійно-дидактичні (20 ECTS), – всього 170 ECTS [60, с. 68]. Окрім теоретичного навчання, студенти проходять практику в школі – відвідують і проводять заняття. Також навчання доповнюється окремими модулями. У кінці навчання студенти пишуть бакалаврську роботу за фахом – наукову роботу, в якій розглядають і пояснюють певну проблему або предмет (10 ECTS).

Програма з підготовки магістрів (учителі з основною спеціальністю «Фізичне виховання» (Master of Education Lehramt Kernfach Sport)) здійснює підготовку вчителів для спеціалізованих, середніх шкіл і гімназій. О. В. Гайдук вказує, що відповідно у програмі з підготовки магістрів зміст навчання відповідає типу школи, яку обрав студент [63, с. 69]. Студенти, які вибрали посаду вчителя в спеціалізованих школах, вивчають поглиблено, окрім педагогічних, гуманітарних і суспільствознавчих дисциплін, також і спеціалізовані науки про рух і тренування у різних видах спорту, тоді як для посади вчителя середньої школи і гімназії студенти додатково вивчають природничо-наукові і спортивно-медичні дисципліни. Навчальна програма на отримання ступеня «магістра» з основною спеціальністю «Фізичне виховання» спрямована на підготовку випускників до рефендаріату і дозволяє скласти другий державний іспит. Загальний термін навчання на отримання ступеня магістра складає 4 семестри. Кількість кредитів, які повинен отримати студент – 120 ECTS, з них 20 ECTS – для майбутніх учителів спеціальних шкіл і 40 ECTS – для учителів середніх шкіл і гімназій за фахом «Фізичне виховання».

Зміст професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в зарубіжних країнах, вважає Л. П. Суценко, «спрямовується на формування особистості, здатної працювати в системі, яка характеризується взаємодією різних культур, і готової до діяльності в межах загальноєвропейського освітнього простору, тобто стати над національним контекстом, розвинути в собі європейську свідомість та індивідуальне відчуття моральної відповідальності в плюралістичному суспільстві» [176, с. 31].

Аналізуючи Державний стандарт вищої освіти та особливості підготовки фахівців у європейських країнах, О. В. Тимошенко дійшов висновку, що «основу професійної підготовки вчителів фізичної культури повинні складати інтегровані курси, які ґрунтуються на таких дидактичних засадах: економність й концентрація навчального матеріалу, усунення дублювання при його вивченні; сталість інтегративного базису, об'єднання декількох навчальних дисциплін на основі однієї із них; наявність достатнього обсягу навчального матеріалу, який може бути вивчений на ґрунті іншої дисципліни» [179, с. 18].

Основною ідеєю модернізації процесу професійної підготовки фахівців з фізичної культури, вважає В. А. Магін, є створення, як мінімум, умов, що дозволяють студентам у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу розвивати креативне мислення, творчо осмислювати і освоювати інноваційні технології фізичної культури, а як максимум, створення розвивальної педагогічної системи, заснованої на інноваційних технологіях науково-педагогічної освіти, яка дозволить досягти сучасної якості підготовки фахівців нового типа, що володіють знаннями, уміннями та навичками педагога-новатора, педагога-науковця [121, с. 126].

До прогностичних напрямів розвитку фізкультурної освіти у XXI столітті Л. П. Сущенко відносить: «активізацію інтелектуального розвитку особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту; перехід до методологічної парадигми, що зумовлює фундаменталізацію фізкультурної освіти; істотне підвищення якості фізкультурної освіти за рахунок відповідної зміни змісту навчальних дисциплін, введення нових навчальних дисциплін та впровадження педагогічних технологій, спрямованих на реалізацію особистісно орієнтованого підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту; пріоритет гуманістичного спрямування, урахування індивідуальних особливостей кожної людини, розвиток самостійності особистості, залучення людей до здорового способу життя, високих естетичних ідеалів і етичних норм поведінки в суспільстві; диверсифікацію вищої освіти, зокрема фізкультурної освіти з метою органічного входження в систему неперервної освіти для всіх;

демократизація вищої фізкультурної освіти, вільний вибір навчального закладу і спеціальності; здійснення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в умовах університету; розвиток комп'ютерних навчальних систем, дистанційного навчання; зростання ролі методів наукового управління, самоменеджменту, формування соціального контролю за діяльністю вищих навчальних закладів» [176, с. 31].

Таким чином, аналіз наукової літератури засвідчив, що проблемі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу приділяється увага, оскільки формується нова генерація фахівців, здатних формувати, зміцнювати та зберігати здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів, але не виявлено педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. На майбутніх вчителів фізичної культури покладаються завдання щодо оволодіння знаннями, уміннями та навичками, які дозволять сформувати ціннісне ставлення школярів до активного способу життя та заохотити їх до занять фітнес-програмами. З'ясовано основні позитивні здобутки, які є у зарубіжному досвіді підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, які доцільно було б використати у вітчизняній системі вищої фізкультурної освіти.

## **1.2. Термінологія формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Охарактеризуємо визначення основних понять дослідження.

Розкриємо сутність поняття «формування». Аналіз словників, проведений нами, свідчить про те, що поняття «формування» тлумачиться по-різному. Його визначають: як «дія за значенням формувати і формуватися» («Великий тлумачний словник української мови») [56, с. 548]; як освіту; розвиток («Великий англо-російський і російсько-англійський словник» [46]; як надання певної форми; складання, утворення будь-якого колективу, військової частини



тощо («Великий Енциклопедичний словник» та «Енциклопедичний словник») [47; 202]; як «виробляти в кого-небудь певні якості, риси характеру» («Словник української мови») [171, с. 624].

Науковці по-різному тлумачать поняття «формування». Так, О. В. Морозов тлумачить поняття «формування» як процес цілеспрямованого і організованого оволодіння соціальними суб'єктами цілісними, стійкими рисами та якостями, необхідними для успішної життєдіяльності [130, с. 314]. В. В. Ягупов трактує поняття «формування» як «надання певної форми, завершеності процесу становлення особистості, досягнення нею рівня зрілості та стабільності; процес становлення людини як соціальної істоти під впливом різноманітних факторів (соціальних, економічних, ідеологічних, психологічних, педагогічних)» [204, с. 31]. Н. Ф. Тализіна визначає поняття «формування» як діяльність експериментатора-дослідника або вчителя, яка пов'язана з організацією засвоєння певного елемента соціального досвіду (поняття, дії) учнем [177, с. 15].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «формування», яке надають А. І. Кузьмінський та В. О. Омеляненко у підручнику «Педагогіка». Вчені визначають поняття «формування» як «складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку і виховання; цілеспрямований процес соціалізації особистості, який характеризується завершеністю» [113, с. 52].

О. В. Котова визначає поняття «підготовка» як сукупність засобів і методів, а також порядок їх використання у навчанні [110, с. 161]. Саме у такому визначенні ми будемо використовувати поняття «підготовка».

В «Енциклопедії професійної освіти» за редакцією С. Я. Батищева та автори «Педагогічної енциклопедії» І. А. Каїров та Ф. Н. Петров тлумачать поняття «професійна підготовка» як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей трудового досвіду і норм поведінки, що забезпечують можливість успішної роботи з визначеної професії; як процес засвоєння учнем відповідних знань та умінь [203, с. 390; 146, с. 550].

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядається Л. П. Сущенко як «процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих 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 [176, с. 15]. Нам імпонує це тлумачення і в дослідженні ми будемо використовувати це поняття у такому трактуванні.

Розкриємо сутність поняття «готовність».

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що у сучасний період не існує загальноприйнятого визначення поняття «готовність». Так, Г. В. Бесарабчук визначає поняття «готовність» як «умову успішного виконання діяльності, як виборчу прогнозуючу активність, що налаштовує організм, особистість на майбутню діяльність» [43, с. 10]. М. Р. Гінзбург розглядає готовність як різновид загальної готовності людини до діяльності в цілому, який ділиться на групу суб'єктивних чинників (бажання вчитися і займатися даним видом діяльності) і об'єктивних (рівень розвитку пізнавальних і сенсомоторних здібностей, сформованості відповідних знань, умінь та навичок) [66, с.18]. В. А. Фатеев поняття «готовність» як складну, цілісну особистісну освіту, до складу якої входять морально-вольові якості особистості, соціально значущі мотиви, практичні уміння та навички, знання про певну сферу діяльності [185, с. 63].

Існують різні підходи до трактування поняття «готовність». С. Виговська та Ю. Кружаліна вказують, що «у рамках функціонального підходу вона розглядається як психічний стан, що виникає в суб'єкта для задоволення будь-якої потреби і визначається як така існуюча ознака установки, що спостерігається в усіх випадках поведінкової активності суб'єкта» [57, с. 46]. На думку вчених, «у межах особистісного підходу існує два напрями трактування поняття «готовність»: 1) вона трактується як умова успішного

виконання діяльності; вибіркова активність, що налаштовує організм, особистість на майбутню діяльність; регулятор діяльності; 2) підкреслює інтегративні характеристики цієї категорії, що визначається як синтез якостей особистості; її цілеспрямоване вираження, включаючи й переконання, погляди, мотиви, почуття, волюві та інтелектуальні риси, знання, вміння, навички, досвід, налаштованість на певну поведінку; якість особистості, що інтегрує раніше засвоєні установки, характеристики і мотиви діяльності» [57, с. 46].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «готовність» у тлумаченні, яке подає Л. О. Мацук [123, с. 10]. Вчена розглядає готовність як «результат діяльності вищої педагогічної школи України, як своєрідне професійне новоутворення, що характеризує новий тип особистості вчителя в умовах правової держави з пріоритетами гуманізму й демократії» [123, с. 10].

Н. О. Белікова і Л. П. Сущенко, автори навчального посібника «Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини», визначають поняття «формування готовності» як «набуття компетенцій, знань, умінь та навичок, необхідних для успішного виконання майбутніх завдань та якісного використання свого професійного досвіду для суспільної праці» [44, с. 100]. Нам імпонує це трактування поняття «формування готовності».

Поряд з поняттям «готовність» у науковому обігу застосовується поняття «готовність до професійної діяльності». Так, Н. Л. Ємельянова тлумачить поняття «готовність до професійної діяльності» як «уміння виконувати певні операції і творчо підходити до їх виконання; особливий психічний стан особистості, наявність у неї моделі щодо структури відповідної дії та спрямованості свідомості на її виконання; цілеспрямований вираз особистості, що обіймає установку, погляди, переконання, систему відношень, мотивацію, емоційно-вольові та розумові якості, професійну компетентність, навички та уміння її практичного втілення» [89, с. 8].

Готовність тісно пов'язана з компетентністю. З точки зору відомих характеристик компетентності (наприклад, І. О. Зимньої), готовність виступає її аспектом. Проте, враховуючи положення про готовність, розглянуті вище, ми

приєднуємося до тих авторів, які трактують поняття «готовність» як стійку, складну за своєю структурою і змістом характеристику особистості.

Г. В. Захарова вказує, що на відміну від компетентності, яка виступає потенційною якістю особи, готовність є актуальною якістю [95, с. 9]. Зважаючи на той факт, що готовність є відносно стійкою характеристикою особистості, її можна розглядати як фактично досягнутий рівень компетентності, що має місце на певному етапі життєдіяльності людини [95, с. 9].

У зв'язку з цим вважаємо за необхідне насамперед проаналізувати тлумачення поняття «компетентність», подані в різних словниках. Так, у «Тлумачному словнику російської мови С. І. Ожегова» вказано, що компетентність – це 1) знання, поінформованість, досвід, авторитетність у будь-якій галузі; 2) володіння компетенцією [182, с. 256]. У «Новітньому словнику іноземних слів і висловів» розглядається таке визначення компетентності (від лат. *compete* – відповідаю, підходжу; *competence* – належний, здатний) – 1) володіння знаннями, досвідом, що дозволяють судити про будь-що; 2) вагома авторитетна думка; 3) володіння компетенцією [136, с. 114]. У «Словнику синонімів російської мови» компетентність визначається як «грамотність, знання, поінформованість, володіння компетенцією», якій тотожні такі поняття, як «влада», «права» й «повноваження» [169, с. 318].

На основі семантичного аналізу Т. В. Мала тлумачить поняття «компетентність» як «володіння досвідом, а значить сумою практично засвоєних знань, умінь і навичок у будь-якій галузі, а також здатністю їхнього застосування на практиці» [122, с. 99]. Саме у цьому тлумаченні ми будемо використовувати поняття «компетентність» у дослідженні. Як вказує вчена, «компетентність має інтегровану природу, вона є сукупністю знань, умінь і навичок щодо реальних об'єктів і процесів, а також готовністю й здатністю застосовувати їх» [122, с. 99].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «професійна компетентність» у трактуванні, яке подає Т. В. Мала [122, с. 103]. Вчена тлумачить поняття «професійна компетентність» як «інтегративну якість

особистості, яка включає в себе готовність і здатність людини до здійснення професійної діяльності на основі наявних знань, умінь, навичок і професійно особистісних якостей» [122, с. 103].

Наукові розробки феномену «культура» належать культурній антропології, що вивчає усі її аспекти: спосіб життя, сприйняття світу, менталітет, національний характер, повсякденну поведінку, а також людську здатність розвивати культуру через спілкування, комунікацію, різноманітні форми взаємодії та контактів.

Поняття «культура» розглядається Г. В. Захаровою як продукт спільної життєдіяльності людей, система узгоджених способів їх колективного існування, впорядкованих норм і правил задоволення групових і індивідуальних потреб [95, с. 9]. Саме у цьому визначенні ми будемо використовувати поняття «культура» у нашому дослідженні.

Розглянемо сутність поняття «фізична культура».

Аналіз психолого-педагогічної літератури, проведений Л. П. Арефьєвою, свідчить, що поняття «фізична культура» визначається: як складний специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків (О. В. Гукаленко й А. С. Караман); як «специфічний вид соціальної діяльності, в процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб людини за допомогою цілеспрямованих занять фізичними вправами, засвоєння і застосування відповідних знань і навичок, а також участі у спортивних заходах і змаганнях» (Р. П. Карпюк); як втілення у людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що мають відношення до фізичної культури у широкому розумінні, тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на підставі використання засобів фізичного виховання показники розвитку та ін. (А. М. Кириллов); як вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених в суспільстві для фізичного вдосконалення людини (А. М. Максименко) [10, с. 47].

Т. Ю. Круцевич визначає поняття «фізична культура» як «частину загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей» [112, с. 10]. Б. М. Шиян трактує поняття «фізична культура» як «втілення в людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що стосуються фізичної культури у широкому розумінні, тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на підставі використання засобів фізичного виховання показників розвитку» [198, с. 23]. Г. М. Соловійов визначає поняття «фізична культура» як галузь загальної культури й історії людства, соціальний феномен, який є історично визнаним рівнем матеріальних, духовних, науково-теоретичних і практичних досягнень суспільства, отриманих у процесі специфічної діяльності системи фізичного виховання й спорту, освіти і науки й інтегрованих у культуру способу життя й психофізичне здоров'я суспільства [174, с. 10]. А. І. Кузьмінський та В. О. Омеляненко трактують поняття «фізична культура» як «частину культури суспільства, що містить систему фізичного виховання та сукупність спеціальних наукових знань і матеріальних засобів, необхідних для розвитку фізичних здібностей людини, зміцнення її здоров'я» [113, с. 434]. В. Г. Арефьев визначає поняття «фізична культура» як «частину загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей способів їх створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості людини» [8, с. 6].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «фізична культура» у тлумаченні, яке подають В. П. Іващенко та О. П. Безкопильний, які визначають поняття «фізична культура» як «сукупність духовних і матеріальних цінностей, що створювалися і творяться в процесі пізнання фізичного виховання як соціального феномена, а також м'язова діяльність, пов'язана з виконанням фізичних вправ, і спрямована на фізичне вдосконалення людини» [98, с. 34].

Розглянемо визначення поняття «фізичне виховання».

Аналіз педагогічної літератури, який провела Л. П. Сущенко, свідчить про те, що у трактуванні поняття «фізичне виховання» є певні розбіжності [176, с. 43]. Його тлумачать: як формування певної системи ставлення школярів до особистого здоров'я, як соціальну цінність, розуміння необхідності їх розвитку та вдосконалення, формування системи ставлення до цінностей фізичної культури, до знань і вмінь (Ю. В. Васьков); як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і моральних вольових здібностей, формування і розвиток життєвоважливих рухових навичок і умінь людини (М. С. Герцик, О. М. Вацеба); як педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично вдосконаленого, соціально активного й морально стійкого покоління (В. А. Головін); як педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною особистісних цінностей фізичної культури (Д. Н. Давиденко); як процес передачі й результат оволодіння населенням духовними і матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури (О. Ц. Деминський); як процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів і самовиховання (В. І. Ільїнич); як педагогічний процес навчання людини рухам і удосконалення її фізичних якостей (К. К. Коробейников, Л. П. Матвеев); як процес управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини (Т. Ю. Круцевич); як педагогічний процес, спрямований на удосконалення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков); як одну з форм педагогічно орієнтованого процесу передачі й засвоєння цінностей фізичної культури в межах системи освіти (Л. П. Матвеев); як діяльність, спрямовану на вирішення гігієнічних, освітніх і виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ (А. А. Тер-Ованесян); як «педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього людського життя» (Б. М. Шиян, В. Г. Папуша) [176, с. 43].

Науковці (В. Г. Ареф'єв, Б. А. Ашмарін, Б. М. Шиян та ін.) у підручниках для студентів вищих навчальних закладів надають своє визначення поняття «фізичне виховання». Так, В. Г. Ареф'єв у підручнику «Основи теорії та методики фізичного виховання» трактує поняття «фізичне виховання» як «педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, навчання фізичних вправ, розвиток фізичних здібностей та виховання моральних якостей людини» [8, с. 32]. Б. А. Ашмарін у підручнику «Теорія і методика фізичного виховання» визначає поняття «фізичне виховання» як органічну частину загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, її фізичних здібностей і якостей, на формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь, необхідних у побуті і продуктивної діяльності, і в кінцевому підсумку на досягнення фізичної досконалості [39, с. 265]. Б. М. Шиян у підручнику «Теорія і методика фізичного виховання школярів» розглядає поняття «фізичне виховання» як «педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього людського життя» [198, с. 8].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «фізичне виховання» у тлумаченні, яке подає В. П. Іващенко та О. П. Безкопильний, які тлумачать поняття «фізичне виховання» як «спеціально організований процес фізичного вдосконалення й оздоровлення людини» [98, с. 32].

В Україні студент є особою, яка в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу та навчається за денною, вечірньою або заочною, дистанційною формами навчання з метою здобуття певних освітнього й освітньо-кваліфікаційного рівнів. Студентський вік, як вказує Л. В. Григоренко, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини, сприяючим формуванню спрямованості розуму, складу мислення, професійної спрямованості, працездатності та мотивації на самоосвіту [71, с. 28].



У «Словнику української мови» поняття «учитель» трактується, як людина, яка є авторитетом у якій-небудь галузі, яка впливає на інших, передає свій досвід, знання, служить для них прикладом [171].

Майбутній фахівець фізичного виховання та спорту розглядається Л. П. Сущенко як «особистість, яка цілеспрямовано здобуває у вищих навчальних закладах кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності щодо підтримки відповідного рівня фізичної культури населення або досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному чи в індивідуальному вимірах» [176, с. 15].

Майбутні вчителі фізичної культури розглядаються нами як студенти вищих навчальних закладів, що оволодівають кваліфікацією, яка дозволить їм здійснювати професійну діяльність, пов'язану з навчанням фізичних вправ, розвитком фізичних здібностей та оздоровленням учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Проведемо аналіз визначень поняття «технологія».

Аналіз словників, проведений нами, показав, що поняття «технологія» тлумачиться по-різному. Так, у «Соціологічному енциклопедичному словнику» поняття «технологія» (від грец. *techne* – мистецтво, майстерність, уміння і *logos*- навчання, наука) тлумачать як: сукупність засобів і способів отримання, оброблення або перероблення (зміна стану, властивостей, форми сировини, матеріалів, напівфабрикатів або виробів у різних галузях промисловості, будівництва); наукова дисципліна, що розроблює та удосконалює ці засоби і способи [175, с. 268]. У «Словнику української мови» поняття «технологія» трактується як «сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чого-небудь; як навчальний предмет, що викладає ці знання, відомості» [171]. У словнику В. І. Даля поняття «технологія» тлумачиться як система запропонованих наукою алгоритмів, способів і засобів, застосування яких дозволяє досягти заздалегідь

запланованих результатів діяльності, гарантує одержання продукції заданої кількості та якості; опис способів виробництва; знання про методи здійснення виробничих процесів; сукупність виробничих операцій, що здійснюються певним чином і в певній послідовності [181]. У «Тлумачному словнику російської мови С. І. Ожегова» поняття «технологія» визначається як сукупність виробничих процесів у певній галузі виробництва, а також, як науковий опис способів виробництва [182].

Науковці В. С. Єлагіна, Г. Я. Гревцева та Е. Ю. Немудра визначають поняття «технологія» як організацію процесу навчання студентів, що передбачає певну систему дій і взаємодій всіх його елементів [86]. Це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності викладача і студентів з проектування, організації та проведення навчального процесу, з безумовним забезпеченням їх спільної творчої діяльності на всіх етапах: цілепокладання, планування, реалізація, оцінювання і, певною мірою, корекції. При цьому не слід забувати, що студенти, вступаючи з викладачем в суб'єкт-суб'єктні відносини, активно включаються в підготовку до роботи, прагнуть до самостійності, самореалізації, самоврядування [86].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, здійснений Л. В. Безкоровайною, свідчить про різні визначення поняття «технологія» [41, с. 89]. Його трактують: як «мистецтво застосування результатів наукових досліджень у сфері освітньої діяльності» (І. М. Богданова); як «наука або знання про сукупність способів, методів, прийомів, дій, що застосовуються у відповідних видах діяльності, виробництва матеріальних або духовних благ, з використанням засобів праці (технічних) та з урахуванням вимог та правил, що забезпечують безпечні та сприятливі умови функціонування організованих людиною процесів виготовлення виробів, створення матеріальних і духовних благ» (В. Бондар та І. Шапошнікова); загальні правила використання спеціальних знань і умінь, способів організації та здійснення конкретних дій, що є необхідними для виконання цільової діяльності (В. І. Жолдак і В. А. Квартальнов); як «складова еволюції людства, що починаючи з

найдавніших цивілізацій, є виразом інтелекту людини ще до виникнення мови й письма, це передусім форма виразу людського інтелекту, сфокусованого на розв'язування суттєвих проблем буття, джерелом і призначенням технології є людське буття, як вираз розуму і здібностей людини, на відміну від підходу, що розглядає «технологію» у відриві від людського буття і суспільства» (автори навчального посібника «Мистецтво життєтворчості особистості»); як «комплексний педагогічний вплив, що дозволяє одержати педагогічний продукт заданої кількості і якості відповідно до запроєктованих витрат часу, сил і засобів» (І. П. Підласий); як «комплекс, що складається із: запланованих результатів; засобів оцінки для корекції та вибору ефективних методів, прийомів навчання, оптимальних для конкретної ситуації; набору моделей навчання, розроблених педагогом на цій засаді...» (Т. Рудяк); як знання й застосування спеціальних прийомів, процедур і операцій, що дозволяють реалізовувати визначені дії та саму діяльність взагалі й за підсумками отримати необхідні результати (В. К. Терентьев); як відносно завершену систему операцій та прийомів, які сприяють оптимізації педагогічного процесу (О. О. Фунтікова) [41, с. 89].

В. Б. Зінченко та Ю. О. Усачов вказують, що поняття «технологія» у контексті оздоровчої спрямованості фізичного виховання, «охоплює парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних (як традиційних, так і нових), як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів їх методичного забезпечення та контролю» [96, с. 8].

О. В. Жуков і С. П. Левушкін під новими технологіями фізичної підготовки розглядають впорядковану сукупність дій, операцій процедур, інструментально забезпечених за допомогою методів, прийомів, засобів досягнення прогнозованого рівня, що діагностує розвиток рухових якостей школяра [90].

У «Словнику української мови» поняття «оздоровчий» трактується як «той, який сприяє поліпшенню стану здоров'я» [171].

Розглянемо сутність поняття «фітнес».

У останні десятиліття у світі з'явилася значна кількість оздоровчих систем з використанням різних фізичних вправ. Однією з популярних форм оздоровлення у значної частини населення став фітнес.

Аналіз довідникової літератури показав, що термін «фітнес» (від англ. *to fit* – відповідати за формою) визначається як загальна фізична підготовленість організму людини; біологічна індивідуальна досконалість особи, що виражається в успіху передачі генетичної інформації нащадкам; оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла людини, його вагу і надовго закріпити досягнутий результат.

Е. Т. Хоулі і Б. Д. Френкс зазначають, що «поняття «фітнес» не є якимсь застиглим статичним станом. Це динамічний багатофакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів, які піддаються розвитку (тренуванню)» [193, с. 10].

Н. І. Воловик вважає, що «термін «фітнес» повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях» [61, с. 13]. У цьому плані поняття «фітнес» охоплює більшість термінів, що характеризують галузь оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо) [61, с. 13]. В. Е. Борілкевич зазначає, що «фітнес об'єднує в собі різні види фізично активної діяльності. Фітнес – це не спорт вищих досягнень, а фізична активність, доступна і необхідна всім. І біг, і катання на роликових ковзанах, і плавання, і велосипедні прогулянки – все це можна віднести до фітнесу» [49, с. 34].

Термін «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу. Цей термін походить від англійського виразу «*to be fit*», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського *frequency*) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського *intensity*) – характеристика навантаження, яка

визначається за допомогою ЧСС; Т (від англійського time) – тривалість заняття; Т (від англійського type) – вид заняття (тобто інтенсивність тренування та наявність обтяжень).

М. В. Осиченко трактує поняття «fitness» як «бути у формі» [142, с. 16]. При цьому поняття «форма» розглядається не тільки як фізичний стан, а й як стан здоров'я в цілому, рівень фізичної активності, система харчування та корисні звички. Фітнес, на думку автора, є цілою філософією здорового способу життя [142, с. 16]. А. В. Менхін наголошує, що фітнес є системою фізичних вправ оздоровчого напрямку (за винятком спортивних форм фітнесу) з достатньо широким набором різноманітних і доступних рухових завдань, що складають індивідуально-стандартизовані програми, особисто мотивовані і функціонально зумовлені (співвідносні з нормативною базою) [124, с. 76].

Н. І. Воловик трактує поняття «фітнес» як «загальну (а не тільки фізичну) готовність людини до виходу з «поточного життя» та забезпечення ефективної природності до дій в ситуаціях, які вимагають мобілізації фізичних та духовних сил; це стан психологічної та фізичної підготовленості для досягнення успіху в конкретному завданні; фітнес – складова здоров'я, яка забезпечує високу якість життя» [61, с. 10].

У навчальному посібнику «Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу», автором якого є А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, О. В. Корх-Черба та П. М. Кизім, поняття «фітнес» трактується як «складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя» [167, с. 110].

В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков та І.П. Космина трактують поняття «фітнес» як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю [164, с. 10].

В. Б. Зінченко та Ю.О. Усачов, автори навчального посібника «Фітнес-технології у фізичному вихованні», трактують поняття «фітнес» як «систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною

визначеністю та особистою зацікавленістю» [96, с. 1]. Саме у цьому тлумаченні ми будемо використовувати це поняття у дослідженні.

З метою підвищення зацікавленості учнів вчитель фізичної культури повинен оволодіти елементами фітнес-програм, яких з позицій сьогодення нараховується понад 300 різновидностей і які засновані на різних видах оздоровчої гімнастики. Найпопулярнішими з цих фітнес-програм є силова гімнастика (памп та іншого обладнання), циклічний фітнес (спінбайк-аеробіка (спінінг), бігові доріжки та ін.), слайд-аеробіка, кенгуру-аеробіка, фітнес з елементами бойових видів спорту (тай-бо, кі-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, бодікомбат), степ-аеробіка, BOSU, фітбол-аеробіка, калланетіка, пілатес, танцювальна аеробіка, аквафітнес, дитячий фітнес, інтервальне тренування, колове тренування, функціональний тренінг та ін.

О. Г. Сайкіна констатує наявність у фітнесі всіх характерних ознак, що дозволяють визначити його як інновацію на даному етапі розвитку фізичної культури [160].

У «Тлумачному словнику російської мови С. І. Ожегова» термін «нове» визначається як «вперше створений або зроблений той, що з'явився або виник в обмін на попереднє, заново відкритий, відноситься до найближчого минулого або теперішнього часу, недостатньо відомий, малознайомий» [182]. Терміни «нове», «новація», «інновація» та «нововведення» широко використовуються у повсякденній практиці і нерідко ототожнюються, хоча дещо різняться за своєю сутністю. Ці терміни об'єднує те, що вони відображають розвиток, оновлення. Для розуміння суті даних термінів слід зрозуміти їх семантичну різницю.

Є. П. Нікітін використовує поняття «новація» у контексті тих трансформацій, які мають місце у культурі, мистецтві, творчості і визначаються як реальний спосіб заперечення консервативних або віджитих елементів соціокультурного досвіду людства, оновлення або якісні зміни застарілих тенденцій, структур, положень і продуктів людської соціокультурної діяльності, які вичерпали резерви позитивного розвитку [134, с. 7].

А. А. Нестеров та А. С. Лопухіна розробили ознаки інноваційності, які можна взяти за основу для визначення інновацій у фізичній культурі [133, с. 35]. Науковцями було визначено вісім характерних ознак інновацій, які їх відрізняють від традицій, і можуть стати орієнтиром для визначення та аналізу інноваційних змін в системі фізичної культури. До них відносяться: доцільність, циклічність розвитку, зв'язок із часом, зв'язок із культурою, новизна якості, широка інформованість і впровадження, системне перетворення та енергозатратність [133, с. 35-43].

Характеристика ознак:

1. Доцільність. Поява різних інновацій зумовлюється вимогами суспільства, що припускає наявність певних цілей, досягненню яких інновація повинна сприяти.

2. Циклічність розвитку. Кожна інновація проходить через певні цикли свого розвитку (поява, втілення, поширення) і потім переходить в якісно новий стан – традицію. Фітнес з'явився із-за кордону, як нове явище у вітчизняній фізичній культурі у 80-ті роки. Таким чином, ми чітко бачимо початковий етап виникнення явища, яке має актуальну часу ціль – це оздоровлення населення, що підкоряється новій логіці мислення, і прогресивну ідеологію. Його впровадження відбувається вже майже 30 років, зумовило розширення фітнес – індустрії, списку фітнес – послуг, поява поліваріантної системи підготовки спеціалістів по фітнесу, що привело до широкого розповсюдження на теренах країни.

3. Зв'язок із часом. Інновація повинна відповідати запитам суспільства в той чи інший часовий період. На сучасному етапі фітнес відповідає соціокультурному запиту суспільства, так як інноваційними методами, засобами і формами своїх занять вирішує актуальні завдання: підвищення рівня здоров'я населення, залучення людей до занять фізичною культурою.

4. Зв'язок із культурою. Інновація, яка виникла, являється яскравою подією в культурі, її поява зумовлена соціокультурними передумовами. На етапі своєї появи в країні фітнес був якоюсь «поза межною зоною» для

вітчизняної оздоровчої фізичної культури, але сьогодні він поступово починає переходити у фазу «точки відліку» для подальшого вдосконалення фізичної культури. В останні роки спостерігається оновлення системи підготовки спеціалістів для діяльності у сфері фітнесу, захищаються дисертації, з'являється все більше статей, присвячених цій темі. Більша частина фітнес-програм пов'язана з музикою і танцями у всіх їх різноманітті, при цьому характерним є використання різноманітних фрагментів мистецтва різних країн і народів світу, що дозволяє говорити про зв'язок фітнесу із світовою культурою.

5. Новизна якості. Інновація повинна володіти якостями, визнано тими, які не існували раніше. Фітнес володіє зовсім новими якостями, а саме: а) він містить види рухової активності, якої не існувало в історії фізичної культури раніше: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка та багато інших; б) на основі нових видів рухової активності він сприяє появі нових різновидів спорту, таких як: спортивна аеробіка, бодібілдинг, черлідінг та ін.; в) на заняттях з оздоровчого фітнесу використовуються нові технології, які містять інноваційні засоби, форми, методи організації занять; г) в фітнес-індустрії з'являються нові форми і методи організаційно-управлінської діяльності, спеціальності; д) в тезаурус фізичної культури фітнес вносить нову термінологію; е) на заняттях з оздоровчого фітнесу використовується новий спортивний інвентар та обладнання (різноманітні тренажери, фітболи, степи, терри, нудли та ін.).

6. Широка інформованість і впровадження. Для того, щоб інновація отримала розповсюдження, недостатньо інформованості щодо неї певної групи людей (наприклад, викладачів). Необхідно провести відповідну роботу з ознайомлення із нею широких верств населення та збудити бажання її реалізувати, тобто здолати опір і упровадити в освіту. Провідником інноваційної ідеї в даному аспекті є педагог. На початковому етапі про існування оздоровчого фітнесу знали лише лідери фітнес-індустрії, фітнес-інструктори та незначний прошарок фінансово-спроможної частини населення країни. Останні роки характеризуються активною рекламою фітнесу у ЗМІ,



Інтернеті, появою великої кількості фітнес-центрів, розрахованих на різну аудиторію.

7. Системне перетворення. До інноваційного стрибка веде не проста кількісна зміна того чи іншого елементу системи (педагогічного об'єкту), а лише ті, які здатні визвати лише якісні зміни в її розвитку. Фітнес сприяв інноваційному стрибку у розвитку фізичної культури – її теорії і практики за рахунок постійного розвитку фітнес-програм і технологій, що викликало необхідність наукового обґрунтування та експериментальної перевірки їх ефективності. Таким чином, фітнес сприяє перетворенню системи фізичної культури в більш сучасну, економічно успішну, мобільну.

8. Енергозатратність. Створення, втілення, розповсюдження фітнесу вимагає великих енергозатрат: а) інтелектуальних – наукове обґрунтування феномену фітнес; б) творчих – створення нового інвентарю, обладнання, нових фітнес-програм, технологій; в) організаційних – організація фітнес-індустрії, процес впровадження фітнесу у різні види фізичної культури; г) матеріальних – вкладення інвестицій у відкриття фітнес-центрів, виробництво фітнес-товарів.

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення. У світі з'являються все нові форми, системи і поняття цього напрямку. З'явилося порівняно нове поняття «велнес», яке, як у свій час фітнес, фігурує у назвах оздоровчих закладів і програм.

Термін «Wellness» ввів в обіг у 1961 році американський лікар Хелберт Данн (Halbert Данн) шляхом приєднання частин з слів WELLbeing і fitNESS.

Науковці визначають поняття «велнес» як здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус; систему оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги та прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування та догляду за особистою гігієною.

Н. І. Воловик розглядає поняття «оздоровчий фітнес» як «ефективно діючу сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципів

обставин відповідає класифікаційному рівню біолого-соціальної, концептуальної, ймовірної, сумативно-цілісної складної системи» [61, с. 13].

У навчальному посібнику «Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу», автором якого є А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, О. В. Корх-Черба та П. М. Кизім, поняття «оздоровчий фітнес» (фізичний, фізична підготовленість) трактують як «оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку проблем зі здоров'ям» [167, с. 14]. Нам імпонує визначення поняття «оздоровчий фітнес» у такому формулюванні.

Сучасні тенденції використання фітнес-програм, спрямованих на нормалізацію маси тіла, вважає О. О. Мороз, «полягають у пошуку таких засобів, які б мобілізували енерговитрати як під час безпосереднього виконання фізичних навантажень, так і в посттренувальний період, за рахунок створення умов, що збільшують величину базального метаболізму» [129, с. 15].

У науковому обігу у сучасний період застосовують поняття «фітнес-технологія». В. Б. Зінченко та Ю. О. Усачов трактують поняття «фітнес-технологія» як «з одного боку, процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з другого – наукова дисципліна, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять» [96, с. 8]. На думку авторів, «до структурно-логічної схеми фітнес-технологій входить інформаційний і практичний компоненти. Перший із них (інформаційний) містить відомості про термінологічний апарат оздоровчого фітнесу на організм, відомості щодо раціонального харчування, методів загартовування й відновлення, формуючи в такий спосіб основи фізкультурної освіти тих, хто нею займається. Практичний компонент містить інформацію щодо використовуваних засобів оздоровчого тренування (загально-розвивальні й гімнастичні вправи, базові елементи аеробіки, музичної ритміки та хореографії, елементи спортивних ігор, вправ у воді, єдиноборств)» [96, с. 9].

О. Г. Сайкіна стверджує, що «фітнес-технології» – це, перш за все, технології, що забезпечують результативність на занятті фітнесом [160, с.156].

Точніше, автор визначає їх, як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, що сформовані в певний алгоритм дій, які реалізуються певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору зайняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм заняття фітнесом, з використанням сучасного інвентарю і устаткування [160, с.156].

В. А. Романов, О. П. Панфілов і В. В. Борисова розглядають поняття «фітнес-технології» як сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки і системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка і її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін.), спрямовані на фізичне вдосконалення всіх верств населення, підвищення та підтримання розумової і фізичної працездатності у повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування фізичної і спортивної культури [158].

На основі теоретичного аналізу літератури (В. Е. Борілкевич, А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, Н. І. Воловик, В. Б. Зінченко, П. М. Кизім, О. В. Корх-Черба, Ю. О. Усачов та ін.) готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розглядається як інтегральне утворення, багатоаспектний результат професійної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо зміцнення здоров'я учнів завдяки виконанню ними різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Під формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розуміється педагогічний процес, в якому на основі єдності змісту, форм, засобів і методів навчання відбувається інтелектуальний розвиток студентів, що знаходить своє відображення в діяльності, спрямованій на реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних форм рухової активності школярів.

Таким чином, до основних понять, які характеризують формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, віднесено поняття: «формування», «готовність», «готовність до професійної діяльності», «компетентність», «професійна компетентність», «культура», «фізична культура», «фізичне виховання», «майбутні вчителі фізичної культури», «технологія», «фітнес», «новація», «велнес», «оздоровчий фітнес» та «фітнес-технологія». Теоретичний аналіз, виконаний у процесі дослідження, дозволив виявити, що готовність тлумачиться як стан і як якість особистості. Готовність як стан особистості визначає продуктивність діяльності в конкретний момент часу та у конкретних умовах. До готовності як стійкої характеристики особистості входять: а) позитивне ставлення до того або іншого виду діяльності; б) риси характеру, мотиви, адекватні вимогам діяльності; в) необхідні знання, вміння та навички, стійкі процеси сприйняття, увага, мислення, емоційні та вольові прояви. Уточнено сутність понять «майбутні вчителі фізичної культури», «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та «формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу».

### **1.3. Структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Проведений нами аналіз словників свідчить про те, що поняття «компонент» тлумачиться майже однаково. Його визначають: компонент (лат. *componere* – складати; *componens* – складовий) як складову частину, елемент системи (автори «Великого енциклопедичного словнику» [47], «Сучасної енциклопедії» [172], «Тлумачного словнику російської мови С. І. Ожегова» [182] та «Економічного словнику» [201]).

Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності, вважає В. А. Фатеев, базується на ряді основоположних

компонентів: створення комфортних умов для самореалізації і самовдосконалення особистості; створення ситуацій успіху, свободи вибору, діалогу, рефлексії, змагальності та творчого пошуку; створення освітньо-розвивального середовища для самопроявлення і розкриття особистісного потенціалу вихованців; творчого збагачення суб'єктного досвіду; вироблення особистісного сенсу навчання, особистісної позиції, індивідуального стилю і манери поведінки, мислення, стосунків, діяльності; організація взаємодії рівноправних партнерів, об'єднаних однією метою при реалізації життєвих планів і проектів; взаємозв'язок теорії і практики при орієнтації студентів на мислення і дії творчого характеру, самостійність в пізнанні; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до діяльності; розвиток здібності до саморегуляції; спільне складання індивідуально-коректувальних програм саморозвитку і самореалізації вихованців, визначаючи найближчі і віддалені перспективи зростання і розвитку кожного [185, с. 63].

Науковці (Л. П. Ареф'єва [9, 10], О. М. Войтовська [60], Л. В. Гальченко [64], Л. О. Коновальська [106], О. К. Корносенко [108], В. І. Наумчук [131], О. В. Омельчук [139], В. Г. Омеляненко [140], Н. М. Самсутіна [161], Л. Є. Хоронжевський [192] та ін.) у структурі готовності майбутніх учителів фізичної культури виокремлюють різні структурні компоненти. Так, аналіз теоретичних джерел щодо готовності майбутнього педагога до виховної діяльності, дозволив Л. Є. Хоронжевському виділити компоненти цієї готовності (мотиваційно-вольовий, інтелектуально-операційний, оцінювально-рефлексивний) [192, с. 175]. Мотиваційно-вольовий компонент готовності передбачає професійну спрямованість, наявність особистісних якостей, які визначають придатність спеціаліста здійснювати виховну роботу з дітьми (усвідомлення своїх професійних цілей, ціннісних орієнтацій, принципів, любов до дітей, емпатія, гуманізм, демократизм) та формує основу для реалізації інших її структурних компонентів [192, с. 175]. Інтелектуально-операційний компонент готовності майбутнього вчителя до позакласної роботи з дітьми відображає наявність необхідних загальних гуманітарних і спеціальних знань з

теорії та методики виховної роботи, що відображають сучасний стан розвитку психології і педагогіки; професійних умінь, необхідних для ефективної реалізації діагностичної, прогностичної, конструктивної, формуючої, комунікативної, аналітичної функцій за основними напрямками роботи вихователя: створення умов розвитку творчої особистості в дитячому колективі; індивідуально-корекційної роботи з вихованцями; взаємодії з іншими суб'єктами соціального оточення дітей для реалізації цілей та завдань виховання [192, с. 175]. Змістовними характеристиками оцінювально-рефлексивного компонента готовності до позакласної роботи є вміння: накопичувати і систематизувати інформацію щодо результатів виховних впливів, аналізувати їх ефективність, динаміку вихованості дітей; участі окремих вихованців у організації і проведенні позакласних заходів; аналізувати досягнення у виховній роботі, виявляти припущені помилки і недоліки; аналізувати ефективність своєї педагогічної діяльності, визначати особистісні і професійні обмеження; оцінювати дійсний рівень своєї професійної підготовки; усвідомлювати потреби, визначати шляхи професійної самоосвіти, самовиховання та систематичної самостійної роботи з професійного самовдосконалення [192, с. 175]. Значущими професійними якостями, на думку Л. Є. Хоронжевського, тут виступають самостійність, самокритичність, професійна самооцінка та самоконтроль [192, с. 175].

К. М. Дурай-Новакова, визначаючи структуру професійної готовності, вирізняє в ній п'ять компонентів, а саме: 1. Мотиваційний (професійно значущі потреби, інтереси і мотиви діяльності). 2. Орієнтаційно-пізнавальний (знання і уявлення про зміст професії, вимоги професійних ролей, способи вирішення професійних завдань). 3. Емоційно-вольовий (почуття відповідальності за результат діяльності, самоконтроль, вміння управляти діями, з яких складається виконання професійних обов'язків). 4. Операційно-діяльнісний (мобілізація і актуалізація професійних знань, умінь, навичок і професійно значущих властивостей особистості; адаптація до вимог професійних ролей і до умов

професійної діяльності). 5. Установочно-поведінковий (налаштованість на добросовісну роботу) [85, с. 67].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що готовність до професійної діяльності має складну динамічну структуру і включає в себе наступні компоненти: мотиваційний (відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку); знаннєвий (знання і уявлення про особливості і умови діяльності, її вимоги до особистості); операційний (володіння способами і прийомами діяльності, необхідними знаннями, навичками, уміннями, процесами аналізу і синтезу, порівняння, узагальнення та ін.); вольовий (самоконтроль, самообілізація, вміння управляти діями, із яких складається виконання обов'язків); оціночний (самооцінка своєї підготовленості і відповідності процесу вирішення професійних завдань оптимальним шляхом).

У процесі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури нами було виділено структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, до яких віднесено: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний (рис. 1.1).

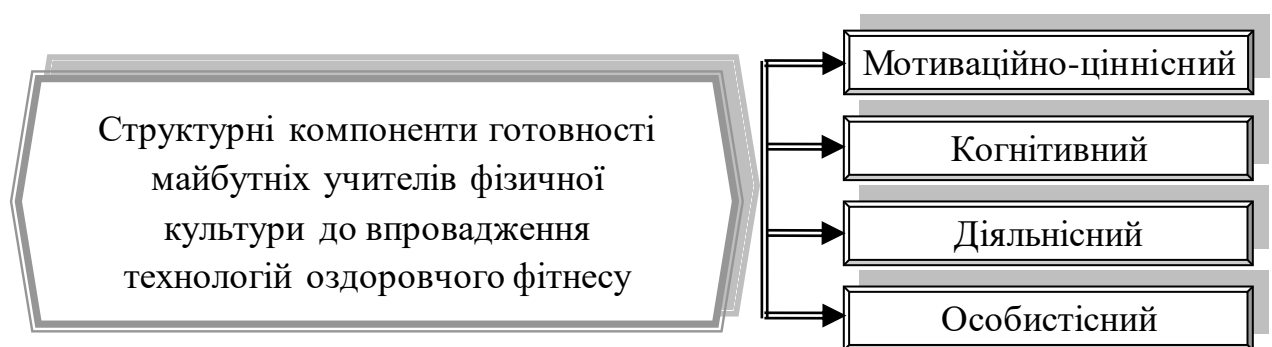


Рис. 1.1. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу

Цілісність цього утворення визначається повноцінним розвитком означених нами компонентів.

Розкриємо зміст структурних компонентів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Розглянемо мотиваційно-ціннісний компонент формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Мотиваційний компонент, вважає Н. А. Михайленко, є «фундаментом готовності майбутнього вчителя, який визначає його соціальну та професійну позицію» [126, с. 188]. Складовою мотиваційного компоненту готовності особистості є мотиви. Мотив (від лат. moveo – рухаю) – це матеріальна або ідеальна мета, досягнення якої виступає змістом діяльності. Мотив представлений суб'єктові у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями – від очікування досягнення даного предмета, або негативними, пов'язаними з неповнотою дійсного положення. Для будь-якої людини характерна, вважає Н. А. Михайленко, «наявність декількох мотивів, що знаходяться у динамічному співвідношенні та залежать від змін у внутрішній структурі особистості та у зовнішніх умовах її життєдіяльності» [126, с. 188].

Мотив досягнення є стійкою рисою особистості, що проявляється в прагненні досягати успіху (високих результатів). Високий рівень мотивації досягнення означає, що в особи переважає прагнення до успіху; низький рівень мотивації, навпаки, свідчить про те, що домінує прагнення уникати невдачі.

У теорії мотивації виділяють мотивацію навчання, розглядаючи діяльність учня; мотивацію навчання, досліджуючи творчу діяльність учителів, яка спрямована на формування в учнів потреби до активного пізнання світу; мотивацію вчителів як ставлення до своїх професійних обов'язків.

Мотивація досягнення – прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення домогтися свого – є однією з головних властивостей особистості, яка має вплив на життя людини; прагнення людини до успіхів у різних видах діяльності, в основі якого лежать емоційні переживання, пов'язані із соціальним прийняттям тих успіхів, які досягаються індивідом. Люди з високим рівнем мотивації, проявляють наполегливість у прагненні досягти мети, впевнені в успішному результаті; шукають новітню професійну інформацію, яка мотивує подальшу



активну професійну діяльність, готові перейняти відповідальність, рішучі, отримують задоволення від вирішення цікавих завдань, проявляють завзятість при зіткненні з перешкодами.

Мотивація виконує кілька функцій, які у своїй єдності забезпечують її керівну роль. Це – спонукальна, організуюча та смислоутворювальна функції. Остання надає навчання особистісного смислу та значущості, визначає характер прояву двох інших функцій, є визначальною для мотиваційної сфери. На основі проведених досліджень В. Добринський та Ж. Мудрик констатують, що «мотиви навчання студентів досить різноманітні. Найбільш характерним є бажання працювати з дітьми, можливість підвищити рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості, бажання здобути вищу освіту тощо» [81, с. 26].

Мотиваційний компонент готовності майбутнього вчителя, вважає Н. А. Михайленко, «включає в себе потреби, мотиви професійного навчання та самоудосконалення, установки на самоактуалізацію у професійній діяльності та реалізацію творчого потенціалу особистості» [126, с. 189]. Важливим є наявність інтересу до педагогічної діяльності, який характеризує потребу майбутнього вчителя в професійних знаннях, вміннях та навичках ефективної організації професійно-педагогічної діяльності.

В. А. Сластьонін класифікував мотиви свідомого вибору професій: провідні мотиви – мотиви, пов'язані зі змістом педагогічної діяльності (любов до дітей, прагнення присвятити себе вихованню й навчанням дітей), і мотиви соціальної значущості професії вчителя; додаткові мотиви – не суттєві для придбання професії вчителя (подобається досліджуваний предмет, традиції родини); випадкові мотиви – не пов'язані зі змістом педагогічної діяльності (престижні міркування, велика відпустка) [168, с. 18].

Л. В. Міхеєва констатує, що «професійна готовність особистості починається з поінформованості про особливості професії, позитивного ставлення до неї, формування мотивів, розвитку певних здібностей, оволодіння необхідними знаннями про предмет і способи діяльності, практичних умінь і навичок їх реалізації в конкретних умовах професійної діяльності, що

обумовлює формування професійно важливих якостей і професійної самосвідомості» [128, с. 5]. Вчена наголошує, що «важливим чинником формування готовності до діяльності є збіг мотиваційної сфери суб'єкта з характером мети» [128, с. 5]. На думку вченої, «професійно важливі якості, на відміну від професійно значущих, визначають не ставлення до професійних функцій, а процес і результат їх виконання» [128, с. 5].

В. О. Огнев'юк зазначає, що цінність визначається лише значимістю об'єкта, явища, відношення – для суб'єкта і тільки таким суб'єктивним способом існує. Ця система забезпечує сталість особистості, наступність поведінки, визначає спрямованість потреб та інтересів. Система цінностей формується особистістю під впливом різних чинників. Цінності виконують функцію матриці для цілей, головних мотивів та способу життєдіяльності. Вони визначають моральні засади і принципи поведінки, відтак будь-яке суспільство є зацікавленим, щоб люди дотримувалися відповідних цінностей та принципів, щоб кожен член суспільства потрапляв під вплив цілеспрямованого виховання. Адже цілі та методи виховання, що культивуються у суспільстві визначаються переважаючою системою цінностей саме цього суспільства. На думку В. О. Огнев'юка, цінності лише тоді відіграють свою смисложиттєву роль, коли людина усвідомлює і використовує цінності як регулятори повсякденного життя, тобто принципи.

Наразі у сучасному суспільстві активно відбувається процес становлення нових життєвих цінностей. Л. В. Гаращенко вказує, що «у зв'язку з цим зростає роль цілеспрямованого впливу на формування ціннісних орієнтирів людської спільноти. Через виховання та освіту молоде покоління засвоює досвід, накопичений людством, на основі його вивчення, аналізу, змінюючи його сутність і зміст, використовуючи в певних умовах і обставинах, базуючись на системі загальнолюдських цінностей» [65, с. 34].

Ціннісне ставлення, вважають В. І. Лозова та Г. В. Троцько, «регулює вибіркоче ставлення до об'єктів і діяльності, визначає відповідність діяльності потребам особистості, виробляє оцінку ймовірного задоволення потреб,

створює імпульс до діяльності» [117, с. 256]. При цьому засобом оволодіння змістом освіти стає «переживання в результаті задоволення потреб і мотивів» щодо об'єктів вивчення, а умовами – «співвіднесення засобів або змісту, методів, умов навчання, потреб, мотивів...» [117, с. 258]. Ціннісне ставлення до впровадження технологій оздоровчого фітнесу позитивно відображає систему цінностей майбутніх учителів фізичної культури і визначає цілеспрямовану діяльність студентів щодо їх пізнання, формування, розуміння необхідності самопізнання (визначення своїх переваг і недоліків).

Формування ціннісного ставлення розглядаємо як особистісний процес. Серед провідних його завдань можна виокремити: орієнтацію навчального процесу на індивідуально-особистісну позицію студента як носія загальнолюдських цінностей; виділення з масиву навчального матеріалу інформації особистісного значення; побудова студентами власного оцінного судження про зміст, вагомості впровадження технологій оздоровчого фітнесу для вчителя фізичної культури; утвердження індивідуальних позицій на основі глибокого аналізу власних емоційних переживань та набутого досвіду.

Когнітивний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу визначається пізнавальними процесами і характеризується обсягом професійно орієнтованих знань про ритміку і хореографію, особливості технологій оздоровчого фітнесу, спортивні танці та фітнес-технології у професійній діяльності.

В. А. Сластьонін вказує, що зміст інтелектуальної сфери відкриває для вчителя вільний і варіативний вибір нових знань, нових цілей, цінностей та особистісних смислів [168, с. 23]. Знання збагачують авторське бачення проблематики у галузі професійної діяльності вчителя фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, є необхідною умовою постановки і вирішення професійних проблем. На думку О. А. Абдуліної, глибоко й свідомо засвоєні знання про специфіку й сутність майбутньої діяльності і середовище, в якому вона здійснюється, складають не лише фонд теоретичної орієнтації майбутніх педагогів, але й стають органічною частиною

їхнього педагогічного мислення, основою для формування педагогічних умінь і необхідних компетенцій [1, с. 32].

Готовність пов'язана з формуванням у майбутніх учителів фізичної культури професійно орієнтованих умінь та навичок, які представляють практичну сторону навчального процесу та становлять основу діяльнісного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. До професійно орієнтованих умінь та навичок, якими повинні оволодіти майбутні вчителі фізичної культури, віднесено уміння та навички: професійно орієнтованими *уміннями та навичками*: користуватися термінологічним апаратом щодо оздоровчого фітнесу; подавати вербальні та невербальні команди на уроках фізичної культури; проводити підготовчу частину уроку фізичної культури під музичний супровід, використовуючи лексику базової аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки та танцювальної аеробіки; проводити комплекс загальнорозвивальних вправ на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості з використанням різного інвентарю (медбол, фітбол, стрічковий еспандер, гантельки, степ-платформа та килимки для фітнесу); в основній частині уроку фізичної культури використовувати елементи фітнес-програм; у заключній частині уроку фізичної культури застосовувати елементи стретчингу та йоги; для проведення позаурочної роботи вміти складати композиції для групового показового виступу учнів на спортивних святах, позакласних виховних заходах з базової аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки та танцювальної аеробіки з використанням різного інвентарю; вміти складати та проводити фітнес-програми, засновані: на оздоровчих видах гімнастики, на видах рухової активності аеробної спрямованості, на видах рухової активності силової спрямованості, на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості; вміти складати та проводити програми з оздоровчого фітнесу для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості; корегувати інтенсивність фізичного навантаження учнів за допомогою музичного супроводу.

Проведений нами аналіз словників і енциклопедичних видань свідчить про те, що поняття «діяльність» дуже часто асоціюють з поняттям «творчість», яке тлумачиться по-різному.

Поняття «творчість» визначають: як діяльність, яка породжує дещо якісно нове і те, що відрізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю («Великий енциклопедичний словник» [47] і «Сучасна енциклопедія» [172]); як діяльність, яка народжує нові цінності, ідеї, саму людину, як творця («Філософський енциклопедичний словник») [188]. Дослідники також по-різному тлумачать поняття «творчість». Його визначають: як «самореалізацію, самовираження потенційних можливостей людини» (І. П. Зенченков); як природну властивість кожної людини, яка не залежить від талантів і здібностей, універсальну функцію людини, яка сприяє самовираженню й самореалізації у всіх формах (А. Маслоу); як функцію всієї істоти людини, його тіла, розуму, емоцій, а не тільки мислення (К. Роджерс); як здатність йти на ризик, готовність долати перешкоди, внутрішню мотивацію, толерантність до невизначеності (Р. Стернберг). На наше глибоке переконання, творчість допомагає людині виражати себе та здійснювати власний професійний і особистий розвиток. Творчій людині належать такі властивості, як глибина і гострота мислення, незвичайність постанови питання і його рішення, інтелектуальна ініціатива.

М. Г. Чобітько наголошує на тому, що «розвиток особистості студента передбачає передусім розвиток його здатності до самоосвіти, самонавчання, самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації, самореалізації; виховання цілісної людини із взаємопов'язаними соціальною, природною та культурною сутністю. Особлива увага в процесі особистісно-орієнтованої професійної підготовки приділяється максимальному врахуванню таких індивідуальних особистісних властивостей студентів: особливості сприйняття, уваги, пам'яті, розумових процесів, темпераменту та вольових якостей, мотивації, самооцінки, рівнів намагань, домінуючого соціального статусу» [194, с. 135].

Особистісний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу пов'язаний з наявністю у студентів організаторських, комунікаційних та артистичних здібностей. Ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу багато в чому залежить від міри розробленості психолого-педагогічних основ процесу формування і розвитку організаторських здібностей в період їх навчання у вищих навчальних закладах. Формування особистості, адекватної пріоритетам демократичного суспільства, відбувається, вважають Н. Ж. Култаєва та Н. І. Джумаєва, під впливом двох чинників: безпосередньо соціальної практики і цілеспрямованого виховання і освіти [115, с. 491]. Організаторські здібності є однією з форм прояву соціальної характеристики особистості, громадської її активності.

Формування і розвиток організаторських здібностей у студентів вищих навчальних закладів, вважають Н. Ж. Култаєва та Н. І. Джумаєва, припускає вирішення наступних завдань:

1. Вища освіта як соціальний інститут виконує економічну, соціальну і культурну функції. Для реалізації вказаних функцій у вищих навчальних закладах потрібно створити педагогічні умови, завдяки яким можливе формування дисциплінованості, самостійності, ініціативності, працездатності та цілеспрямованості. Ці якості потрібні кожному студентові для реалізації себе в якості фахівця.

2. Для створення педагогічних умов формування у студентів вищих навчальних закладів організаторських здібностей потрібно знання педагогом психологічних особливостей розвитку особистості.

3. На основі стратегії розвитку особового потенціалу студентів освітній процес слід здійснювати з використанням технології концентрованого навчання, що передбачає комплексність використання форм і методів навчання з формування і розвитку у студентів самостійності, ініціативності, працездатності, цілеспрямованості та творчої активності.

4. Цілеспрямовано проводити роботу з розвитку організаторських якостей у студентів вищих навчальних закладів у процесі занять і проведення різних заходів. Організовувати спеціальні тренінги, ділові ігри з метою розширення знань про організаторську діяльність майбутніх учителів [115, с. 491].

Серед важливих особистісних та професійних умінь, якостей, як вказують М. І. Пащенко та І. В. Красноштан, «значне місце посідає установка студента на розуміння нового та створення нетрадиційного підходу до навчально-виховного процесу, вміння творчо вирішувати питання, які виникають у педагогічній взаємодії з вихованцями, колегами, батьками дітей» [145, с. 283].

Однією з функцій педагогічної діяльності є комунікативна, що розкривається у процесі взаємодії вчителя фізичної культури та учня. Н. А. Михайленко вказує, що «вміння встановлювати особистісно орієнтовані стосунки з учнями, батьками, колегами, обирати оптимальний стиль спілкування відповідно ситуації, володіння засобами вербального та невербального спілкування, здатність розуміти взаємовідносини між людьми, мотиви їх вчинків, здатність відстоювати власну точку зору, володіння культурою мови, вмінням слухати та чути співрозмовника, вміння контролювати свій емоційний стан, запобігати конфліктним ситуаціям – це важливі для творчого вчителя здібності та вміння, які допоможуть у формуванні готовності до творчої професійної діяльності» [126, с. 190].

Л. Г. Вакалова та Е. О. Орлова стверджують, що підготовка студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю орієнтує їх не тільки на засвоєння знань і умінь, а й на нестандартність мислення, розвиток творчих здібностей [50, с. 45]. Як відомо, педагогічна професія є однією з тих творчих професій, яка ґрунтується на наявності артистичних умінь, що виражають втілення думки і переживання в образі, поведінці, слові та багатстві особистісних проявів педагога. Е. А. Ткачова вказує, що вивчення діяльності артистичних педагогів показало, що їм, як правило, властиві прийняття себе як особи, схильність усвідомлювати себе носіями позитивних характеристик, упевненість в собі і значущості своєї справи, високий рівень збігу особистих і

професійних інтересів, бажання постійного удосконалення та високий рівень спрямованості на діяльність [180]. Володіння артистичними вміннями полягає в тому, що вчитель фізичної культури реалізує у своїй діяльності неабиякі особливості творчої особистості, які згодом стають професійними вміннями. Навчання студентів елементам артистичних умінь відіграє важливу роль у процесі становлення творчої особистості, роблять її ініціативною і натхненною.

Е. А. Ткачова вказує, що тільки артистичний учитель зможе сформувати у своїх учнів мотиваційно-ціннісне ставлення до освіти і виховання, підштовхнути їх до поглибленого навчального пізнання [180]. У майбутніх учителів з'являється здатність до натхнення, вміння впливати на аудиторію, виражати думку вербальними і невербальними засобами, з'являється можливість представлення перспективи творчого зростання. Артистизм у педагогічній діяльності є якістю особистості, а з набуттям досвіду об'єднує і синтезує цілісність усієї його діяльності. Професійна спрямованість виражає серйозне ставлення до професії, інтерес до неї, бажання самоудосконалюватися, задовольняти свої духовні потреби. У професійній спрямованості передбачається розуміння зовнішнього і внутрішнього світу педагогічної діяльності. Артистичні вміння стають педагогічними тільки при присутності творчої спрямованості, мотивації, здатності мислення, волевих якостей, в них зосереджені моральні і естетичні установки, компетентність учителя і його професійно-особистісні якості. Артистичні вміння включаються в сферу педагогічної діяльності, яка характеризується любов'ю до дітей, осмисленням педагогічної діяльності і ролі учителя в ній і сформованих творчих здібностей.

Таким чином, готовність майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу характеризується спрямованістю мотиваційної сфери на фізкультурно-оздоровчу діяльність та комплексом професійно орієнтованих знань, умінь та навичок, особистісних характеристик, що виступають умовою ефективної оздоровчої діяльності з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. До структурних компонентів готовності віднесено: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.



Мотиваційно-ціннісний компонент готовності передбачає професійну спрямованість, усвідомлення своїх професійних цілей, ціннісних орієнтацій, принципів щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу та складає основу для реалізації інших її структурних компонентів. Когнітивний компонент готовності визначається пізнавальними процесами і характеризується обсягом професійно орієнтованих знань про ритміку і хореографію, особливості технологій оздоровчого фітнесу, спортивні танці та фітнес-технології у професійній діяльності. Діяльнісний компонент характеризує наявність професійно орієнтованих умінь та навичок щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Особистісний компонент відображає наявність організаторських, комунікативних та артистичних здібностей, які розширюють можливості студента в майбутньому активно брати участь в організації та проведенні різноманітних заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що забезпечать розвиток рухових здібностей школярів.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукової літератури (П.Б. Джуринський, Л.В. Денисова, Є.А. Захаріна, Р.П. Карпюк, В.Г. Омеляненко, Н.М. Самсутіна, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко та ін.) показав, що інтеграція вітчизняних вищих навчальних закладів у загальноєвропейський освітній простір, підвищення мобільності учасників освітнього процесу висувають нові вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі. Теоретичний аналіз досвіду професійної підготовки фахівців з фізичного виховання в зарубіжних країнах дав змогу врахувати цей досвід у процесі модернізації системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в незалежній Україні.

Нами показано, що майбутні вчителі фізичної культури розглядаються як студенти вищих навчальних закладів, які оволодівають кваліфікацією, що дозволить їм здійснювати професійну діяльність, пов'язану з навчанням

фізичних вправ, розвитком фізичних здібностей та оздоровленням учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Вказано, що з метою підвищення зацікавленості учнів учитель фізичної культури повинен оволодіти елементами фітнес-програм, яких з позицій сьогодення нараховується понад 100 різновидностей і які ґрунтуються на різних видах оздоровчої гімнастики. Найпопулярнішими з цих фітнес-програм є силова гімнастика (памп та іншого обладнання), циклічний фітнес (спінбайк-аеробіка (спінінг), бігові доріжки тощо), слайд-аеробіка, кенгуру-аеробіка, фітнес з елементами бойових видів спорту (тай-бо, кі-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, бодікомбат), степ-аеробіка, BOSU, фітбол-аеробіка, калланетіка, пілатес, танцювальна аеробіка, аквафітнес, дитячий фітнес, інтервальне тренування, колове тренування, функціональний тренінг тощо.

На основі теоретичного аналізу літератури (В.Е. Борілкевич, А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, Н.І. Воловик, В.Б. Зінченко, П.М. Кизім, О.В. Корх-Черба, Ю.О. Усачов та ін.) готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розглядається як інтегральне утворення, багатоаспектний результат професійної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо зміцнення здоров'я учнів завдяки виконанню ними різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Під формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розуміється педагогічний процес, в якому на основі єдності змісту, форм, засобів і методів навчання відбувається інтелектуальний розвиток студентів, що знаходить своє відображення в діяльності, спрямованій на реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних форм рухової активності школярів.

Нами вказано, що готовність пов'язана з оволодінням майбутніми вчителями фізичної культури професійно орієнтованими *знаннями* про ритміку і хореографію, особливості технологій оздоровчого фітнесу, спортивні танці, та фітнес-технології у професійній діяльності; професійно орієнтованими

*уміннями та навичками:* користуватися термінологічним апаратом щодо оздоровчого фітнесу; подавати вербальні та невербальні команди на уроках фізичної культури; проводити підготовчу частину уроку фізичної культури під музичний супровід, використовуючи лексику базової аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки та танцювальної аеробіки; проводити комплекс загальнорозвивальних вправ на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості з використанням різного інвентарю (медбол, фітбол, стрічковий еспандер, гантельки, степ-платформа та килимки для фітнесу); в основній частині уроку фізичної культури використовувати елементи фітнес-програм; у заключній частині уроку фізичної культури застосовувати елементи стретчингу та йоги; для проведення позаурочної роботи вміти складати композиції для групового показового виступу учнів на спортивних святах, позакласних виховних заходах з базової аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки та танцювальної аеробіки з використанням різного інвентарю; вміти складати та проводити фітнес-програми, засновані: на оздоровчих видах гімнастики, на видах рухової активності аеробної спрямованості, на видах рухової активності силової спрямованості, на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості; вміти складати та проводити програми з оздоровчого фітнесу для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості; коригувати інтенсивність фізичного навантаження учнів за допомогою музичного супроводу.

Структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу визначається особливостями цієї діяльності та розглядається як склад мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів готовності.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 23; 24; 25].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

#### 2.1. Методика та напрями дослідження

Мета дослідно-експериментального дослідження полягала у перевірці ефективності педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Завданнями дослідно-експериментальної роботи були:

- розробити критерії і показники сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу;
- виявити рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу на початку педагогічного експерименту;
- впровадити в практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, розроблені з урахуванням специфіки функцій, які виконують вчителі фізичної культури;
- виявити рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу наприкінці педагогічного експерименту;
- здійснити порівняльний аналіз результатів дослідження;
- провести статистичну обробку отриманих даних для визначення ступеня достовірності результатів експериментального дослідження;
- оцінити ефективність дослідно-експериментального дослідження.

Поставлені мета і завдання визначали логіку організації і методику дослідження. Дослідно-експериментальна робота включала наступні етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

На констатувальному етапі педагогічного дослідження (2006-2010 р.р.) проаналізовано наукову літературу щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; визначено понятійний апарат дослідження; сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; уточнено зміст понять «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та «формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу»; визначено сутність та структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено критерії і показники діагностики готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; виявлено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено та теоретично обґрунтовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Сучасний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу нами вивчався за допомогою емпіричних методів дослідження. До них увійшли: анкетування за авторською анкетною, педагогічні спостереження, бесіди, тестування студентів, опитування викладачів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та інструкторів оздоровчих фітнес центрів.

В анкетуванні брали участь 761 особа, зокрема, 568 студентів і 41 викладач вищих навчальних закладів, 92 учителя фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і 60 інструкторів оздоровчих фітнес центрів м. Черкаси.

В анкетуванні брали участь 568 студентів вищих навчальних закладів, які навчалися на третьому-четвертому курсах і отримували вищу освіту з галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання». Респондентами виступили 82 студентів і 5 викладачів Бердянського державного педагогічного університету, 80 студентів і 6 викладачів Волинського національного університету імені Лесі Українки з позицій сьогодення Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 85 студентів і 9 викладачів Запорізького національного університету, 59 студентів і 4 викладача Луцького інституту розвитку людини університету «Україна», 130 студентів і 7 викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 132 студенти і 10 викладачів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

У анкетуванні брали участь 92 вчителі фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів м. Черкаси.

У анкетуванні брали участь 60 інструкторів оздоровчих фітнес-центрів м. Черкаси.

На формувальному етапі педагогічного експерименту (2010-2014 р.р.) експериментально перевірено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; виокремлено контрольну та експериментальну групи, визначено рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено навчально-методичний комплекс щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

До критеріїв, які визначають сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, нами віднесено: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.

Для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм нами використовувався модифікований тест «Мотивація до успіху», що був запропонований Т. Єлерсом, який складається із 41 твердження. Респондент повинен був кожне із висловлювань підтвердити відповіддю «так» або «ні».

Тест «Мотивація до успіху» (тест на оцінку сили мотивації до досягнення мети, до успіху запропонований Т. Єлерсом) подано у додатку А.

У твердженнях (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 40, 41) виражаються впевненість, чіткість, визначеність в своїх успіхах. За кожну відповідь «так» на ці запитання респондент ставить собі 1 бал.

Високий рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм мають студенти, які за відповіді на тест отримали більше 19 балів, середній рівень – 19–10 балів, низький рівень – менше 10 балів.

Для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм нами було розроблено тестові завдання, які подано у додатку Б.

Високий рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм мають студенти, які за відповіді на тестові завдання отримали 50–39 балів, середній рівень – 38–26 балів, низький рівень – менше 25 балів.

Для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм нами було розроблено відповідну картку, яку подано у додатку В.

Високий рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним

критерієм мають студенти, які оцінили власний рівень сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок 75–69 балів, середній рівень – 68–60 балів, низький рівень – менше 59 балів.

Для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за особистісним критерієм нами було застосовано :

- тест «Оцінювання організаторських і комунікативних здібностей» (КОС-1);
- опитувальник для оцінювання сформованості артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури.

Тест «Оцінювання організаторських і комунікативних здібностей» (КОС-1) подано у додатку Д. У інструкції зазначається, що комунікативні й організаторські здібності відіграють одну з найважливіших ролей в організації продуктивного і безконфліктного спілкування. Студент повинен дати відповіді на 40 запитань («так» чи «ні»). Високий рівень сформованості організаторських і комунікативних здібностей мають студенти, які отримали за відповіді на запитання тесту більше 15,2 балів, середній рівень – 15,1-11,2 балів, низький рівень – 11,1-2 балів.

Опитувальник для оцінювання сформованості артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури подано у додатку Е. Студент повинен дати відповіді на 24 запитання («так» чи «ні»). Ключ до тесту: студент може зарахувати собі один бал за кожну відповідь «так» на питання 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24 і за відповідь «ні» на питання 2, 6, 10, 14, 15, 18. Високий рівень сформованості артистичних здібностей мають студенти, які отримали за відповіді на запитання тесту більше 16 балів, середній рівень – 15-8 балів, низький рівень – менше 7 балів.

Загальний рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу визначався як середнє арифметичне значення кожного з зазначених рівнів відповідно до визначених критеріїв.



На контрольному етапі педагогічного дослідження вивчено динаміку рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; здійснено аналіз, узагальнення та статистичну обробку результатів дослідження з використанням, зокрема, t-критерія Стьюдента та факторного аналізу.

Таким чином, охарактеризовано методику та напрями дослідження щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

## **2.2. Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Історичний екскурс свідчить про те, що у XVII столітті відомий німецький філософ і математик Г. Лейбніц ввів поняття «модель», розглядаючи його як зручну форму знання про навколишній світ, як інформаційний еквівалент об'єкту, який будується з певною практичною метою. Таке трактування залишається затребуваним і нині у багатьох галузях науки.

При конструюванні моделі виходили з того, що модель повинна відображати: вимоги, що пред'являються суспільством до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах; основні ідеї дослідження з проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; зміст навчання майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі.

Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу складається з таких блоків, як цільовий, теоретико-методологічний, змістово-організаційний та діагностично-результативний (рис. 2.1).

До цільового блоку моделі входять: мета та завдання.

Метою є формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

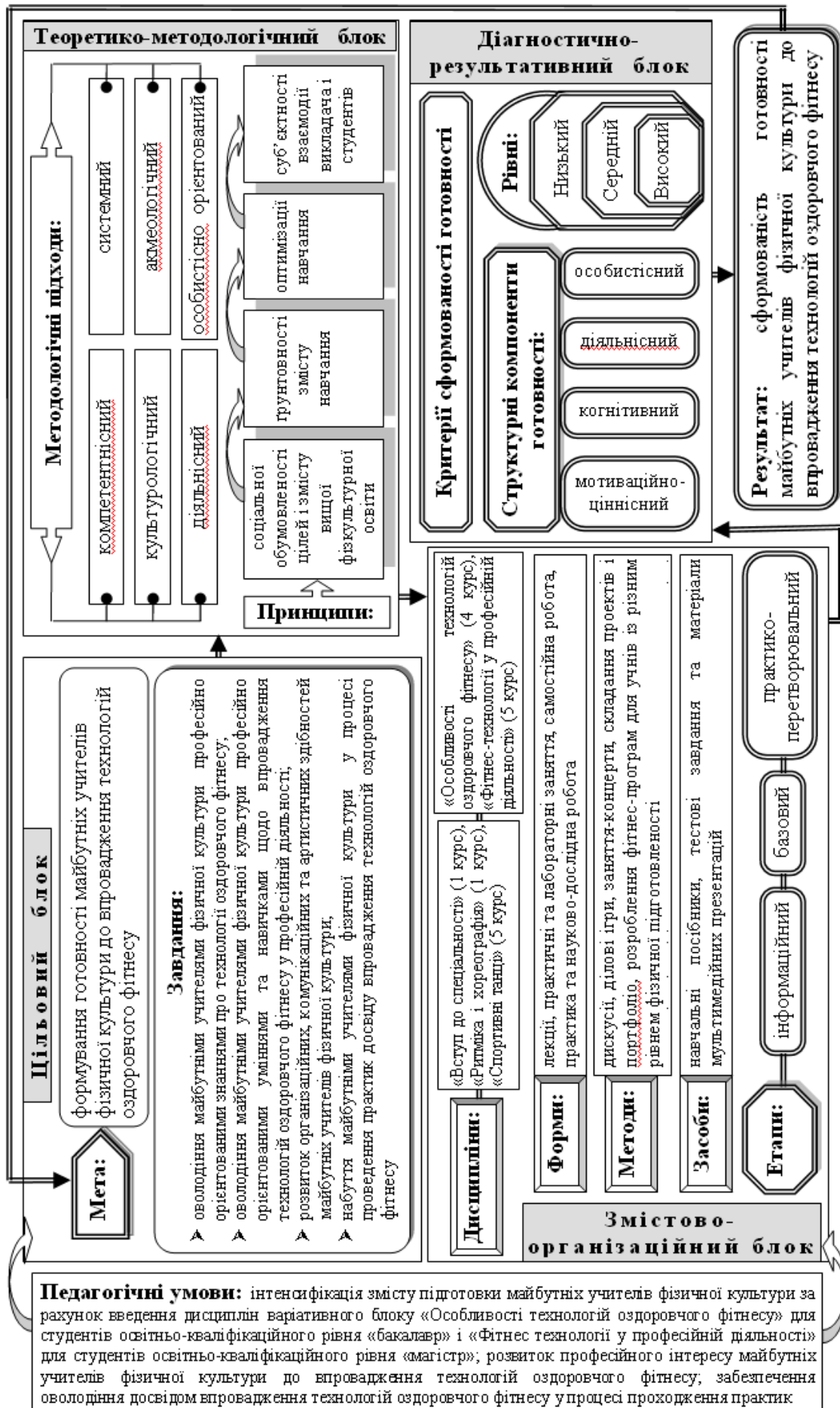


Рис. 2.1. Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу

Завданнями є:

- оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури професійно орієнтованими знаннями про технології оздоровчого фітнесу;
- оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури професійно орієнтованими вміннями та навичками щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу у професійній діяльності;
- розвиток організаційних, комунікаційних та артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури;
- набуття майбутніми вчителями фізичної культури у процесі проведення практик досвіду впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

До теоретико-методологічного блоку входять: методологічні підходи та принципи.

При визначенні концептуальних засад побудови моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, ми спиралися на такі методологічні підходи в освіті, як компетентнісний, культурологічний, діяльнісний, системний, акмеологічний та особистісно орієнтований.

Варто зазначити, що сучасний етап розвитку компетентнісного підходу в світі, вважає А. О. Ярошенко, «характеризується розробкою його концептуальних засад як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками, зокрема визначенням переліку і сутності ключових компетентностей та втілення їх у відповідних освітніх документах» [205, с. 7]. Так, у документах і матеріалах ЮНЕСКО вказаного періоду окреслюється певне коло компетенцій, які повинні розглядатися всіма як бажаний результат освіти. Ще в 1996 році у Доповіді Міжнародної комісії з освіти для XXI століття «Освіта. Прихований скарб» було сформульовано принципи, на яких повинна ґрунтуватися сучасна освіта: навчитися жити разом, навчитися здобувати знання, навчитися працювати, навчитися жити, що по суті і є глобальними компетентностями.

Рада Європи в 1997 році визначила п'ять ключових компетентностей, які необхідні кожному освіченому європейцю: 1) політичні і соціальні компетентності, які передбачають здатність брати на себе відповідальність, брати участь у спільному прийнятті рішень, брати участь у функціонуванні і поліпшенні демократичних інститутів; 2) компетентності, пов'язані з життям у багатокультурному суспільстві – поважне ставлення один до одного, розуміння, здатність жити в мирі з людьми інших національностей, культур, мов і релігій. Вони визначають соціальну зрілість людини; 3) компетентності, які пов'язані з володінням усним і письмовим спілкуванням; 4) компетентності, пов'язані з розвитком інформаційного суспільства, тобто використання нових технологій, ефективне їх застосування тощо; 5) компетентності, що стосуються здатності і бажання вчитися протягом життя.

У 2005 році Європейська комісія затвердила Європейську довідкову систему, яка містить ключові компетентності для навчання впродовж життя і має служити довідковим інструментом для розвитку компетентностей у національних системах освіти. Дана система нараховує вісім найважливіших компетентностей: спілкування рідною мовою; спілкування іноземною мовою; математична компетентність та базові компетентності в галузі науки і техніки; цифрова компетентність; навчання вчитися; міжособистісна, міжкультурна й соціальна компетентність; громадянська компетентність; підприємливість; культурна виразність.

Показово, що вчені Національної академії педагогічних наук України (Н. Бібік, О. Овчарук, О. Руденко, О. Савченко та ін.) у рамках проекту ПРООН «Освітня політика та освіта «Рівний – рівному» (2004 р.) відібрали і визначили найважливіші компетентності для нашої держави: уміння вчитися, загальнокультурна компетентність, громадянська, соціальна, здоров'язберезувальна, компетентності з інформаційних і комунікативних технологій та підприємницька компетентність.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, поняття «компетентнісний підхід» розглядається по-різному. Так, О. Пометун під поняттям «компетентнісний підхід» розуміє «спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості» [153, с. 68]. Результатом такого процесу буде формування загальної компетентності людини, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості. Така характеристика має сформуватися в процесі навчання і містити знання, вміння, ставлення, досвід діяльності й поведінкові моделі особистості [153, с. 68].

С. Ящук вказує, що під поняттям компетентнісний підхід ряд дослідників розуміють спрямованість освітнього процесу на формування і розвиток: «надпредметних» («базових», «ключових» «транс» і «міжпредметних») компетентностей – стосуються загального змісту освіти; загальнопредметних компетентностей – їх набувають упродовж вивчення певного кола навчальних дисциплін і освітніх галузей; спеціально-предметних (предметних) компетентностей – мають конкретний опис і можливість формування в рамках навчальних що набуваються протягом конкретного навчального року або ступеня навчання [206, с. 346]. С. Ящук під компетентнісним підходом у підготовці магістрів у вищих педагогічних навчальних закладах України розуміє «спрямованість професійної освіти на формування і розвиток професійно-педагогічної компетентності магістра як сукупності психолого-педагогічних, техніко-технологічних і методичних знань, умінь, навичок, досвіду професійної діяльності, ставлень, що сприяють його швидкій адаптації на ринку праці, успішному розв'язанню життєвих, особистісних, професійних завдань для самореалізації, саморозвитку, самовдосконалення [206, с. 347].

А. О. Ярошенко розглядає компетентнісний підхід як «один із напрямків модернізації освіти і такий, що передбачає високу готовність випускників вищих навчальних закладів до успішної діяльності в різних сферах завдяки сформованості в них системи ключових компетентностей та відповідає прийнятій у більшості розвинених країн загальній концепції

освітнього стандарту і прямо пов'язаний з переходом в конструюванні змісту освіти і систем контролю його якості на систему ключових компетентностей» [205, с. 7].

О. П. Савченко вважає, що загальною ідеєю компетентнісного підходу є компетентнісно-орієнтована освіта, яка спрямована на комплексне засвоєння знань та способів практичної діяльності, завдяки яким людина успішно реалізує себе в різних галузях своєї діяльності. На думку дослідниці, компетентний фахівець відрізняється від кваліфікованого тим, що він: реалізує у своїй роботі професійні знання, уміння та навички; завжди саморозвивається та виходить за межі своєї дисципліни; вважає свою професію великою цінністю [159, с. 16].

Сьогодні формування освітніх цілей, вказує О. Овчарук, «відбувається не на рівні держав, а на міждержавному, міжнаціональному рівнях, коли основні пріоритети й цілі освіти проголошуються в міжнародних конвенціях та документах і є стратегічними орієнтирами міжнародної спільноти» [137, с. 6]. Тому, на думку науковця, «важливим нині є не тільки вміння оперувати власними знаннями, а й бути готовим змінюватись та пристосовуватись до нових потреб ринку праці, оперувати й управляти інформацією, активно діяти, швидко приймати рішення, навчатись упродовж життя» [137, с. 6].

Отже, застосування компетентнісного підходу дозволить сформувати професійну компетентність майбутніх учителів фізичної культури, здатних впроваджувати технології оздоровчого фітнесу у професійну діяльність, пов'язану зі зміцненням здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Культурологічний підхід вказує, що в сучасних умовах конкурентоздатним ресурсом діяльності вчителя фізичної культури є не стільки спеціальні знання, скільки загальна і професійна культура, що забезпечує особистісний розвиток, вихід за межі нормативної діяльності, здатність створювати і передавати цінності, пов'язані з оздоровчим фітнесом.

Діяльнісний підхід визначає стратегію проектування моделі і створює найбільш гнучкі інваріантні «траєкторії розвитку» і самореалізації особистості майбутнього вчителя фізичної культури у процесі впровадження технологій

оздоровчого фітнесу. Вважаємо, що для реалізації діяльнісного підходу важливо не лише організувати продуктивну освітню діяльність, але зробити її цілеспрямованою, вписавши в культурний контекст життєдіяльності студентів.

Системний підхід до педагогічних явищ дозволяє цілісно розуміти інтеграційні процеси педагогічних систем. Саме цілісність і системність дають можливість осмислити багатоаспектність впровадження технологій оздоровчого фітнесу в її моральному, дидактичному, естетичному, інноваційному і інших проявах.

Акме походить від гр. «найвищий ступінь, вершина, розквітла сила, вершина зрілості». Це поняття означає «бути у повному розквіті, на найвищому ступені розвитку». Основними чинниками такого розвитку вчені вважають особистісні та професійні досягнення вчителів, вік, стан здоров'я, моральні якості, прагнення до успіху тощо. Більш детально їх визначає, групує й аналізує І. І. Драч, який до чинників саморуху особистості в напрямку досягнення вершин майстерності відносить: «суб'єктивні (мотиви, направленість, здібності, професійні дії та вміння), об'єктивні (середовище, яке може бути більш чи менш продуктивним), суб'єктивно-об'єктивні (пов'язані з умінням будувати відносини з іншими людьми)» [84].

Акмеологію як нову сучасну науку, витоки якої походять із педагогіки та психології, вказує В. В. Примакова, «було виокремлено в особливий напрямок у зв'язку із загостренням проблеми підвищення якості освіти та професійного розвитку фахівців у мінливому динамічному світі» [155, с. 188]. Акмеологія, як відмічає Н. В. Кузьміна, досліджує цілісну людину як суб'єкта творчої, навчально-пізнавальної, професійної і управлінської діяльності [114].

З позиції акмеології як методологічної основи сутність професійної освіти, вважає І. Ніколаєску, «можна розуміти як цілісний розвиток людини в умовах освітніх систем, а її зміст як людинознавство, систему знань про взаємодію людини зі світом» [135, с. 246].

Акмеологічний підхід до розвитку освіти В. Панасюк трактує як

«створення відповідних умов для забезпечення становлення й розвитку всіх суб'єктів освіти з огляду на їх уявлення про успіх, високі досягнення, необхідні для адаптації особистості в соціумі» [143, с. 16]. Такий підхід, як вказує вчений, «конкретизує ідею гуманізації освіти, спрямовуючи засади сучасної ідеології виховання на перехід від знаннєвої освітньої парадигми до особистісно орієнтованої (компетентнісної)» [134, с. 16]. На думку І. І. Драча, «реалізація цього підходу у вищій освіті спрямована на досягнення подвійної мети – підготовку до майбутньої професійної діяльності та морально-духовне виховання особистості студента, що формує його духовний світ» [84]. Подібні твердження знаходимо у Г. С. Данилової, яка, досліджуючи цю проблему в контексті підготовки фахівців у вищому навчальному закладі, особливістю акмеологічного підходу до забезпечення професійної готовності називає його спрямованість на самовдосконалення особистості в освітньому середовищі, прагнення саморозвитку та поступового руху майбутнього випускника до вершин професійного й особистісного розвитку [75, с. 28].

Грунтуючись на аналізі наукової літератури, І. Ніколаєску погоджується з думкою В. М. Вакуленко, яка визначає акмеологічний підхід як базисне узагальнююче поняття акмеології, що акумулює сукупність принципів, методів, прийомів, засобів організації й побудови теоретичної та практичної діяльності, орієнтованих на прогноз якісного результату в підготовці педагога, високий рівень продуктивності й професійної зрілості [135, с. 246].

В. М. Вакуленко у монографії «Розвиток теорії й практики вищої педагогічної освіти України, Росії, Білорусі на основі акмеологічного підходу» вказує, що «основною сутнісною характеристикою акмеологічного підходу є прагнення до відновлення цілісності суб'єкта, який проходить ступінь зрілості, коли його індивідуальні, особистісні й суб'єктно-діяльнісні характеристики вивчаються в усіх взаємозв'язках для того, щоб сприяти досягненню вищих професійних рівнів» [51, с. 38].

Акмеологічний підхід пропонує цілісний розвиток людини і в якості найвищої цінності розглядає її індивідуальність. Індивідуальність як вищий



рівень цілісного розвитку особистості, її акме є вищою точкою розвитку людини, яка досягається на перехресті гетерогенних процесів, коли з'являються нові структурно-функціональні інтерактивні утворення, що забезпечують вищі форми поведінки й діяльності людини.

Розвиток професійного іміджу педагога як компетентного, мобільного професіонала відбувається, вважає І. Ніколаєску, «завдяки постійному вдосконаленню професійно-особистісних якостей, акцентуванню уваги на ціннісних і світоглядних аспектах професійної культури педагога» [135, с. 247]. Становлення та актуалізація проблеми професійного іміджу сучасного педагога посилюється, вказує І. Ніколаєску, у зв'язку із вимогами до особистості педагога, «який повинен бути спеціалістом з питань розвитку дитини; володіти методологічною культурою в контексті сучасної філософії освіти; здійснювати методологічно-орієнтовану освіту, яка необхідна людині в професійній діяльності в умовах постійного зростання вагомості інформації; мати нове професійне мислення, яке складається не тільки з предметних установок, але й мотиваційно-ціннісних орієнтацій, відображаючи нові парадигми освіти; розвивати науково-педагогічну компетентність, яка забезпечує професійність його діяльності, включаючи нові види професійної грамотності: методологічну, предметно-розвивальну, психологічну, валеологічну, акмеологічну тощо; формувати й удосконалювати нові професійні й особистісно значущі якості, які забезпечують творчу самореалізацію індивідуальності педагога» [135, с. 247].

Отже, реалізація акмеологічного підходу у вищій фізкультурній освіті спрямована на досягнення майбутніми вчителями фізичної культури вершин професійної майстерності у фізкультурно-оздоровчій роботі завдяки впровадженню технологій оздоровчого фітнесу.

У «Енциклопедії педагогічних технологій та інновацій» вказано, що на сучасному етапі розвитку освіти важливою є ідея побудови «педагогічного процесу як системи, що спирається на теорії загальнолюдських цінностей, гуманізації, особистісно орієнтованого підходу» [88, с. 3].

Н. Опанасенко вказує, що «викладач у своїй роботі повинен враховувати

індивідуальні можливості студентів, використовувати диференційований підхід, особистісно орієнтовані технології навчання студентів, тим самим сприяти розвитку їх пізнавальної активності, самодіяльності, формування здатності до управління своєю діяльністю» [141, с. 325].

У навчально-методичному посібнику «Освітні технології» зазначається, що «одним з провідних завдань повинно стати створення такого освітньо-розвивального середовища, у результаті взаємодії з яким у майбутнього вчителя формується готовність до роботи на основі знання сучасних педагогічних технологій, розуміння ним своєї індивідуальної сутності, на основі якої виробляється особистісна педагогічна концепція і персонал-технологія» [148, с. 3].

Розгляд науково-теоретичних основ реалізації особистісно орієнтованого підходу в навчально-виховному процесі дав змогу Н. Письменній сформулювати ряд важливих позицій, що «впливають на впровадження особистісно орієнтованого підходу в практику роботи вищого навчального закладу:

- особистісно орієнтоване навчання має забезпечити розвиток і саморозвиток особистості як суб'єкта пізнання і предметної діяльності, ґрунтуючись на виявлених його індивідуальних особливостях;
- освітній процес особистісно орієнтованого навчання дає кожному студенту можливість реалізувати себе в пізнанні, навчальній діяльності, поведінці;
- зміст освіти, його структура і засоби добираються і конструюються таким чином, щоб студент мав можливість вибору предметного матеріалу (за об'ємом і формою);
- критеріальна база особистісно-орієнтованого навчання враховує не тільки рівень досягнутих знань, умінь і навичок, але й сформованість певного рівня інтелекту (його властивостей, якостей, прояву);
- освіченість як сукупність знань, умінь, індивідуальних здібностей є важливим засобом розвитку духовних й інтелектуальних сил студента, що є основною метою сучасної освіти;

- освіченість і навченість не тотожні за своєю природою і результатами. Навченість через оволодіння змістом освіти забезпечує соціальну і професійну адаптацію у суспільстві. Освіченість формує індивідуальне сприйняття світу, можливість його творчого перетворення, широкого використання суб'єктивного досвіду в інтерпретації та в оцінюванні фактів, явищ, подій, докільля на підставі особистісно значущих цінностей і внутрішніх установок;
- традиційне навчання вже не може бути провідним у цілісному освітньому процесі. Значущими стають ті складові навчального процесу, які розвивають індивідуальність учня, створюють усі необхідні умови для його саморозвитку, самовираження, самовдосконалення;
- особистісно орієнтоване навчання будується на принципі варіативності, тобто вибору змісту, методів і форм навчального процесу, який здійснюватиметься педагогом з урахуванням особливостей і рівня розвитку кожного студента, його потреби у педагогічній підтримці» [149, с. 252].

Отже, особистісно орієнтований підхід дозволяє орієнтувати педагогічний процес на формування соціально значущих якостей особистості майбутнього вчителя фізичної культури, здатного впроваджувати технології оздоровчого фітнесу у професійній діяльності.

До принципів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу нами віднесено: принцип соціальної обумовленості цілей і змісту вищої фізкультурної освіти, принцип ґрунтовності змісту навчання, принцип оптимізації навчання та принцип суб'єктності взаємодії викладача і студентів.

Педагогіка як жива дисципліна, вважає О. Я. Власюк, «постійно розвивається і розробляє нові педагогічні принципи, використовуючи водночас і традиційні, перевірені часом» [59, с. 10].

Принцип соціальної обумовленості цілей і змісту вищої фізкультурної освіти сприяє формуванню когнітивного компонента готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу та відображає взаємозв'язок процесів соціалізації і професіоналізації особистості майбутнього вчителя

фізичної культури. Вища фізкультурна освіта, як соціальне явище, орієнтована на запити особистості майбутнього вчителя фізичної культури, виконує найважливіші функції соціалізації і професіоналізації вчителя фізичної культури, виступає в якості засобу його особистісного та професійного самовизначення.

Принцип ґрунтовності змісту навчання також сприяє формуванню когнітивного компонента готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. О. Я. Власюк вказує, що «ґрунтовність здобутої освіти базується на науковості засвоєної інформації та відповідності її сучасному розвитку науки й техніки» [59, с. 13]. Вимоги науковості також стосуються педагогічних засобів і методів, що використовуються на заняттях з професійно орієнтованих дисциплін.

Принцип оптимізації навчання сприяє формуванню діяльнісного компоненту готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу і полягає, насамперед, у спеціальному виборі змісту, методів, форм і прийомів дидактичного впливу, що забезпечуватимуть оптимальний навчальний результат.

Принцип суб'єктності взаємодії викладача і студентів сприяє формуванню особистісного компонента готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу та розглядає студента як носія активності у навчальному процесі, що виражається в усвідомленості і вибірковості, в готовності обирати мету, в прагненні до самореалізації в навчальній і майбутній професійній діяльності. Цей принцип припускає розробку комплексу форм педагогічної взаємодії студентів і педагога, які забезпечують досягнення мети навчального заняття та вирішення комплексних дидактичних завдань. Підвищуючи свою активність, майбутні вчителі фізичної культури набувають ролі суб'єктів навчального процесу, що проявляється в їхній активній участі в оволодінні новими знаннями, науковому пошуку, спробах нестандартного вирішення завдань, пов'язаних з навчанням учнів досягати оптимального фізичного стану

у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

До складу змістово-організаційного блоку входять дисципліни «Вступ до спеціальності» (1 курс), «Ритміка і хореографія» (1 курс), «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» (4 курс), «Спортивні танці» (5 курс) та «Фітнес-технології у професійній діяльності» (5 курс), етапи, форми, методи та засоби формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Нами виділені наступні етапи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: інформаційний, базовий та практико-перетворювальний.

Перший етап – інформаційний – знаходиться у межах першого і третього років навчання майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі. На цьому етапі виявляється початковий рівень сформованості мотивації майбутніх учителів фізичної культури і усвідомлення ними необхідності впровадження технологій оздоровчого фітнесу у професійній діяльності; відбувається включення студентів у процес оволодіння фундаментальними теоретичними знаннями про методику впровадження технологій оздоровчого фітнесу, знайомство з професійним понятійним апаратом; здійснюється акцент на вивченні дисциплін «Вступ до спеціальності» та «Ритміка і хореографія», спрямованого на оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури знаннями, уміннями та навичками щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Другий етап – базовий – знаходиться в межах четвертого і п'ятого років навчання майбутніх учителів фізичної культури і є найбільш насиченим та інтенсивним за змістом в аспекті підготовки студентів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. На цьому етапі відбувається конкретизація отриманих раніше теоретичних і методичних знань; забезпечується розуміння і застосування студентами різноманітних шляхів і методів впровадження технологій оздоровчого фітнесу; аналізується існуючий

вітчизняний і зарубіжний досвід впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Насамперед, вважає Л. Д. Умерова, «необхідно відзначити потенційні можливості для підготовки студентів із досліджуваної проблеми, що наявні в змісті курсів загальнопредметних і спеціальних дисциплін» [183]. Завдання, які ставилися нами на даному етапі, дозволяли активізувати пізнавальну діяльність студентів, розвивати їх ініціативу і самостійність, систематизувати отримані знання про технології оздоровчого фітнесу. При цьому найбільша увага на даному етапі приділялася вирішенню завдань, пов'язаних з досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Це обумовлено необхідністю спонукання студентів до регулярної самооцінки й активного саморегулювання, корекції своїх пошуково-пізнавальних дій. Саме на основі самооцінки майбутні вчителі фізичної культури прагне поповнити свої знання, відпрацювати уміння з досліджуваного виду професійної діяльності. На даному етапі ми вважаємо за необхідне вивчення дисципліни варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» викладається для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання. Для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 8.01020101 Фізичне виховання пропонується вивчення дисципліни варіативного блоку «Фітнес-технології у професійній діяльності».

Введення дисциплін варіативного блоку дозволяє проаналізувати якість і рівень наявної підготовки студентів, а також спрогнозувати їх подальший особистісний та професійний розвиток, актуалізувати й інтегрувати знання, вміння та навички майбутніх учителів фізичної культури щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу та забезпечити необхідні корективи перед виробничою практикою.

Третій етап – практико-перетворювальний – при проходженні відповідних виробничих педагогічних практик удосконалюються вміння та

навички майбутніх учителів фізичної культури щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

До форм навчання віднесено: лекції, практичні та лабораторні заняття, самостійну роботу, практику та науково-дослідну роботу.

До методів навчання віднесено: дискусії, ділові ігри, заняття-концерти, складання проектів і портфоліо, розроблення фітнес-програм для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості.

До засобів навчання віднесено: навчальні посібники, тестові завдання та матеріали мультимедійних презентацій.

До педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу віднесено:

- інтенсифікацію змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»;

- розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу;

- забезпечення оволодіння досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик.

Діагностично-результативний блок включає структурні компоненти готовності (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний) майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; критерії (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний), показники та рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Результатом професійної підготовки є сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Таким чином, нами побудовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, яка складається цільового, теоретико-методологічного, змістово-організаційного та діагностично-результативного блоків.

### **2.3. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

**2.3.1. Інтенсифікація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»**

У науковій літературі є різні підходи до трактування термінів «умова» та «педагогічна умова». Так, у «Філософському енциклопедичному словнику» поняття «умова» визначається як: середовище, в якому перебуває і без якої не можуть існувати предмети і явища; обстановка, в якій що-небудь відбувається; ці вимоги, з яких варто виходити [187, с. 771].

В. А. Андреев визначає поняття «педагогічні умови» як результат цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів змісту методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей [5, с. 87]. Науковці вважають, що це поняття є істотним компонентом педагогічного процесу, інтегруючому в собі певну сукупність заходів (об'єктивних можливостей) педагогічного процесу, спрямованих на досягнення поставленої мети. Сукупність заходів (об'єктивних можливостей) педагогічного процесу є зовнішніми характеристиками цього педагогічного об'єкту, які характеризують зміст, форми та методи. Е. М. Щеглова під педагогічними умовами розглядає об'єктивні можливості педагогічного процесу, які сприяють вирішенню його завдань, що відносяться до змісту та методичного оформлення [200, с. 99].



Враховуючи принципи гуманності освіти, формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу можливо через педагогічні умови, під якими розуміють сукупність об'єктивних можливостей, заходів і обставин, які супроводжують освітній процес та які певним чином згруповані і спрямовані на досягнення пізнавальної мети. Д. Ф. Ахмерова вважають, що педагогічні умови є: обставинами процесу навчання, що забезпечують досягнення поставлених цілей, середовище, в якому педагогічні умови виникають, існують і розвиваються; такі обставини процесу навчання, в яких, по-перше, враховані наявні умови навчання, по-друге, передбачені способи перетворення цих умов у напрямку мети навчання, по-третє, певним чином відібрані, вибудовані і використані елементи змісту, методи і форми навчання; обставини процесу навчання, які є результатом відбору, конструювання і застосування елементів змісту, методів і засобів навчання для досягнення певної мети; сукупність об'єктивних можливостей, змісту, форм, методів, педагогічних прийомів і матеріально-просторовою середовища, спрямованих на вирішення завдань; стимуляція пізнавальних інтересів через зміст навчального матеріалу, зміну організації і характеру протікання пізнавальної діяльності і зміну відносин між учасниками освітнього процесу; сукупність обставин, які супроводжують освітній процес і забезпечують відповідний рівень сформованості компонентів професійної самосвідомості; сукупність заходів, спрямованих на поетапне моделювання і ефективного функціонування підготовки майбутніх учителів [38].

До змісту формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу нами віднесено такі дисципліни, як «Вступ до спеціальності», «Ритміка і хореографія» та «Спортивні танці», а також дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр».

Надамо характеристику цим дисциплінам.

Програма нормативної дисципліни циклу професійної та практичної підготовки «Вступ до спеціальності» була складена нами відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання.

Метою дисципліни «Вступ до спеціальності» є активне формування усвідомленого інтересу студентів до майбутньої професії у сфері фізичного виховання школярів, яке зменшує терміни соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу до умов навчальної діяльності, життя та побуту в університеті.

Основними завданнями дисципліни «Вступ до спеціальності» є: сформувати загальне уявлення про історію національної освіти та модернізацію вищої освіти в Україні; ознайомити зі специфікою вищої фізкультурної освіти, структурою та організацією навчального процесу у вищій школі; навчити найбільш раціональним формам і методам аудиторної й самостійної роботи студентів; охарактеризувати фізичну культуру як галузь професійної діяльності, розкрити її сутність, структуру та соціальні функції; сформувати загальне уявлення про структуру, зміст, характер і специфіку майбутньої професії вчителя фізичної культури; сприяти розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

*знати:* національні освітні традиції; національні традиції фізичної культури; тенденції сучасного розвитку вищої освіти; основні аспекти рухової активності школярів; основні поняття теорії та методики фізичної культури; характеристику фахової діяльності вчителя фізичної культури; роль науково-дослідної роботи у процесі підготовки студентів; вимоги до навчальної діяльності студентів; форми самостійної підготовки студентів;

*вміти:* орієнтуватися в питаннях фізичного виховання та спорту; володіти спеціальною професійною термінологією; робити доповіді на теми, пов'язані зі вступом до спеціальності; чітко та лаконічно висловлювати думку; збирати та

аналізувати інформацію; вільно та аргументовано апелювати до викладачів з різних питань; конспектувати лекції та практичні заняття; самостійно опрацьовувати навчальний та науково-методичний матеріал; володіти знаннями про майбутню професію; уявляти себе в ролі вчителя фізичної культури.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 2,5 кредити ECTS. Всього 36 аудиторних годин, з яких 18 годин лекції, 18 годин практичних занять і 54 годин самостійної роботи. Формою підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни «Вступ до спеціальності» є залік.

Змістовий модуль 1. Підготовка фізкультурних кадрів включає вивчення 6 тем, згідно з якими здійснюється ознайомлення з системою, структурою вищої школи та умовами навчання в інституті фізичної культури. Тема 1.1. Сучасна система вищої освіти України. Поняття про освіту та вищу школу. Первинні джерела освіти. Стратегія та завдання розвитку вищої школи. Правові основи розвитку освіти. Структура освіти. Тема 1.2. Вищі навчальні заклади, структура та підрозділи. Історичний екскурс становлення та розвитку вітчизняної системи професійної підготовки учителів фізичної культури. Тема 1.3. Студенти та їх адаптація до навчання. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави. Емоційно-мотиваційна сфера особистості студента. Типологія студентів та їх адаптація до вищого навчального закладу. Сучасний студент та його соціально-психологічні особливості. Труднощі та форми процесу адаптації студентів. Права та обов'язки студентів. Види діяльності студентів. Тема 1.4. Навчальна діяльність студентів. Форми, зміст та принципи навчання. Основні види навчальної діяльності. Організація студентської праці. Лекція як основне джерело інформації. Форми та методи запису лекцій. Практичне заняття, методика підготовки та участі. Лабораторне заняття, методика підготовки та участі. Тема 1.5. Самостійна робота студентів. Джерела інформації та їх вплив на формування системи знань та професійної підготовленості студента. Етапи та методика самостійної роботи. Тема 1.6. Основи науково-дослідної роботи студентів. Наука, як сфера людської діяльності, її завдання та предмет.

Теоретична основа наукових досліджень та функції наукової теорії. Науково-дослідна діяльність у вищих навчальних закладах. Форми організації науково-дослідної роботи студентів.

Змістовий модуль 2. Професійна діяльність вчителів фізичної культури включає вивчення 4 тем, згідно з якими здійснюється ознайомлення з професійною діяльністю у різних сферах фізичного виховання учнів. Тема 2.1. Основи професійної діяльності вчителів фізичної культури. Фізична культура та її політичні, духовні, економічні основи. Формування здорового способу життя українців. Загальна професійна характеристика вчителя фізичної культури. Функції та характерні особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури. Тема 2.2. Сучасні інформаційні технології у сфері фізичної культури. Значення інформаційних технологій для розвитку системи вищої фізкультурної освіти. Тема 2.3. Сучасні технології оздоровчого фітнесу. Місце фітнесу серед інших форм оздоровчої фізичної культури. Сучасні напрями фітнес-програм. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Тема 2.4. Зміст і структура сучасних фітнес-програм. Вибір музичного матеріалу. Степ-аеробіка, її різновиди. Фітбол-аеробіка.

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Вступ до спеціальності», подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Розподіл балів, які отримують студенти  
з дисципліни «Вступ до спеціальності»**

Змістові модулі			Вид підсумкового контролю	Загальна сума
Змістовий модуль 1 Т.1.1 – 1.6	Змістовий модуль 2 Т. 2.1 – 2.4	Навчальний проект	Підсумковий тест	100
30	48	12	10	

Програма нормативної дисципліни циклу професійної та практичної підготовки «Ритміка і хореографія» була складена нами відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання. Метою дисципліни «Ритміка і хореографія» є удосконалення рухової та музичної підготовки студентів, формування професійно орієнтованих знань, умінь та навичок, що забезпечують базову підготовку майбутнього учителя фізичної культури.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Ритміка і хореографія» є: ознайомити студентів з основами музичної грамоти; формувати вміння та навички узгоджувати виконання рухів з музикою, складати танцювальні композиції, узгоджуючи їх з певною мелодією, використовувати технічні засоби навчання (магнітофон, відеомагнітофон, відеокамера, комп'ютер, мультимедійний проектор); сприяти розвитку пластики студентів; формувати естетичні смаки і етичні манери спілкування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

*знати:* історію розвитку хореографічного мистецтва; основи музичної грамоти; біомеханічні основи техніки виконання танцювальних елементів; методику і особливості розвитку рухових якостей учнів засобами хореографії; особливості балетмейстерської діяльності, методику роботи над створенням хореографічного образу;

*вміти:* вільно володіти термінологією щодо музикально-ритмічного виховання; виконувати вивчені танцювальні елементи та композиції; складати та виконувати вправи класичного екзерсису; розробляти та фіксувати послідовність композиційних перешикувань; виконувати завдання на перевірку акторської майстерності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години / 2,5 кредити ECTS. Загальний обсяг 90 годин, з яких 36 годин аудиторних, 2 години лекцій, 34 годин лабораторні заняття, 54 годин самостійної роботи. Формою

підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни «Ритміка і хореографія» є залік у першому семестрі.

Змістовий модуль 1. Лексика хореографічного мистецтва. Тема 1.1. Ритміка і хореографія як предмет у системі фізичної культури. Історія хореографічного мистецтва. Тема 1.2. Музика як невід'ємна частина занять з музикально-ритмічного виховання. Музична грамота. Засоби музичної виразності. Тема 1.3. Хореографічні вправи та танцювальні кроки. Виконання вправ з урахуванням темпу музики. Визначення розміру музикального твору та виконання елементарних вправ (кроків) зі зміною ритму, темпу. Позичії рук і ніг у хореографії. Поєднання позиції рук і ніг. Хореографічні вправи з опором. Танцювальні та гімнастичні кроки (танцювальний крок, гострий, високий, широкий, «перекатний», приставний, боковий галоп, перемінний, крок польки). Тема 1.4. Танцювальна композиція «Чарльстон». Методика вивчення базових елементів, рухів танцю. Вивчення танцювального етюдю. Тема 1.5. Танцювальна композиція «Ковбойська полька». Методика вивчення базового кроку танцю та інших стилізованих танцювальних елементів танцю, малюнок композиції. Крок польки, боковий галоп, крок з підскоком, «ковирялочка», ритмічні оплески, притупи.

Змістовий модуль 2. Танцювальні композиції народно-сценічних танців. Тема 2.1. Танцювальна композиція українського народного танцю «Гопак» та «Подоланочка». Методика вивчення базових елементів, рухів українських ліричних та динамічних танців. «Бігунець», «падебаск», «голубці», «мотузочка», «вихилясник», «моталочка», «припадання», «упадання», «доріжка» (пряма, зворотна), присядка. Тема 2.2. Танцювальна композиція «Студентський вальс». Методика вивчення базових елементів танцю: «вальсова доріжка», «балянсе», «віконце». Правий вальсовий поворот, «маятник», «квадрат», синхронний поворот у парі. Тема 2.3. Танцювальна композиція «Летка-єнька». Методика вивчення базового кроку танцю та інші стилізовані танцювальні кроки композиції, малюнок танцю. «Свівл», «кік», махи ногами, «маятник», «зиг-заг». Тема 2.4. Танцювальна композиція «Сиртакі». Методика

вивчення базового кроку танцю та інші стилізовані танцювальні кроки композиції, малюнок танцю. Приставні кроки, хресні кроки, доріжка (пряма, зворотна), «атитюд», випад.

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Ритміка та хореографія», подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл балів, які отримують студенти  
з дисципліни «Ритміка та хореографія»**

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест	Сума
Теми змістового модулю 1					Теми змістового модулю 2						
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	20	100
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		

Дисципліни варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» викладається для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання.

Мета дисципліни «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» полягає у активному сприянні усвідомленого інтересу до майбутньої професії, вивчення та впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності, а також формуванню системи знань, умінь та навичок, що сприятимуть розвитку творчого мислення та закладання фундаменту для саморозвитку та самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури.

Основними завданнями дисципліни варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» є ознайомити з історією розвитку оздоровчого фітнесу; сформуванню загального уявлення про структуру, зміст і специфіку

фітнес-програм; сформувати навички проводити фітнес-програми та їх частини під музичний супровід; сформувати навички вільно використовувати на занятті технічні засоби навчання та інвентар.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

*знати:* професійну термінологію, необхідну для проведення занять з оздоровчого фітнесу; анатомічну будову організму людини; володіти знаннями про технології оздоровчого фітнесу; інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, класифікацію, структуру та зміст фітнес-програм; класифікацію видів аеробіки за категоріями;

*уміти:* вміти складати та проводити фітнес-програми, засновані на видах на оздоровчих видах гімнастики, рухової активності аеробної спрямованості, на видах рухової активності силової спрямованості, на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості; вміти складати та проводити програми з оздоровчого фітнесу для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості; корегувати інтенсивність фізичного навантаження учнів за допомогою музичного супроводу.

Змістовий модуль 1. Сутність і характерні особливості сучасних технологій оздоровчого фітнесу. Тема 1.1. Історія виникнення фітнесу. Місце фітнесу серед інших видів, форм оздоровчої фізичної культури. Тема 1.2. Сучасні напрями фітнес-програм. Програмування фітнес-занять. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Тема 1.3. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Види аеробіки, що належать до першої категорії. Базова аеробіка. Аеробні вправи. Базові рухи. Навчання і управління рухами. Техніка виконання базових рухів. Команди інструктора. Тема 1.4. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу. Кваліфікаційні вимоги до фахівців з оздоровчої фізичної культури. Планування тренувального процесу. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою. Стили керівництва. Методи управління групою. Тема 1.5. Хореографічні методи побудови аеробної частини фітнес-програми, заснованої на руховій активності аеробної спрямованості. Метод блокової хореографії.



Метод хореографії класу. Тема 1.6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Класифікація видів аеробіки за категоріями. Види аеробіки, що належать до другої категорії. Фітбол-аеробіка. Базові рухи. Хореографічні методи побудови аеробної частини. Навчання і управління рухами. Техніка виконання базових рухів. Тема 1.7. Силова частина заняття з використанням фітболу. Структура та зміст фітнес-програми. Техніка виконання рухів. Особливості силового фітнесу. Програмування силових фітнес-занять.

Змістовий модуль 2. Теоретичні основи сучасних фітнес-програм. Тема 2.1. Музичний супровід на заняттях з оздоровчого фітнесу. Музична грамота. Темп музичних фонограм. Команди інструктора і рахунок. Технології корекції інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу. Вибір музичного матеріалу. Тема 2.2. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Степ-аеробіка, її різновиди. Структура занять з оздоровчої степ-аеробіки. Зміст фітнес-програм з оздоровчої степ-аеробіки. Техніка виконання базових рухів. Техніка безпеки. Тема 2.3. Хореографічні методи побудови аеробної частини зі Степ-аеробіки. Музичний супровід. Тема 2.4. Силова частина заняття з використанням степ-платформи. Структура та зміст фітнес-програми. Техніка виконання рухів. Силовий фітнес з використанням обтяжень (комплекс вправ з гантелями, комплекс вправ зі штангою, комплекс вправ з гирями). Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла (динамічні вправи, статичні вправи). Програмування силових фітнес-занять. Тема 2.5. Гнучкість та здоров'я. Нейрофізіологічні основи стретчингу. Позитивний вплив стретчингу. Розвиток гнучкості. Програмування стретчинг програм. Тестування гнучкості. Тема 2.6. Фітнес та харчування. Оцінка складу тіла. Розрахунок бажаної маси тіла. Фізіологічні основи здорового харчування. Основи збалансованого харчування.

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Особливості технологій оздоровчого фітнесу», подано у таблиці 2.3.

Для оцінювання знань студентів нами були розроблені тестові завдання з зі спецкурсу «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» [37].

**Розподіл балів, які отримують студенти  
з дисципліни «Особливості технологій оздоровчого фітнесу»**

Змістові модулі		Презентація	Вид підсумкового контролю	Загальна сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		Підсумковий тест	100
T.1.1 – 1.7	T.2.1 – 2.6			
35	35	10	20	

Програма дисципліни «Спортивні танці» була складена нами відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціалістів з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини спеціальності 7.01020101 Фізичне виховання. Метою дисципліни «Спортивні танці» є формування професійно орієнтованих знань, вмінь та навичок, що забезпечують базову підготовку з розвитку рухових, танцювальних, музикальних і творчих здібностей студентів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивні танці» є: ознайомити студентів з історією виникнення та розвитком сучасного бального танцю, з основами музичної грамоти; формувати вміння узгоджувати виконання рухів з музикою, проводити загально-розвиваючі вправи під музичний супровід, складати танцювальні композиції, узгоджуючи їх з певною мелодією; навчити техніці виконання основних, базових фігур танців європейської та латиноамериканської програм спортивних бальних танців; навчити взаємодії в парі (між партнером і партнеркою) відповідно до правил спортивних танців; ознайомити із правилами поведінки на паркеті; ознайомити з організацією і правилами змагань зі спортивних танців; формувати естетичні погляди, смаки і етичну манеру спілкування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

*знати:* правила техніки безпеки навчально-тренувальних занять; історію розвитку сучасного спортивного бального танцю; методику і особливості

розвитку рухових якостей; комплекси танцювальних вправ підготовчої та заключної частин занять; техніку виконання базових кроків європейської та латиноамериканської програм сучасних танців; вивчені базові кроки, танцювальні елементи, зв'язки, композиції сучасних спортивних бальних танців; організацію і правила змагань зі спортивних танців, правила поведінки на паркеті;

*вміти:* вільно володіти та усвідомлено використовувати понятійно-термінологічний апарат; виконувати самострахування при падіннях; виконувати під музичний супровід вивчені базові кроки, танцювальні елементи, композиції сучасних спортивних бальних танців;

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 126 години / 3,5 кредити ECTS. Загальна кількість аудиторних 50 годин, з яких 4 години лекції, 46 годин лабораторної роботи, 76 годин самостійної роботи. Формою підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни «Спортивні танці» є залік у першому семестрі.

Для оцінювання знань студентів нами були розроблені тестові завдання з дисципліни «Спортивні танці» [36].

Змістовий модуль 1. Європейська програма танців. Тема 1.1. Історія виникнення та розвиток сучасного бального танцю. Європейська програма спортивних бальних танців. Латиноамериканська програма спортивних бальних танців. Тема 1.2. Підготовча частина уроку. Мета, зміст та тривалість «розігріву». Підготовча частина уроку біля станка та на середині залу. Тема 1.3. Повільний вальс. Особливості правильної постави корпусу в парі та підготовчі рухи. Техніка виконання основних фігур та варіацій танцю. Тема 1.4. Віденський вальс. Правий вальсовий поворот. Техніка виконання основних фігур, динаміка виконання віденського вальсу. Тема 1.5. Квікстеп. Техніка виконання основних рухів. Фігури та варіації танцю. Тема 1.6. Танго. Техніка, особливості, манера виконання основного кроку танцю, особливості постановки корпусу в парі. Техніка виконання основних базових фігур танцю.

Змістовий модуль 2. Латиноамериканська програма танців. Тема 2.1. Самба. Походження, різновиди танцю. Техніка виконання основного кроку танцю. Фігури та варіації танцю. Тема 2.2. Джайв. Техніка виконання основного кроку танцю. Фігури та варіації танцю. Тема 2.3. Ча-ча-ча. Техніка виконання основного кроку. Техніка виконання базових фігур танцю. Тема 2.4. Заклучна частина уроку. Мета, зміст та тривалість. Техніка виконання ізоляційних вправ та комбінацій. Мета та завдання, етапи навчання ізоляційних рухів. Тема 2.5. Просторова організація рухів. Танцювальна імпровізація. Методика складання танцювальних композицій. Вивчення танцювальної композиції сучасних напрямків хореографії.

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Спортивні танці», подано у таблиці 2.4.

Дисципліна варіативного блоку «Фітнес-технології у професійній діяльності» викладається для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряму підготовки 8.01020101 Фізичне виховання.

Таблиця 2.4

**Розподіл балів, які отримують студенти  
з дисципліни «Спортивні танці»**

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	25	100
5	8	8	8	8	8	10	10	10		

Мета дисципліни «Фітнес-технології у професійній діяльності» полягає у активному сприянні усвідомленого інтересу до майбутньої професії, вивчення та впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності.

Основними завданнями дисципліни варіативного блоку «Фітнес-технології у професійній діяльності» є оволодіння систематизованими знаннями про фітнес-програми і способами їх використання у професійній діяльності, оволодіння навичками проведення різних фітнес-програм під музичний супровід, спрямованих на підвищення рухової активності учнів, розвиток творчості, креативності та артистизму особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

*знати:* професійний понятійно-термінологічний апарат, необхідний для проведення занять з оздоровчого фітнесу; технології оздоровчого фітнесу; інтеграційні, узагальнені фітнес-програми; класифікацію фітнес-програм; структуру та зміст фітнес-програм; класифікацію видів аеробіки за категоріями;

*уміти:* вільно володіти та усвідомлено використовувати понятійно-термінологічний апарат; складати та проводити фітнес-програми, засновані: на оздоровчих видах гімнастики, на видах рухової активності аеробної спрямованості, на видах рухової активності силової спрямованості, на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості; розробляти та проводити індивідуальні фітнес-програми для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості.

На вивчення варіативного блоку «Фітнес-технології у професійній діяльності» відводиться 72 година / 2 кредити ECTS, з них 4 години лекції, 26 годин лабораторних занять, 42 годин самостійної роботи. Після вивчення дисципліни магістри отримують залік в другому семестрі.

Змістовий модуль 1. Сучасні технології оздоровчого фітнесу. Тема 1.1. Історія виникнення фітнесу. Місце фітнесу серед інших видів, форм оздоровчої фізичної культури. Підготовка фахівців з фітнесу в Україні та інших країнах.

Тема 1.2. Музичний супровід на заняттях з оздоровчого фітнесу. Музична грамота, засоби музичної виразності. Команди інструктора і рахунок. Технології корекції інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу. Тема 1.3. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих

видах гімнастики. Види аеробіки, що належать до першої категорії. Базова аеробіка. Техніка навчання і виконання базових рухів. Тема 1.4. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою. Команди інструктора, кюінг. Стили керівництва. Методи управління групою. Тема 1.5. Хореографічні методи побудови аеробної частини фітнес-програми, заснованої на руховій активності аеробної спрямованості. Метод блокової хореографії. Метод хореографії класу. Метод ускладнення. Тема 1.6. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Fitball. Фітбол-аеробіка. Види аеробіки, що належать до другої категорії. Базові рухи, техніка виконання елементів. Хореографічні методи побудови аеробної частини. Навчання і управління рухами. Тема 1.7. Особливості силового фітнесу. Силова частина заняття з використанням фітболу. Структура та зміст фітнес-програми. Техніка виконання рухів. Програмування силових фітнес-занять.

Змістовий модуль 2. Зміст та структура сучасних фітнес-програм. Тема 2.1. Functional training. Структура, зміст фітнес-програми. Техніка виконання базових рухів. Техніка безпеки. Тема 2.2. Step. Степ-аеробіка та її різновиди. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Структура занять з оздоровчої степ-аеробіки. Зміст фітнес-програм з оздоровчої степ-аеробіки. Техніка виконання базових рухів. Техніка безпеки. Тема 2.3. Step. Хореографічні методи побудови аеробної частини зі Степ-аеробіки. Тема 2.4. Super Sculpt. Силовий фітнес. Силова частина заняття з використанням степ-платформи. Структура та зміст фітнес-програми. Техніка виконання рухів. Силовий фітнес з використанням обтяжень (комплекс вправ з гантелями, комплекс вправ зі штангою, комплекс вправ з гирями). Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла (динамічні вправи, статичні вправи). Тема 2.5. Port de Bras & Stretching. Структура та зміст фітнес-програми. Тема 2.6. Пілатес (Pilates) і сколіоз. Структура та зміст фітнес-програми.

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Фітнес технології у професійній діяльності», подано у таблиці 2.5.

**Розподіл балів, які отримують студенти  
з дисципліни «Фітнес технології у професійній діяльності»**

Змістові модулі		Творчий проект	Вид підсумкового контролю	Загальна сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		15	Підсумковий тест
Т.1.1. – 1.7.	Т.2.1. – 2.6.			
35	30		20	

З метою з'ясування сучасного стану формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу нами у 2010 році було проведено анкетування, в якому брали участь 568 студентів 3-4 курсів напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання.

Анкета для студентів вищих навчальних закладів подана у додатку Ж. Проаналізуємо результати анкетування студентів, які подані у таблицях 3.2.1-3.2.21 (додаток З).

Відповіді 568 студентів показали, що 66,69% респондентів вважають за необхідне формувати у вищих навчальних закладах України їх готовність до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, частково за необхідне – 22,35% студентів, не вважають за необхідне – 6,88% студентів, важко відповісти – 4,09% студентів (рис. 2.2).

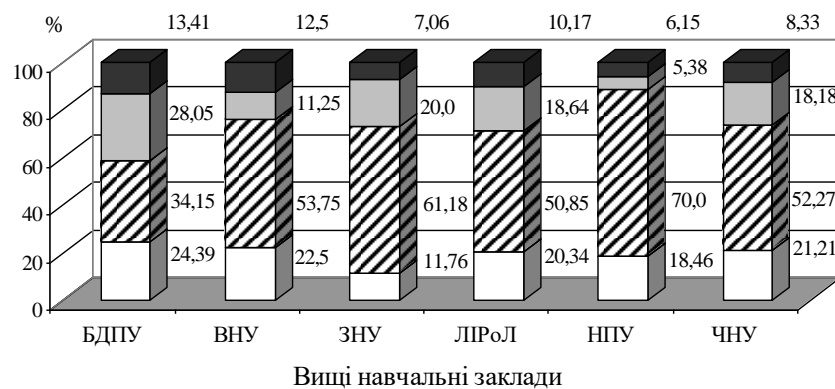


Рис. 2.2. Результати анкетування студентів про необхідність формування у вищих навчальних закладах України готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу (%)

Ці данні особливо підкреслили актуальність та доцільність дослідження питань, пов'язаних з формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Нам імпонує, що більша половина опитаних повністю поділяють думку, що оздоровчий фітнес – це психофізичне тренування, спрямоване на досягнення і підтримку фізичного стану і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин).

Підготовленими до впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності позиціонують себе лише 19,78% студентів, частково підготовленими – 53,7%, не підготовленими – 16,92%, важко було відповісти – 9,6% опитаних. Як ми бачимо, з результатів анкетування тільки 19,78% опитаних студентів вважають себе підготовленими до впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності (рис 2.3).



Примітки: □ Так, вважають    ▨ Частково вважають    ◐ Ні, не вважають    ■ Важко відповісти

Рис. 2.3. Результати анкетування студентів про їх підготовленість до впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності (%)

Результати відповідей студентів свідчать про те, що лише 24,74% респондентів повністю задоволені наявним навчально-методичним забезпеченням, необхідним для подальшого вивчення та впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності, частково



задоволені – 46,48%, не задоволені – 17%, важко було відповісти – 11,78% студентів. Нажаль, лише 24,74% опитаних повністю задоволені наявним навчально-методичним забезпеченням, необхідним для подальшого вивчення та впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності.

Відповіді респондентів показали, що 44,2% студентів погоджуються з нашою думкою про те, що через відсутність фахівців, посади в оздоровчому фітнесі заповнюються працівниками інших галузей – тренерами з інших видів спорту, вчителями фізичної культури, які пройшли короткий курс підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аква-аеробіки та ін.), частково погоджуються – 29,89%, не згодні з цією думкою – 10,9%, важко було відповісти – 15,01% (рис. 2.4).

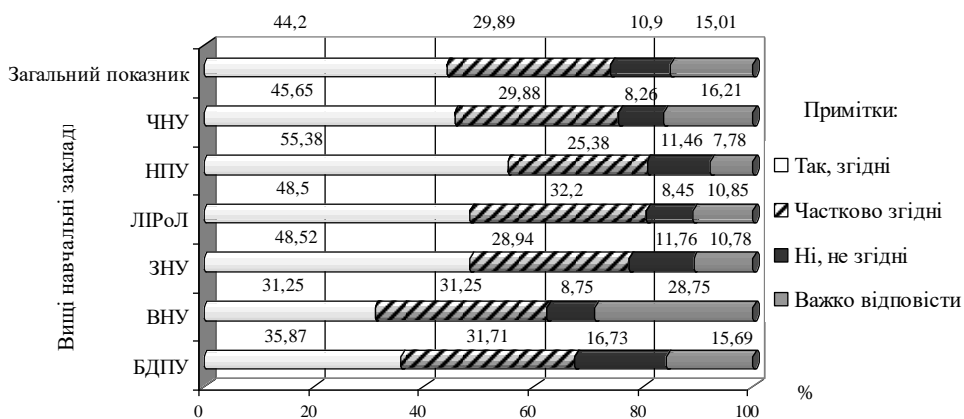


Рис. 2.4. Результати анкетування студентів щодо думок про відсутність фахівців в оздоровчому фітнесі, про те, що посади в оздоровчому фітнесі заповнюються працівниками інших галузей, які пройшли короткий курс підготовки інструкторів (%)

Аналіз даних показав, що 32,79% студентів поділяють нашу точку зору про те, що підготовка фахівців на курсах і конвенціях, на сам перед зорієнтована на отримання прибутку, тому процес навчання вкрай стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна увага приділяється засвоєнню технологічних дій, а не отриманню достатньо глибоких всебічних знань,

частково поділяють – 43,55%, не поділяють – 11,02%, важко було відповісти на запитання – 12,64% студентів. Тому вважаємо за доцільне здійснювати кваліфіковану професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, спроможних впроваджувати технології оздоровчого фітнесу.

Таким чином, нами розглянуто таку педагогічну умову, як інтенсифікація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр». Проаналізовано результати анкетування 568 студентів 3-4 курсів напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання, які засвідчили необхідність модернізації змісту вищої фізкультурної освіти в сучасних умовах.

### **2.3.2. Розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Розвиток інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу здійснюється шляхом ознайомлення та оволодіння теорією та практикою фітнес-технологій.

У вітчизняній науці поняття «інтерес» трактують як форму пізнавальної спрямованості особистості, що розглядається в якості спонукання активності людини. Студенти цікавляться тим, що може задовольнити їх потребу. Інтереси мають тенденцію розвиватися: задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає нові інтереси. У той же час безперешкодне задоволення потреби не породжує інтерес. Потреба породжує інтерес тільки тоді, коли на шляху її задоволення зустрічаються які-небудь перешкоди.

У різних наукових концепціях інтерес тлумачиться неоднаково: як «динамічні тенденції, що розвиваються разом з усією особистістю» (Л. С. Виготський); як «потребу в переживанні стосунків, жадання позитивних

емоцій» (Б. І. Додонов); як «емоційне і пізнавальне ставлення» (А. Г. Ковальова); як «природжене інстинктивне прагнення» (У. Мак-Дугалл); як «виборче, емоційно забарвлене ставлення людини до дійсності» (С. Л. Рубінштейн); як «прагнення присвятити свої думки і дії якому-небудь явищу» (Э. Торндайк).

Студент може цікавитися наукою, оскільки його захоплює яка-небудь тема, йому подобається оволодівати новими знаннями, він допитливий, схильний до дослідницької діяльності і отримує задоволення від досягнутих результатів у діяльності, пов'язаній з впровадженням технологій оздоровчого фітнесу. У іншому випадку студент звертається до викладача, викликається брати участь в науково-практичних конференціях, досліджує певну тему, готує доповіді і мультимедійні презентації.

Розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу здійснювався нами у процесі проведення дискусій, ділових ігор, занять-концертів, складання проектів і портфоліо, розроблення фітнес-програм для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Дискусія у перекладі з латинської мови «*discussio*» – це дослідження або розбір. Інакше кажучи, це колективне обговорення конкретної проблеми, питання або зіставлення різних позицій, інформації, ідей, думок і пропозицій. Дискусія проводилася нами поетапно. Так, у процесі проведення дискусії на тему «Сучасний студент та його соціально-психологічні особливості» з дисципліни «Вступ до спеціальності» на першому етапі відбувається процес «орієнтації» і адаптації учасників дискусії до самої проблеми та загальної атмосфери. На стадії оцінювання відбувається зіставлення інформації, різних позицій та генерування ідей. На стадії консолідації передбачається напрацювання єдиних або компромісних рішень, думок і позицій. Студенти самі висувають ті питання, пов'язані з особливостями навчання у вищій школі, що цікавлять їх. Потім у процесі групової дискусії вони розташовують проблеми за ступенем важливості, значущості і виділяють найбільш «гостру»

для вивчення в малих групах. Нами була запропонована відповідна наукова література, навчальні посібники, довідники та словники. Виділена проблема ставала предметом вивчення та обговорення в кожній малій групі. Усі групи послідовно пред'являли свої матеріали (вироблену точку зору чи позицію) усій навчальній групі. Далі слідувала загальна дискусія, спрямована на аналіз висловлених позицій, розширення уявлень та зміну ставлення до себе, як до студента вищого навчального закладу. Після завершення роботи проводиться опитування, відповідно до якого студенти повинні відповісти на декілька питань: чи активно Ви брали участь в роботі групи? Чи захопив вас цей процес, якщо ні, то чому? Чи відчували Ви вплив на себе з боку інших членів групи? Чи комфортно Вам було працювати у цій групі? Хотіли б Ви працювати в тому ж складі й далі? Чи вважаєте Ви необхідним включення таких форм роботи в навчальний процес? Після проведення дискусії студентів нами підводилися підсумки і аналізувалася робота малих груп, до складу яких увійшли майбутні вчителі фізичної культури.

На практичних заняттях нами використовувалися ділові ігри. Студенти проводили частину або повністю заняття в ролі викладача, на якому повинні були показати вільне володіння понятійно-термінологічним апаратом та уміння використовувати вербальний і невербальний способи подачі команд. Студенти самі складали танцювальний етюд на 32-64 такти і розучували його з однокласниками, які виконували роль учнів. Однокласники оцінювали як студент методично правильно виконував танцювальні елементи, рухи своєї композиції, наскільки вірно він підібрав музичний супровід та наскільки ритмічно рухався. Після проведення фрагменту або цілого уроку фізичної культури студентами і проводиться аналіз, на якому обговорювалися позитивні і негативні моменти проведення фрагменти уроку фізичної культури. Нами акцентувалася увага студентів на тому, як правильно показувати, ті чи інші елементи танцювального етюд та як необхідно їх виконувати.

Нами спрямовувалися зусилля на шанобливе ставлення студентів до спортивного бального танцю, на розвиток у студентів музичальності,

ритмічності, пластичності, емоційності, умінь спілкуватися зі партнерами по танцях, техніки виконання базових кроків, елементів танців, виконання зв'язків з вивчених елементів і танцювальних рухів. На нашу думку, для студентів оволодіти технікою манерою виконання танцювальних елементів досить складний процес. У власному виконанні нами демонструвалися фрагменти чи весь танцювальний етюд. Ми намагалися розкласти танцювальні рухи під рахунок на дрібні частинки фази руху, показати виконання цих елементів у власному виконанні під музичний супровід. Студенти уважно слухали музичний матеріал, розбирали музичний розмір мелодії, темп і ритмічні особливості.

Нами пропонувалися спочатку відтворити вимовою (проговорити) складні ритмічні малюнки танцювальних елементів, проплескати ритмічний малюнок в долоні і вже тоді відтворити за допомогою пластики власного тіла. Студенти намагалися продублювати танцювальні елементи, запропоновані нами.

За нашою допомогою та вказівкам студенти намагалися оволодіти технікою виконання танцювальних елементів, методикою їх навчання. Дзеркала, які знаходилися у спортивній залі, допомагали студентам побачити помилки і виправити їх.

Для поглибленого вивчення історії походження, розвитку одного із танців європейської чи латиноамериканської програми спортивних бальних танців, нами проводилися тематичні вечірki-заняття, до яких студенти повинні були підготувати виступ-доповідь про історичні дані розвиток танцю, його особливості виконання, хореографів, які були початківцями у розвитку лексики даного танцю і сучасних виконавців.

Вважаємо, що тематичні заняття-вечірki допомагають створити атмосферу танцю тієї країни, звідки він походить. Наприклад, на занятті-вечірці, присвяченій танцю Сальса, група приходить вбрана у відповідному стилі. Пари виконували танцювальні етюди, зв'язки, які вони вивчили на заняттях або виконували власні імпровізації, влаштовували танцювальний батл

між парами, групами. Студенти обмінювалися враженнями щодо інформації про танець, яку додатково підготували, спілкувалися та обмінювалися партнерами.

Лексика сучасних спортивних танців технічно складна, тому ми, вивчаючи той чи інший танець із програми європейської чи латиноамериканської сучасних спортивних танців, використовували лексику історико-побутових чи клубних танців, які були початківцями, з філософії, яких було започатковано спортивні бальні танці.

Для поглибленого вивчення лексики спортивних танців нами використовувався мультимедійний проектор з показом виступів, змагань провідних спортсменів і колективів. Студенти спрямовували свої зусилля на підготовку мультимедійних презентацій (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Фрагмент мультимедійної презентації, виконаний студентами

Кульмінацією вивчення дисципліни «Спортивні танці» було відкрите заняття-концерт, на якому студенти виступали, показуючи танці, які вони вивчили у процесі проведення занять.

Проектна діяльність серед сучасних педагогічних технологій є, на нашу думку, найбільш адекватною поставленим цілям вищої фізкультурної освіти – формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Проект виступає як специфічний зразок або як взірець певного образу дії. Можна сказати, що він є особливим продуктом професійного мислення, оскільки не просто відображає дійсність, як вона існує в сьогоденні, але й охоплює можливості та тенденції її розвитку. Тому ми намагалися спрямувати зусилля студентів на представлення у проекті не лише існуючого, але й належного стану впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Потенціал проектної діяльності з метою формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу забезпечувався різними характерними особливостями цього методу навчання: проектна діяльність характеризується системністю, цілісністю і неперервністю, які виражаються в єдності і різноманітності педагогічних процесів, їх взаємовпливу один на одного; при здійсненні проектної діяльності простежується розвиток знань від простого до складного; проектна діяльність покликана пояснити, обґрунтувати конкретні напрямки пошуку і виявлення зв'язків між явищами, змінами, які відбуваються під впливом процесів навчання і виховання, усунути негативне, що заважає успішному здійсненню цієї діяльності та уніфікувати час.

Структура підготовки проекту може бути, на нашу думку, такою: мета проекту, його актуальність; збір даних (складання алгоритму і пошук необхідних джерел інформації, робота з базами даних, включаючи електронні); обробка інформації (фіксація тексту, систематизація зібраних матеріалів та оцінка якості інформації); тлумачення, аналіз і узагальнення фактів (зіставлення з відомими фактами та аргументація висновків); результат; презентація.

Вважаємо, що метод проектів є однією з компетентісно орієнтованих розвивальних технологій, в основу якої покладено ідею розвитку пізнавальних навичок студентів, творчої ініціативи, вміння самостійно мислити, знаходити і вирішувати проблеми, орієнтуватися в інформаційному просторі, вміння прогнозувати і оцінювати результати власної діяльності. Вважаємо, що випускник вищого навчального закладу в сучасних умовах у процесі адаптації

до мінливих життєвих ситуацій, у тому числі в професійній діяльності, повинний мати широту знань, уміння їх інтегрувати і застосовувати для пояснення явищ, що оточують його.

Студентам були запропоновані наступні теми проектів: «Історія фітнесу», «Сучасні фітнес-програми, які застосовуються у фізичному вихованні учнів», «Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики», «Фітнес-програми силової спрямованості», «Фітнес-програми аеробної спрямованості», «Комбіновані фітнес-програми», «Інноваційні фітнес-програми і технології» та ін. На нашу думку, на відміну від науково-дослідницької діяльності, головним підсумком якої є досягнення істини, робота над проектом спрямована на систематичне дослідження проблеми і припускає отримання практичного результату, яким є освітній продукт. При розробці проектів ми намагалися спрямувати зусилля студентів на розроблення мультимедійної презентації, плакату, відеофільму чи театрального інсценування. Розробляючи проект, студенти використовували навчально-методичну, наукову та довідкову літератури. Проектна діяльність припускала підготовку доповідей та рефератів, в яких розкривалися питання, пов'язані зі структурним компонентом системи фізичного виховання, що виконує базові функції в процесі фізкультурної освіти і фізичного вдосконалення засобами фітнес-технологій. У процесі виконання проекту майбутні вчителі фізичної культури залучаються до активного, пізнавального та творчого процесу. При цьому відбувається як закріплення наявних знань з відповідних дисциплін, так і отримання нових знань.

Останнім часом в сфері освіти загострився інтерес до такої технології як «портфоліо», або портфель студента. Це комплект документів, самостійно виконаних студентом, і в той же час інструмент самооцінки власної пізнавальної діяльності та творчої праці. Л. Ф. Панченко вважає, що «технологія електронного портфоліо підсилює мотивацію студента, розвиває його активність та самостійність, вміння планувати власну діяльність та інформаційну компетентність» [144, с. 281].



Як вказано у навчальному посібнику «Сучасні освітні технології», портфоліо може використовуватися для демонстрації, аналізу і оцінки освітніх результатів, розвитку рефлексії, підвищення рівня усвідомлення, розуміння і самооцінки результатів освітньої діяльності» [173, с. 155-156]. Портфоліо є візитною карткою, яка дає уявлення про можливості майбутнього вчителя фізичної культури. Ми наголошували на тому, що основний сенс складання портфоліо полягає у тому, що студент повинен показати усе, на що він здатний. Портфоліо як форма контролю дозволяє змістити акценти з того, що студент не знає і не уміє, до того, на що він здатний і готовий виконувати у рамках своєї професійної діяльності.

Основною метою формування портфоліо є представлення в електронному вигляді власні досягнення майбутнього вчителя фізичної культури в процесі його навчання у вищому навчальному закладі. Л. В. Леснікова та О. В. Гаврилова вказують, що портфоліо є не лише сучасною ефективною формою самооцінювання результатів освітньої діяльності студента, але і сприяє: мотивації до освітніх досягнень; набуттю досвіду до ділової конкуренції; обґрунтованій реалізації самоосвіти для розвитку професійної компетентності; виробленню уміння об'єктивно оцінювати рівень своєї професійної компетентності; підвищенню конкурентоздатності майбутнього фахівця [116, с. 5]. Портфоліо доповнює основні контрольні-оцінювальні засоби знань і дозволяє враховувати не лише рівень професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, але й рівень всебічної самореалізації студента в освітньому середовищі. Портфоліо дозволяє студентів професійно підійти до оцінювання власних досягнень, збудувати особистісно творчу траєкторію успішності, що являтиметься важливою складовою рейтингу майбутнього фахівця на ринку праці.

До видів представлення студентського портфоліо О. О. Кайдановська відносить:

– документаційне портфоліо – зібрання документованих індивідуальних досягнень, яке передбачає можливість як кількісної, так і

якісної оцінки матеріалів; надає уявлення про результати, ілюструє хід процесу індивідуального розвитку, але не описує творчий потенціал, активність, інтереси студента;

- портфоліо робіт – зібрання різноманітних творчих і проектних робіт студента, опис основних форм і напрямів навчальної та творчої активності (участь у наукових конференціях, конкурсах, проходження курсів, різноманітних практик, спортивних і художніх досягнень тощо);

- формує якісну оцінку, наприклад, за критеріями повноти, різноманітності та переконливості матеріалів, якості представлених робіт; створює уявлення про навчальну та творчу активність студента, спрямованість його інтересів;

- презентаційне портфоліо об'єднує всі можливі матеріали, пов'язані із різноманітними напрямками діяльності студента (разом із відгуками на творчі роботи і практики, фотографії об'єктів та предметів, виготовлених власноруч); найкраще підкреслює творчий потенціал особистості; сприяє самооцінці, підвищує рівень усвідомленості процесу навчання [101, с. 93].

Структуру портфоліо майбутнього вчителя фізичної культури складають:

1. Інформаційно-комунікаційна складова (результати: копії документів про освіту; сертифікати, грамоти та дипломи; автобіографія; резюме, моніторинг навчальної діяльності; Я-презентація.
2. Дослідницька складова (досягнення: реферати; курсові роботи; доповіді; тези виступів на студентських наукових конференціях).
3. Професійну складову (результати: діагностичні матеріали, характеристики; правила оформлення навчальної документації; конспекти уроків фізичної культури; мультимедійні презентації до позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів; комплекси фізичних вправ; фітнес-програми для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості).
4. Суспільно-корисна складова (результати: фотозвіти, відеоматеріали та публікації в засобах масової інформації).

Ми намагалися залучити студентів до науково-дослідної роботи та виступу на щорічних студентських наукових конференціях. Студентам

пропонувалися теми доповідей: «Аеробіка як базова фітнес-програма», «Структура та зміст сучасних фітнес-програм», «Методика складання танцювальних композицій», «Хореографічні методи побудови аеробної частини зі Степ-аеробіки» та ін.

При викладанні дисципліни «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» на 4 курсі, нами спрямовувалися зусилля на розроблення фітнес-програм для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості, які забезпечують досягнення максимального результату рухової активності школярів. Вказувалося, що на практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні учнів можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість, яка забезпечить зниження розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичної підготовленості школярів, або ж мати за мету розвиток рухових здібностей учнів. Наголошувалося на тому, що фітнес-програм для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості повинні відповідати таким вимогам: доступність засобів; урахування індивідуальних можливостей школярів; навички самодіагностування рівня фізичної підготовленості; знання щодо запобігання травматизму у процесі виконання самостійних завдань. При розробці тренувальних фітнес-програм, перш за все, визначалися цілі, продумувалася спрямованість і підбирався зміст заняття. Як і у будь-якому вигляді рухової активності, на заняттях з використанням технологій оздоровчого фітнесу, вирішувалися три основні типи педагогічних завдань (освітні, оздоровчі та виховні). Об'єм засобів (зміст і обсяг рухів), які використовувалися на конкретних уроках фізичної культури для вирішення цих завдань, залежали від основної мети занять і контингенту учнів.

У процесі занять під музичний супровід змінювалися темп фізичних вправ і підвищували їх інтенсивність. На нашу думку, коли виконання вправ супроводжується музикою, це сприяє підвищенню емоційного забарвлення уроку фізичної культури та збільшенню його щільності. Застосування фітнес-технологій у підготовчій частині уроку фізичної культури, насамперед, відображає специфіку відповідного виду фізичних вправ і сприяє розвитку

певних рухових здібностей учнів. На уроках з легкоатлетичною спрямованістю включалися вправи аеробіки, наближені до техніки бігу, стрибків та метань. Вправам для рухливості суглобів сприяли танцювальні напрямки аеробіки джаз-аеробіка, фанк та ін. На уроках гімнастики використовувалися степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, базова аеробіка, з набивними м'ячами, шейпінг та ін. На уроках з ігровою спрямованістю в підготовчій частині, залежно від завдань уроку застосовувалася лексика базової аеробіки з різними видами переміщень, з раптовими зупинками, ритмічними оплесками, стрибками та вправами степ-аеробіки на гімнастичній лаві. Цікаво проходили вправи жонглювання м'ячем під музику як невеликі комплекси вправ на 32 рахунку. Для вирішення завдань основної частини уроку застосовувалися спеціально розроблені комплекси вправ з різних напрямків фітнесу (силові, танцювальні види аеробіки високої інтенсивності, стретчинг, класична аеробіка, степ-аеробіка та ін.). Спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості.

У заключній частині для зняття напруженості та підвищення емоційного стану учнів застосовувалися елементи зі стретчингу, асани з йоги, релакс та ін.

Необхідність застосування цієї педагогічної умови підтвердили отримані результати анкетування, які засвідчили, що 13,73% студентів повністю володіють знаннями про технології оздоровчого фітнесу, 45,4% – частково володіють знаннями, 28,31% – не володіють, 12,56% студентів важко було відповісти (рис. 2.6).

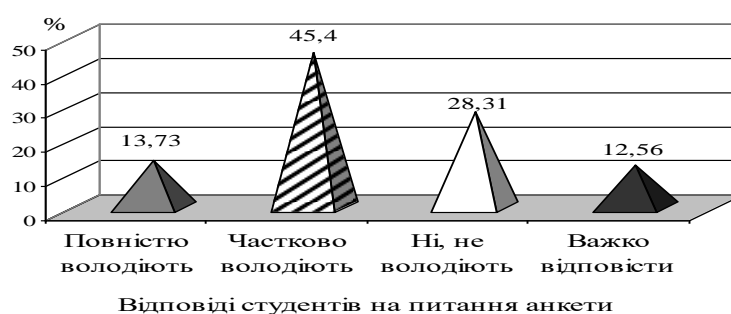
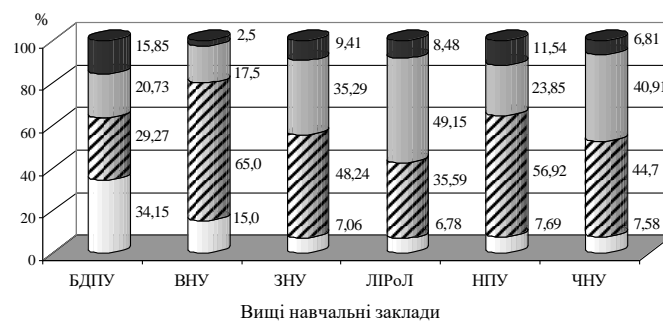


Рис. 2.6. Результати анкетування студентів щодо володіння знаннями про технології оздоровчого фітнесу (%)

Серед фітнес-програм, нами акцентувалась увага на видах рухової активності аеробної спрямованості; на оздоровчих видах гімнастики; на видах рухової активності силової спрямованості та на видах рухової активності у воді.

Аналіз даних свідчить про те, що лише 6,87% студентів повністю володіють знаннями про інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, 43,13% – частково володіють, 36,97% – не володіють, 13,03% студентів – важко було відповісти на запитання анкети. На жаль, лише 6,87% повністю володіють знаннями про інтеграційні, узагальнені фітнес-програми.

Результати відповідей студентів показали, що серед респондентів повністю володіють знаннями про структуру та зміст фітнес-програм лише 13,04% студентів, 46,62% – частково володіють, 31,24% – не володіють, 9,1% студентів – важко було відповісти на запитання анкети. Ці дані переконливо показують доцільність обраної проблематики дослідження (рис. 2.7).



Примітки: □ Повністю володіють █ Частково володіють ▒ Ні, не володіють ■ Важко відповісти

Рис. 2.7. Результати анкетування студентів щодо володіння знаннями про структуру та зміст фітнес-програм (%)

Аналіз даних свідчить про те, що із 568 опитаних студентів лише 11,59% повністю володіють знаннями про класифікацію фітнес-програм, частково володіють – 45,78% студентів, не володіють – 33,66% студентів, 8,97% студентів важко було відповісти на запитання анкети. Ці дані свідчать про доцільність нашого дослідження.

Відповіді 11,59% опитаних респондентів показали, що вони повністю володіють професійною термінологією, необхідною для проведення занять з оздоровчого фітнесу, 45,78% – частково володіють професійною

термінологією, 33,66% – не володіють, 8,97% студентів важко було відповісти на запитання анкети. На нашу думку, при проведенні практичних занять слід акцентувати увагу на володіння майбутніми учителями фізичної культури професійною термінологією.

Аналіз даних анкетування показав, що з 568 респондентів лише 9,99% студентів повністю володіють знаннями про класифікації видів аеробіки за категоріями, 43,55% – частково володіють знаннями, 36,62% – не володіють, 9,84% студентів важко було відповісти на запитання анкети.

Результати відповідей стосовно того, наскільки респонденти володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості, розподілилися наступним чином: 9,8% студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості, частково володіють – 42,92%, не володіють – 33,53%, важко було відповісти – 13,75% студентів (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Результати анкетування студентів щодо володіння навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості (%)

Аналіз даних анкетування свідчить про те, що з 568 студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики 11,33% студентів, частково володіють – 50,46%, не володіють – 27,71%, важко було відповісти – 10,5% студентів.

Отже, лише незначна кількість респондентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.

Результати відповідей студентів щодо того, чи володіють вони навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості, розподілилися наступним чином: із 568 респондентів лише 13,15% студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості, частково володіють – 46,97%, не володіють – 29,77%, важко відповісти – 10,11% студентів (рис. 2.9).

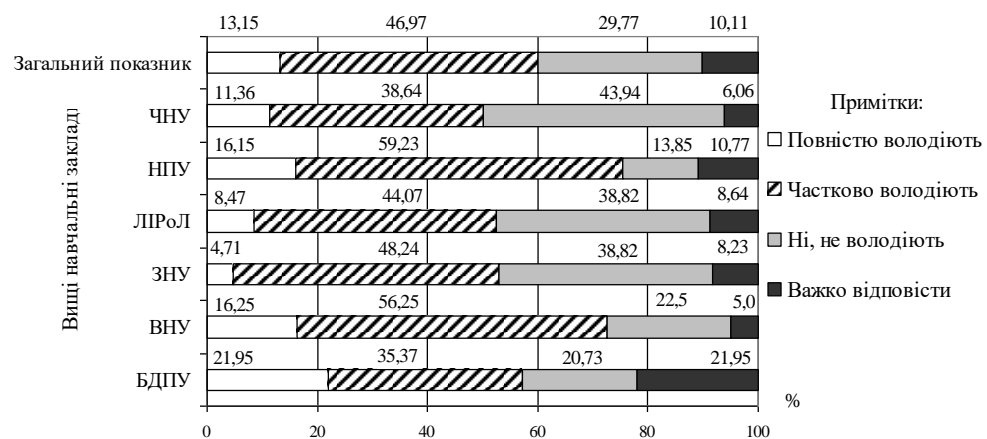
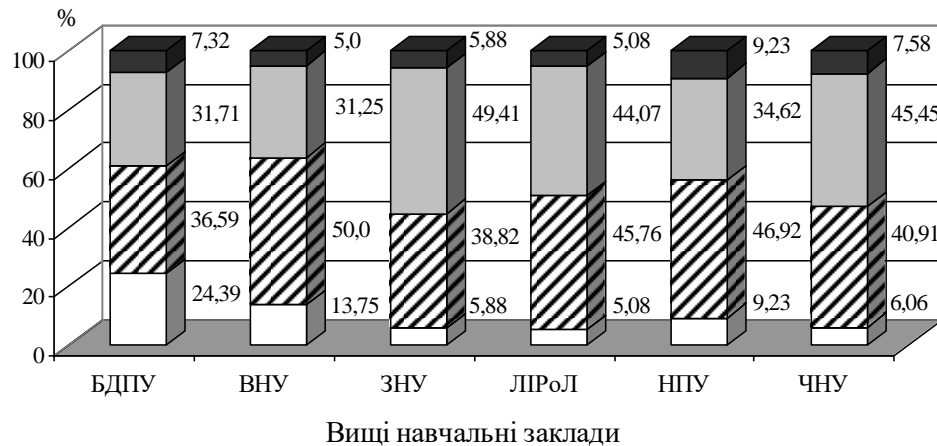


Рис. 2.9. Результати анкетування студентів щодо володіння навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості (%)

Відповіді 11,29% респондентів показали, що повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості, частково володіють – 50,41%, не володіють – 26,16%, важко було відповісти – 12,14% студентів.

Аналіз результатів анкетування про те, чи володіють студенти навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді, свідчить про те, що з 568 респондентів 10,73% студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм,

заснованих на видах рухової активності у воді, частково володіють – 43,17%, не володіють – 39,42%, важко було відповісти – 6,68% студентів (рис. 2.10).



Примітки: □ Повністю володіють ▨ Частково володіють ▤ Ні, не володіють ■ Важко відповісти

Рис. 2.10. Результати анкетування студентів про володіння навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді (%)

Відповіді респондентів про те, наскільки вони володіють навичками складання та проведення фітнес-програм для людей із різним рівнем фізичної підготовленості розподілилися наступним чином: із 568 респондентів зазначили, що повністю володіють навичками – 10,64% студентів, частково володіють – 45,91%, не володіють – 31,23%, важко було відповісти – 12,22% студентів. Отже, лише 10,64% опитаних студентів володіють навичками складання та проведення фітнес-програм для людей із різним рівнем фізичної підготовленості.

Аналіз анкетування показав, що 10,58% студентів повністю володіють навичками складання та проведення програм з оздоровчого фітнесу для людей різних вікових груп, частково володіють – 45,28%, не володіють – 34,04%, важко було відповісти – 15,78% студентів. Результати анкетування слід враховувати викладачам при проведенні практичних занять зі студентами.

Результати засвідчили, що 9,61% студентів вважають, що повністю володіють навичками розробки та проведення індивідуальних фітнес-програм,



42,67% – частково володіють, не володіють – 36,21%, важко було відповісти – 11,54% студентів (рис. 2.11). Отже, лише 10% студентів повністю володіють навичками розробки та проведення індивідуальних фітнес-програм, що свідчить про доцільність нашого дослідження.

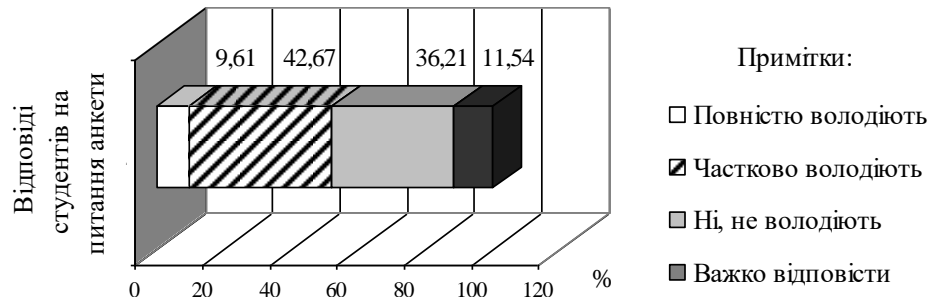


Рис. 2.11. Результати анкетування студентів щодо володіння навичками розробки та проведення індивідуальних фітнес-програм (%)

Аналіз даних свідчить про те, що з 568 опитаних студента повністю володіють навичками організації та проведення заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід та навичками корекції інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу 12,06% студентів, частково володіють – 45,67% студентів, не володіють – 29,69%, важко відповісти – 12,58% студентів.

На жаль, незначна кількість респондентів володіють навичками організації і проведення заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід та навичками корекції інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу.

Нами було також проведено анкетування 41 викладача вищих навчальних закладів України. Анкета для викладачів вищих навчальних закладів подана у додатку И.

Результати анкетування показали, що спрямовують свої зусилля на підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту з оздоровчого фітнесу 50,25% викладачів, частково спрямовують – 20,13%, не спрямовують – 17,47%, важко було відповісти – 12,15% викладачів. Спостерігаємо, що

половина викладачів, а саме 50,25% спрямовують зусилля на підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту з оздоровчого фітнесу (рис. 2.12).

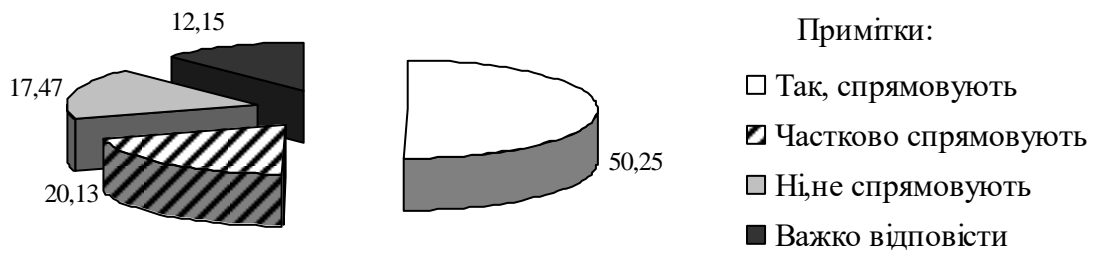


Рис. 2.12. Результати анкетування викладачів щодо спрямування їх зусиль на підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту з оздоровчого фітнесу (%)

Аналіз даних свідчить про те, що з 41 опитаного викладача, використовують тестові завдання під час формування у майбутніх учителів фізичної культури навичок впровадження технологій оздоровчого фітнесу 26,94% викладачів, частково використовують – 42,26%, не використовують – 16,13%, важко було відповісти – 14,67% викладачів.

Отже, третя частина опитаних викладачів використовують тестові завдання під час формування у майбутніх учителів фізичної культури навичок впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Результати відповідей про те, чи використовують викладачі комп'ютерне тестування для перевірки знань майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу, розподілилися наступним чином: 17,74% викладачів – так, використовують, 26,89% викладачів – частково використовують, 40,61% – не використовують, 14,76% викладачів – важко було відповісти на запитання анкети (рис. 2.13). На жаль, лише 18% викладачів використовують комп'ютерне тестування для перевірки знань у майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу.

Спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення індивідуальних фітнес-програм; програм для людей із різним

рівнем фізичної підготовки 30,52% викладачів, частково спрямовують – 36,61%, не спрямовують – 21,07% викладачів, важко відповісти на запитання анкети 11,80% викладачів. Отже, 30,52% викладачів спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення індивідуальних фітнес-програм; програм для людей із різним рівнем фізичної підготовки.

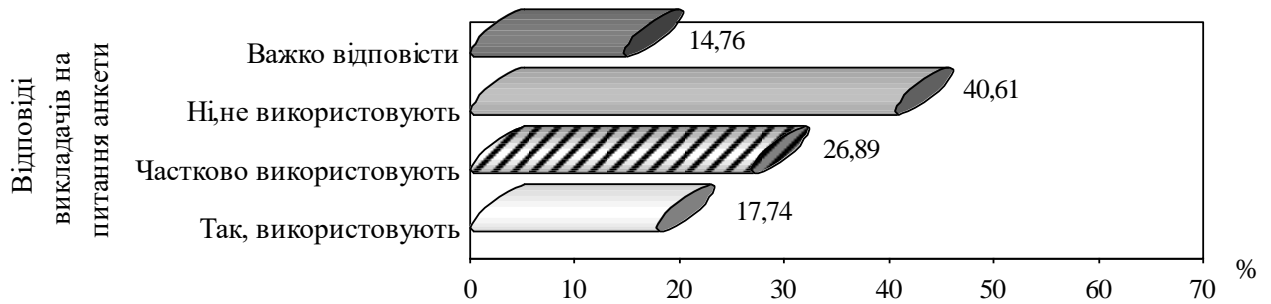


Рис. 2.13. Результати анкетування викладачів про користування комп’ютерним тестуванням для перевірки знань у майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу (%)

Відповіді розподілилися наступним чином: із 41 респондента сказали, що спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення інтеграційних, узагальнених фітнес-програм, 25,97% викладачів, частково спрямовують – 26,8%, не спрямовують – 28,02%, важко відповісти – 19,21% викладачів (рис. 2.14).

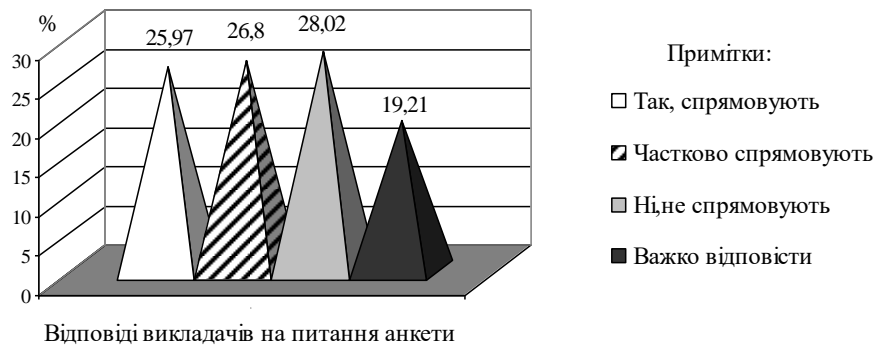


Рис. 2.14. Результати анкетування викладачів щодо спрямування їх зусиль на здобуття студентами досвіду складання й проведення інтеграційних, узагальнених фітнес-програм (%)

Аналіз відповідей анкети свідчить про те, що з 41 опитаного викладача, 44% спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду організації та проведенні заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід та навичок корегування інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу, 34,95% – частково спрямовують, 20,95% не спрямовують, 10% викладачів важко відповісти на запитання анкети. Отже, майже половина респондентів спрямовує свої зусилля на здобуття студентами досвіду організації та проведенні заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід; навичок корегування інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу.

Спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання та проведення фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики; на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і силових занять 34,17% викладачів, частково спрямовують – 35,09%, не спрямовують – 30,64%, важко відповісти на запитання анкети 10% викладачів.

Відповіді на анкети розподілилися наступним чином: із 41 респондента вказали, що 31,94% дійсно спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання та проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової аеробіки, 37,19% – частково спрямовують, 30,62% – не спрямовують, 25% викладачів важко відповісти на запитання анкети (рис. 2.15).

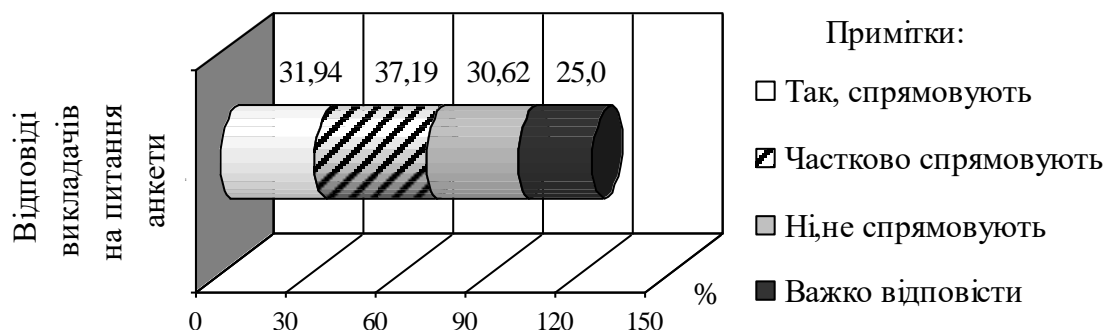


Рис. 2.15. Результати анкетування викладачів щодо спрямування їх зусиль на здобуття студентами досвіду складання та проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової аеробіки (%)

Відповіді про те, чи спрямовують свої зусилля викладачі на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності силового плану розподілилися наступним чином: із 41 викладача, 30% спрямовують свої зусилля, 32% частково спрямовують, 22% – не спрямовують, 16% викладачів важко відповісти на запитання анкети. Отже, 30% викладачів спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності силового плану.

З позицій сьогодення незначна кількість респондентів, а саме 10,45% спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності у воді, 18,27% – частково спрямовують, 56,17% викладачів – не спрямовують, 15,11% викладачів важко відповісти на запитання анкети (рис. 2.16). Майже половина респондентів, саме 56,17%, не спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності у воді.

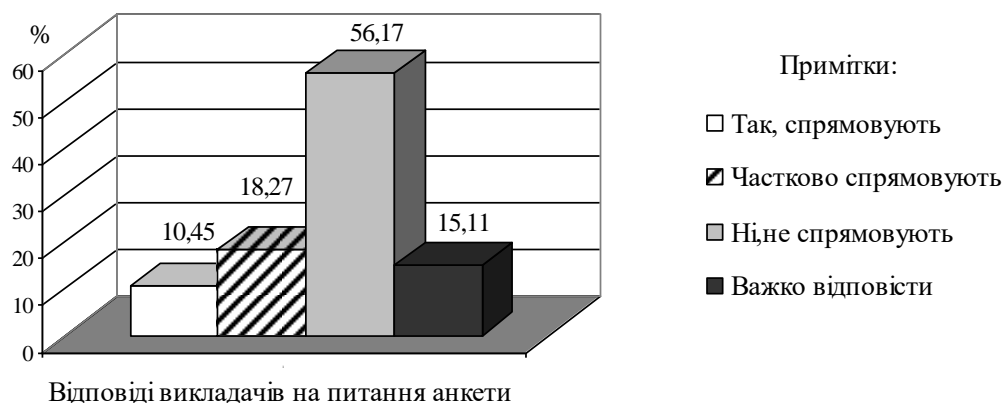


Рис. 2.16. Результати анкетування викладачів щодо спрямування їх зусиль на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності у воді (%)

На запитання анкети про те, чи використовують викладачі новітню інформацію з Інтернет мережі для поглиблення досвіду в майбутніх учителів фізичної культури для впровадження технологій з оздоровчого фітнесу,

розподілилися наступним чином: із 41 викладача, використовують новітню інформацію 25,33%, частково використовують – 26,80% викладачів, не використовують – 23,17%, важко відповісти – 24,7% викладачів. Отже, для третини респондентів Інтернет є джерелом новітньої інформації, яку слід використовувати у навчальному процесі підготовки студентів.

Результати відповідей про те, чи відвідують викладачі фітнес-конвенції для підвищення професійної кваліфікації, розподілилися наступним чином: із 41 респондента вказали, що відвідують фітнес-конвенції для підвищення професійної кваліфікації 28,21% викладачів, частково відвідують – 25,50% , не відвідують – 25,72%, важко відповісти на запитання анкети 20,57% респондентів. На жаль, лише третина респондентів відвідує фітнес-конвенції для підвищення професійної кваліфікації.

Проводить ділові й рольові ігри для підготовки студентів до професійної діяльності 28% респондентів, 36,52% відповіли, що частково проводять, 17,46% – не проводять, 18,02% викладачів важко було відповісти.

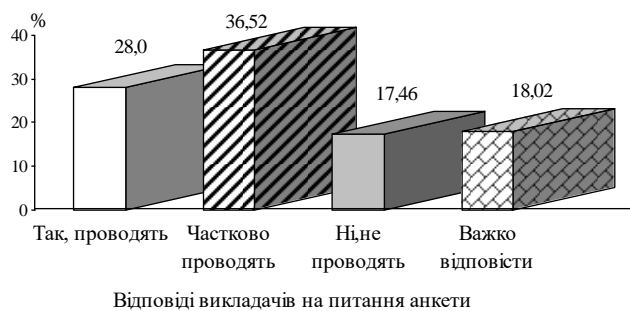


Рис. 2.17. Результати анкетування викладачів про проведення ними ділових і рольових ігор для підготовки студентів до професійної діяльності (%)

Відповіді стосовно того, наскільки респонденти задоволені наявним фондом науково-методичної літератури для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розподілилися наступним чином: задоволені фондом науково-методичної літератури 17,48% викладачів, 41,34% – бажають кращого, 22,61% – не задоволені, 18,57% – важко відповісти. Отже, більша половина викладачів, а

саме 41,89% бажають збільшення кількості науково-методичної літератури для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

На запитання про те, чи спрямовують свої зусилля на організацію й проведення олімпіад у плані перевірки знань з оздоровчого фітнесу серед майбутніх учителів фізичної культури, результати відповідей викладачів розподілилися наступним чином: із 41 викладача, 25% спрямовують свої зусилля на організацію й проведення олімпіад у плані перевірки знань з оздоровчого фітнесу серед майбутніх учителів фізичної культури, 26,15% – частково, 25,25% – не спрямовують, 23,6% – важко відповісти (рис. 2.18). На жаль, майже половина респондентів не спрямовують свої зусилля на організацію й проведення олімпіад у плані перевірки знань з оздоровчого фітнесу серед майбутніх учителів фізичної культури.

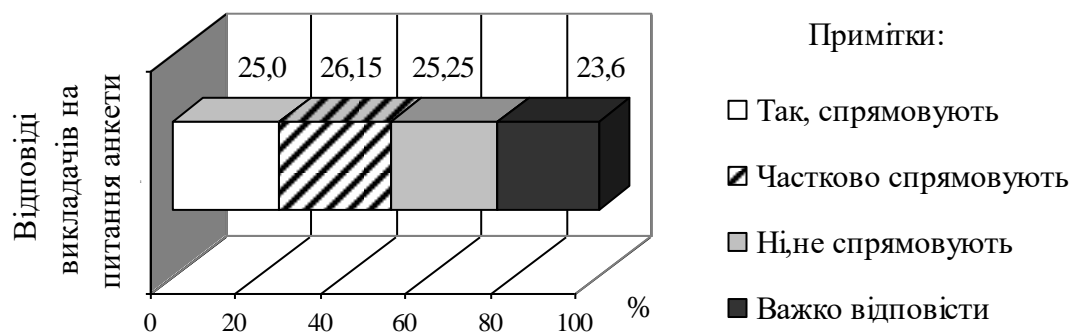


Рис. 2.18. Результати анкетування викладачів щодо спрямування їх зусиль на організацію й проведення олімпіад у плані перевірки знань з оздоровчого фітнесу серед майбутніх учителів фізичної культури (%)

Спрямовують свої зусилля на організацію й проведення спортивно-масових заходів (змагання, конкурси, показові виступи) для перевірки навичок майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу 40,41%, не спрямовують – 41,02%, важко відповісти – 18,57% викладачів. Отже, четверта частина викладачів, а саме 40,41% спрямовують зусилля на організацію й проведення спортивно-масових заходів (змагання, конкурси, показові виступи)

для перевірки навичок у майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу.

Результати відповідей викладачів показали, що 19,84% викладачів користуються мультимедійними технологіями в навчально-методичній роботі зокрема для формування в майбутніх учителів фізичної культури готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, 40,02% – частково використовують, 23,05% – не використовують, 17,09% – важко відповісти. Отже, 40,02% викладачів частково користуються мультимедійними технологіями в навчально-методичній роботі зокрема для формування в майбутніх учителів фізичної культури готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Таким чином, розглянуто таку педагогічну умову, як розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Проаналізовано результати анкетування 568 студентів і 41 викладача вищих навчальних закладів, які засвідчили необхідність розвитку професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

### **2.3.3. Забезпечення оволодіння досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик**

Нинішній етап розвитку вищої педагогічної освіти в Україні характеризується пошуком нових ефективних форм і методів її організації. Важливе місце серед них посідає проведення практик, що має значні можливості для забезпечення готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах.

У системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури проведення практик є однією з основних форм їх професійного становлення, яка дозволяє синтезувати теоретичні знання і практичний досвід. Оволодіння педагогічною



діяльністю і формування готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу можливі тільки при взаємообумовленості теоретичної та практичної підготовки майбутнього учителя фізичної культури. Вважаємо, що професійно орієнтовані уміння та навички не можна сформувати лише в аудиторіях. К. Д. Ушинський вказував, що «метод викладання можна вивчити з книги або із слів викладача, але придбати навички у використанні цього методу можна тільки тривалою і довготривалою практикою» [184, с. 180]. О. А. Абдуліна розглядає педагогічну практику як освітній простір, що включає загальноосвітню школу, установу професійно-педагогічної освіти, в яких з різних, але взаємодоповнюючих напрямів здійснюється професійний розвиток студентів вищого педагогічного навчального закладу [1, с. 6].

Базові засади побудови педагогічної практики студентів висвітлено у загальнодержавних документах: Положенні про проведення практики студентів вищих педагогічних закладів України (1993), Концепції педагогічної освіти (1998), Державній програмі «Вчитель» (2002) та ін. У Положенні про проведення практики студентів вищих педагогічних закладів України (1993) розглядаються загальні питання організації, проведення і підведення підсумків усіх видів практики студентів різних спеціальностей навчання у вищих навчальних закладах. У Положенні зазначено, що основною метою практики є оволодіння студентами сучасними методами, формами організації та знаряддями праці в галузі їх майбутньої професії, формування у них, на базі одержаних у вищому навчальному закладі знань, професійних умінь і навичок для прийняття самостійних рішень під час конкретної роботи в реальних ринкових і виробничих умовах, виховання потреби систематично поновлювати свої знання та творчо їх застосовувати в практичній діяльності.

С. У. Гончаренко в «Українському педагогічному словнику» вказує, що практика – «це спосіб вивчення навчально-виховного процесу на основі безпосередньої участі в ньому практикантів, мета якої – виробити у них

уміння і навички, необхідні в майбутній професійній діяльності, закріпити теоретичні знання, застосувати їх на педагогічній практиці» [69, с. 268].

Науковці (О. Гнатюк [67], Н. Грицай [73], Т. П. Діденко [80], І. А. Княжева [105], О. Коржук [107], В. Ю. Підгурська [151], О. К. Проніков [156] та ін.) присвятили свої праці питанням, пов'язаним з підвищення ефективності проведення педагогічної практики.

Розробка основних концептуальних положень практичної підготовки базується на трактуванні практики як специфічно людського способу освоєння світу. У словникових джерелах розкриття категорії «практика» здійснюється через поняття «діяльність», що визначається, зокрема, походженням цього слова. О. Коржук вказує, що «між категоріями «практика» і «діяльність» є сутнісний зв'язок, що дозволяє розглядати питання організації практики в контексті проблеми організації і навчання професійної діяльності студентів-практикантів як учасників виробничого процесу» [107, с. 78]. О. Коржук вважає, що «у процесі практичної діяльності є можливість не просто відтворювати теоретичні знання, а й змінювати власну програму, конструювати нові алгоритми діяльності і поведінки, формувати та досягати принципово нових цілей, що забезпечить професійну активність студента» [107, с. 78]. Ми поділяємо цю думку.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що поняття «практика» визначається по-різному. Його тлумачать: як «важливу складову професійної підготовки майбутніх учителів, що спрямована на закріплення та реалізацію в спеціально створених умовах набутих студентами предметних, психолого-педагогічних, методичних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності в школі, засіб творчого розвитку та саморозвитку майбутнього вчителя, формування у нього професійно значущих якостей і готовності до інноваційної педагогічної діяльності» (Н. В. Казакова) [100, с. 40]; як «форму професійного навчання у вищій школі, яка базується на професійних знаннях, опирається на певний теоретичний фундамент, забезпечуючи практичне пізнання закономірностей і

принципів професійної діяльності, оволодіння способами її організації» (О. І. Кривов'яз) [111, с. 114]; як «сприятливе середовище для формування комунікативних професійних умінь майбутніх педагогів, а також як умову забезпечення сформованості комунікативних професійних умінь студентів на базовому рівні (В. Ю. Підгурська) [151, с. 8]; як «складову навчально-виховного процесу, що сприяє формуванню творчого ставлення майбутнього спеціаліста до педагогічної діяльності, визначає ступінь його професійної придатності та рівень педагогічної спрямованості» (Л. О. Хомич) [191, с. 4].

Т. Северіна вказує, що «педагогічна практика покликана наблизити студентів до реальних умов професійної діяльності, сформувати навички побудови власної траєкторії особистісно-професійно розвитку. У такому контексті принципи організації педагогічної практики повинні враховувати можливість реалізації майбутнього фахівця як суб'єкта діяльності з його нахилами, здібностями, потребами та інтересами» [163, с. 129].

Ознайомлювальна практика без відриву є початковим етапом у системі практичної підготовки до роботи вчителя фізичної культури, початковою ланкою практичного оволодіння педагогічної професії. В. Ю. Підгурська вказує, що «у цей період формуються основи професійного досвіду, практичних умінь і навичок, професійних якостей педагога, ставлення до педагогічної професії, які реалізуються на наступних етапах педагогічної практики [151, с. 8].

У системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури практика посідає важливе місце, а її зміст, засоби, форми і принципи організації повинні сприяти становленню професійних якостей сучасного вчителя фізичної культури та формуванню у нього ціннісного ставлення до професії, пов'язаної зі зміцненням та збереженням здоров'я учнів (табл. 2.6).

Вважаємо, що від ефективності й успішності роботи на цьому етапі залежить професійне становлення студента як майбутнього вчителя фізичної культури.

**Розподіл практик у Навчально-наукового інституту фізичної культури,  
спорту і здоров'я Черкаського національного університету  
імені Богдана Хмельницького**

Назва практики	Семестр	Обсяг (годин)
<b>Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»</b>		
Навчальна ознайомлювальна без відриву від навчання	IV	108
Виробнича педагогічна	VI	324
Виробнича у оздоровчих таборах	VI	216
<b>Освітньо-кваліфікаційний рівень «спеціаліст»</b>		
Виробнича фахова	I	324
Виробнича переддипломна	II	324
<b>Освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр»</b>		
Виробнича асистентська	II	216
Виробнича переддипломна	II	270

Саме у цей період практики студентам варто повною мірою використовувати матеріали лекційних, практичних і лабораторних занять для того, щоб навчитися поєднувати теорію із практикою. Студентам-практикантам потрібно ознайомитися із методикою організації колективної діяльності учнів, навчитися розробляти методичні матеріали щодо технологій оздоровчого фітнесу, вміти аналізувати різні форми організації шкільного навчально-виховного процесу.

Основними завданнями виробничої педагогічної практики є: виховання професійно значущих якостей особистості вчителя фізичної культури; залучення студентів до практичної педагогічної діяльності, формування у них

професійних умінь та навичок, необхідних для успішної навчально-виховної роботи; встановлення міжпредметних зв'язків теоретичних знань, якими студенти оволоділи при вивченні суспільних, спеціальних і психолого-педагогічних дисциплін, з практикою; ознайомлення з сучасним станом навчально-виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах і з передовим педагогічним досвідом; організація взаємодії і спілкування з дітьми, підлітками і молоддю, вивчення їх вікових особливостей; вироблення творчого і дослідницького підходу до практичної діяльності; формування умінь та навичок педагогічної рефлексії.

Студенти Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького проходили виробничі педагогічні практики в загальноосвітніх навчальних закладах м. Черкаси.

У процесі проходження виробничих педагогічних практик майбутні вчителі фізичної культури визначаються, наскільки правильно вони обрали для себе сферу діяльності, з'ясовують ступінь співвіднесення особистісних якостей з майбутньою професією. Саме в процесі діяльної і довготривалої практики виявляються суперечності між наявним і необхідним запасом знань, що виступають відповідним чинником неперервної освіти. На практиці педагогічна діяльність студентів удосконалюється на основі змістовного фактичного матеріалу, пізнання і результативне засвоєння якого можливо тільки на фоні живих вражень і спостережень. Практика допомагає реально формувати в умовах природного педагогічного процесу методичну рефлексію, коли для вчителя фізичної культури предметом його роздумів стають засоби і методи власної педагогічної діяльності, процеси вироблення і ухвалення педагогічних рішень. Аналіз власної діяльності допомагає практикантові усвідомити труднощі, що виникають у нього в роботі, і знайти грамотні шляхи їх подолання.

За час проходження виробничих педагогічних практик вони знайомилися з діяльністю адміністрації, вчителів фізичної культури та класних

керівників, вивчили шкільну документація – плани роботи школи, вчителя фізичної культури та класного керівника, організували психолого-педагогічне вивчення учнів і класного колективу на основі ознайомлення з особистими справами, щоденниками, класним журналом, фізичною підготовленістю учнів, спостереження за учнями під час уроків фізичної культури і класних заходів, бесід з учнями, педагогами, батьками. Значну увагу студенти приділяли плануванню своєї навчально-виховної роботи на період практики; проведенню уроків фізичної культури і позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів; відвідували і аналізували уроки фізичної культури, які проводили вчителі фізичної культури та їх однокурсники; вивчали необхідну наукову і методичну літературу, підбирали і розробляли дидактичні матеріали та презентації. Здійснювали психолого-педагогічну діагностику, як окремих учнів, так і класу в цілому, що було основою для розуміння особистості кожної дитини, причин можливих труднощів у вихованні і пошуку шляхів зміцнення та збереження її здоров'я.

Поряд з цим студенти виконували додаткові завдання, пов'язані з впровадженням технологій оздоровчого фітнесу. Так, у процесі проходження практики студенти повинні були навчитися свідомому застосуванню теоретичних і методичних знань, умінь в галузі впровадження технологій оздоровчого фітнесу; ставити і вирішувати завдання, пов'язані з використанням технологій оздоровчого фітнесу у процесі навчальної та позакласної роботи, використовувати знання про технології оздоровчого фітнесу при проведенні уроків фізичної культури; визначати мету, зміст, форми, методи та засоби технологій оздоровчого фітнесу у позакласній роботі. Студенти проводили позакласні заходи фізкультурно-оздоровчої спрямованості, а викладачі, класні керівники надавали допомогу в організації, проведенні цих позакласних занять, аналізували ефективність використання матеріалів фізкультурно-оздоровчої спрямованості та вказували на недоліки, які допускали у своїй роботі студенти.

Саме під час проведення виробничих педагогічних практик створюються нестандартні ситуації, які репрезентують творчі дії майбутніх вчителів фізичної культури педагогів. Студент-практикант має можливість безпосередньо спостерігати за роботою вчителів, їхніми творчими здобутками, елементами новаторства, ініціативи, які забезпечують ефективність впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Під час практики студенти вивчають передовий педагогічний досвід для використання його в своїй майбутній педагогічній роботі; беруть участь у конференціях, педрадах, методичних об'єднаннях, у дискусіях із сучасних педагогічних проблем. Спілкування з іншими вчителями збагачує власний досвід студентів і носить творчий характер. Студенти опановують методику наукового аналізу, вивчаючи й узагальнюючи передовий педагогічний досвід.

На практиці під час проведення уроків з фізичної культури та на секційних тренуваннях майбутні учителя фізичної культури вдосконалюють вміння та навички проводити комплекси загально розвивальних вправ з використанням технологій базової аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки та різновидів танцювальної аеробіки під музичний супровід; вдосконалюють вміння та навички поєднувати вправи з оздоровчих видів гімнастики і вправи силової спрямованості з використанням різного інвентарю, вправи рухової активності аеробної спрямованості; вдосконалюють навички складати та проводити комплекси вправ для учнів із різними рівнями фізичної підготовленості; беруть активну участь в організації позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів, проводячи які вдосконалюють свої навички підбирати музичний супровід та ставити групові постановки з базової аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки та різновидів танцювальної аеробіки з використанням різного інвентарю.

З метою з'ясування деяких аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу було проведено анкетування вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

У анкетуванні брали участь 92 вчителі фізичної культури загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № 2, № 4, № 5 № 6, № 7, № 8, № 11, № 12, № 15, № 19, № 21, № 22, № 24, № 25, № 26, № 29, № 30, № 32, № 33, № 34, спеціалізованих шкіл I-III ступенів №3, № 17, № 18, № 20, № 27, № 28, загальноосвітньої санаторної школи-інтернату I-III ступенів, гімназій № 31, № 9 імені О. М. Луценка та першої міської гімназії м. Черкаси.

Анкета для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів подана у додатку К.

На запитання анкети що до того, чи потрібно використовувати технології оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури, результати відповідей вчителів розподілилися наступним чином: з 92 вчителів вважають, що потрібно використовувати технології оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури 51,09% учителів, частково – 38,05%, не потрібно – 5,43%, важко відповісти – 5,43% учителів. Майже половина учителів, а саме 51,09% вважають, що потрібно використовувати технології оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури.

Висловлюють свою думку про те, що студенти-практиканти володіють необхідними знаннями для проведення уроків із застосуванням технологій оздоровчого фітнесу, 4,35% вчителів, частково володіють необхідними знаннями – 34,78%, не володіють – 34,78%, важко відповісти – 26,09% учителям. На жаль лише 4,35% вчителів задоволені знаннями студентів-практикантів, які необхідні для проведення уроків із застосуванням технологій оздоровчого фітнесу.

З 92 респондентів вважають, що студенти-практиканти в повному обсязі використовують свої навички застосовуючи різні фітнес-технології під час проведення уроків фізичної культури 6,52% вчителів, частково – 26,09%, не використовують – 43,48%, важко відповісти – 23,91% учителів.

На думку вчителів фізичної культури, лише 4,35% респондентів вважають, що студенти-практиканти підготовлені до впровадження технологій з оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності, частково підготовленими



– 29,35%, не підготовленими – 34,78%, важко відповісти – 31,52% вчителів. Тільки 4,35% вчителів вважають, що студенти-практиканти підготовлені до впровадження технологій з оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності.

Для оцінювання результативності впровадження технологій оздоровчого фітнесу було проведено анкетування 60 інструкторів таких оздоровчих фітнес-центрів, як: спортивно-оздоровчий комплекс «Дніпро-Плаза», фітнес центр «Мій спортклуб», фітнес-салон «Нове тіло», фітнес-клуб «Три-чотири», спортивно-оздоровчий комплекс «Цезар», «Plazma Gym» та «Atlantis» м. Черкаси. Анкету для інструкторів оздоровчих фітнес-центрів подано у додатку Л.

Результати відповідей стосовно того, чи задоволені інструктори оздоровчих фітнес-центрів підготовкою студентів-практикантів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності, розподілилися наступним чином: 8,33% інструкторів задоволені підготовкою студентів-практикантів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності, 33,33% – частково задоволені, 58,33% – не задоволені.

На думку інструкторів оздоровчих фітнес-центрів, лише 8,33% відповіли, що студенти мають достатні знання для проведення занять з оздоровчого фітнесу, 31,67% – задовільні, 58,33% – слабкі, 1,67% – важко відповісти. Лише 8,33% інструкторів вважають, що студенти мають достатні знання для проведення занять з оздоровчого фітнесу.

З 60 інструкторів вважають оздоровчих фітнес-центрів, що слід удосконалювати практику з оздоровчого фітнесу на факультетах фізичного виховання вищих навчальних закладів 90% респондентів, частково потрібно – 3,33%, не обов'язково – 5%, важко відповісти – 1,67% інструкторів.

Про те, чи потрібно майбутньому учителю фізичної культури, щоб витримати конкуренцію на ринку праці, здобувати вищу фізкультурну освіту і додаткові знання з інноваційних технологій оздоровчого фітнесу, 85% інструкторів оздоровчих фітнес-центрів вважають, що потрібно, 8,33% не

потрібно, 6,67% інструкторів оздоровчих фітнес-центрів було важко відповісти на запитання анкети.

Таким чином, нами охарактеризовано таку педагогічну умову, як забезпечення оволодіння досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик. Проаналізовано результати анкетування 92 вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і 60 інструкторів оздоровчих фітнес-центрів, які засвідчили необхідність забезпечення оволодіння досвідом майбутніми вчителями фізичної культури щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик.

### **Висновки до другого розділу**

На констатувальному етапі педагогічного дослідження (2006-2010 рр.) проаналізовано наукову літературу щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; визначено понятійний апарат дослідження; сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; уточнено зміст понять «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та «формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу»; визначено сутність та структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено критерії і показники сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; виявлено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено та теоретично обґрунтовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

На формувальному етапі педагогічного експерименту (2010-2014 рр.) експериментально перевірено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; виокремлено контрольну та експериментальну групи, визначено рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено навчально-методичний комплекс щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

На контрольному етапі педагогічного дослідження (2014-2015 рр.) вивчено динаміку рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; здійснено аналіз, узагальнення та статистичну обробку результатів дослідження з використанням, зокрема, *t*-критерія Стьюдента та факторного аналізу.

До критеріїв, які визначають сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, віднесено: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.

Для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм використовувався модифікований тест «Мотивація до успіху», запропонований Т. Єлерсом; за когнітивним критерієм – тестові завдання, розроблені автором; за діяльнісним критерієм – картка, розроблена автором; за особистісним критерієм – тест «Оцінювання організаторських і комунікативних здібностей» (КОС-1) та опитувальник для оцінювання сформованості артистичних здібностей.

Нами розроблено та теоретично обґрунтовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу (рис. 1).

До педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу віднесено:

інтенсифікацію змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес-технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»; розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; забезпечення оволодіння досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик.

Основними завданнями дисципліни варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» є: ознайомлення з історією розвитку оздоровчого фітнесу, формування загального уявлення про структуру, зміст і специфіку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, формування навичок проведення фітнес-програм та їх частин під музичний супровід та навичок вільного використання технічних засобів і спортивного інвентарю.

До основних завдань дисципліни варіативного блоку «Фітнес-технології у професійній діяльності» віднесено: оволодіння систематизованими знаннями про фітнес-програми і способами їх використання у професійній діяльності, оволодіння навичками проведення різних фітнес-програм під музичний супровід, спрямованих на підвищення рухової активності учнів, розвиток творчості, креативності та артистизму особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

З метою з'ясування сучасного стану формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу було проведено анкетування, в якому брали участь 568 студентів 3-4 курсів напряму підготовки 6.010201, зокрема, 82 студенти Бердянського державного педагогічного університету, 80 студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 85 студентів Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет», 59 студентів Луцького інституту розвитку людини університету «Україна», 130 студентів

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та 132 студенти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Результати анкетування показали, що 66,69% респондентів вважають за необхідне формувати у вищих навчальних закладах України їх готовність до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; лише 13,04% студентів повністю володіють знаннями про структуру та зміст фітнес-програм; лише 11,59% повністю володіють знаннями про класифікацію фітнес-програм; 9,8% студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості; лише 13,15% студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості; лише 11,29% студентів повністю володіють навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.

Педагогічна умова – розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу – здійснювалася у процесі проведення дискусій, ділових ігор, створення мультимедійних презентацій, відкритих занять-концертів, розроблення портфоліо майбутнього вчителя фізичної культури, розроблення проєктів на теми: «Історія фітнесу», «Сучасні фітнес-програми, які застосовуються у фізичному вихованні учнів», «Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики», «Фітнес-програми силової спрямованості», «Фітнес-програми аеробної спрямованості», «Комбіновані фітнес-програми», «Інноваційні фітнес-програми і технології» тощо.

Структуру портфоліо майбутнього вчителя фізичної культури складають:

1. Інформаційно-комунікаційна складова (результати: копії документів про освіту; сертифікати, грамоти та дипломи; автобіографія; резюме, моніторинг навчальної діяльності; Я-презентація.
2. Дослідницька складова (досягнення: реферати; курсові роботи; доповіді; тези виступів на студентських наукових конференціях).
3. Професійну складову (результати: діагностичні матеріали,

характеристики; правила оформлення навчальної документації; конспекти уроків фізичної культури; мультимедійні презентації до позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів; комплекси фізичних вправ; фітнес-програми для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості). 4. Суспільно-корисна складова (результати: фотозвіти, відеоматеріали та публікації в засобах масової інформації).

Анкетування 41 викладача вищезазначених вищих навчальних закладів України показало, що 44% викладачів спрямовують свої зусилля на здобуття студентами досвіду організації та проведенні заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід та навичок коригування інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу; лише 17,48% викладачів задоволені наявним фондом науково-методичної літератури для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; 40,41% викладачів спрямовують свої зусилля на організацію й проведення спортивно-масових заходів (змагання, конкурси, показові виступи) для перевірки навичок майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу.

Нами вказано, що практика посідає важливе місце у системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Підкреслено, що забезпечення оволодіння досвідом упровадження технологій оздоровчого фітнесу в процесі проходження практик сприяє становленню професійних якостей майбутніх учителів фізичної культури та формуванню у них ціннісного ставлення до професії, пов'язаної з підвищенням рухової активності та фізичної підготовленості учнів, зміцненням і збереженням їх здоров'я.

З метою з'ясування деяких аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу було проведено анкетування 92 вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № 2, № 4, № 5 № 6, № 7, № 8, № 11, № 12, № 15, № 19, № 21, № 22, № 24, № 25, № 26, № 29, № 30, № 32, № 33, № 34, спеціалізованих шкіл I-III

ступенів №3, № 17, № 18, № 20, № 27, № 28, загальноосвітньої санаторної школи-інтернату I-III ступенів, гімназій № 31, № 9 імені О.М. Луценка та першої міської гімназії м. Черкаси, результати якого показали, що 39,13% вчителів вважають, що студенти-практиканти володіють необхідними знаннями для проведення уроків із застосуванням технологій оздоровчого фітнесу; 32,61% вчителів вважають, що студенти-практиканти в повному обсязі використовують навички щодо застосування різних фітнес-технологій під час проведення уроків фізичної культури.

Для оцінювання результативності впровадження технологій оздоровчого фітнесу було проведено анкетування 60 інструкторів таких оздоровчих фітнес-центрів м. Черкаси, як: спортивно-оздоровчий комплекс «Дніпро-Плаза», фітнес-центр «Мій спортклуб», фітнес-салон «Нове тіло», фітнес-клуб «Тричотири», спортивно-оздоровчі комплекси «Цезар», «Plazma Gym» та «Atlantis», яке показало, що 90% респондентів вважають за доцільне удосконалити практики з оздоровчого фітнесу на факультетах фізичного виховання вищих навчальних закладів; 41,66 % респондентів задоволені підготовкою студентів-практикантів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [22; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 189; 190].

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

#### 3.1. Методика проведення педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проводився нами відповідно до трьох напрямів: 1) виокремлення критеріїв, показників і рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; 2) виявлення педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; 3) аналіз результатів експериментальної роботи щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

У «Словнику-довіднику з культури української мови» під критерієм (від грец. *kriterion*) розуміють «мірило для визначення, оцінки предмета, явища; ознаку, що є основою класифікації» [170, с. 105].

В «Енциклопедії освіти» критеріями і показниками якості навчальної діяльності називають сукупність ознак, на основі яких складається оцінка умов, процесу й результату навчальної діяльності, що відповідають поставленим цілям [87, с. 434]. Характеристика критерію, вважає С. М. Решетник, «прямо залежить від об'єкта дослідження, внаслідок чого моніторинг може розглядатися як методологічний інструментарій управління якістю освіти, як засіб, необхідний для вибору стратегії розвитку професійної підготовки, підстава для оцінки реального рівня освітніх досягнень студентів та ін.» [157, с. 218].

При розробленні критеріїв ми спиралися на ключове поняття нашого дослідження, яким є «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та на виявлення структури



готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Це дозволило нам до критеріїв сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу віднести: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризується такими показниками: професійна спрямованість, бажання та мотивації студентів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, спрямованих на зміцнення здоров'я школярів.

Когнітивний критерій має такі показники: повнота, глибина і усвідомленість засвоєння знань студентів про ритміку і хореографію, спортивні танці, особливості технологій оздоровчого фітнесу та фітнес-технології у професійній діяльності.

Діяльнісний критерій характеризується такими показниками: професійно орієнтовані уміння та навички щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу, які дозволять підтримувати певний рівень фізичного стану школярів. Цей критерій дозволив нам виявити рівень реальної практичної підготовки студентів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, використання отриманих знань, умінь та навичок на практиці у загальноосвітніх навчальних закладах.

Особистісний критерій включає такі показники: організаторські, комунікативні та артистичні здібності майбутніх учителів фізичної культури.

Розкриємо сутність рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Низький рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу характеризується відсутністю професійної спрямованості та інтересу до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, невираженим бажанням її здійснювати. Студенти мають фрагментарні, не системні і не глибокі знання про ритміку і хореографію, спортивні танці, особливості технологій оздоровчого фітнесу та фітнес-технології у професійній діяльності. Вони не володіють професійно

орієнтованими уміння та навички щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу, які дозволять підтримувати певний рівень фізичного стану школярів. Рівень розвиненості організаторських, комунікативних та артистичних здібностей не відповідає вимогам до успішної фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на застосування різноманітних засобів фізичного виховання школярів із оздоровчою метою.

Середній рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу характеризується наявністю професійної спрямованості та ситуативного інтересу до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, вираженим бажанням її здійснювати. Студенти мають системні знання про ритміку і хореографію, спортивні танці, особливості технологій оздоровчого фітнесу та фітнес-технології у професійній діяльності. Вони володіють професійно орієнтованими уміння та навички щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу, які дозволять підтримувати певний рівень фізичного стану школярів. Рівень розвиненості організаторських, комунікативних та артистичних здібностей не завжди відповідає вимогам до успішної фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на застосування різноманітних засобів фізичного виховання школярів із оздоровчою метою.

Високий рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу характеризується стійкою професійною спрямованістю та ґрунтовним інтересом до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, свідомим бажанням її здійснювати. Студенти мають системні та глибокі знання про ритміку і хореографію, спортивні танці, особливості технологій оздоровчого фітнесу та фітнес-технології у професійній діяльності. Вони впевнено володіють професійно орієнтованими уміння та навички щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу, які дозволять підтримувати певний рівень фізичного стану школярів. Рівень розвиненості організаторських, комунікативних та артистичних здібностей відповідає вимогам до успішної фізкультурно-оздоровчої діяльності,

спрямованої на застосування різноманітних засобів фізичного виховання школярів із оздоровчою метою.

На формувальному етапі передбачалося вирішення таких завдань:

- сформувати контрольну та експериментальну групи;
- запровадити виявленні педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу на експериментальному масиві студентів;
- оцінити ефективність виявленні педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

На формувальному етапі педагогічного експерименту брали участь студенти набору (2009-2010 років) Держаного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» і Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, які входили до контрольної ( $n = 75$  осіб) та експериментальної ( $n = 83$  особи) груп. У процесі відбору експериментальної і контрольної груп ми дотримувалися їх кількісної та якісної репрезентативності.

Процес навчання студентів, які увійшли до контрольної групи, здійснювався за традиційною схемою професійної підготовки. У процесі навчання студентів, які увійшли до експериментальної групи, застосовувалися виявленні та теоретично обґрунтовані педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Для оцінювання за визначеними критеріями рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу нами у співавторстві з Л. П. Суценко, О. П. Безкопильним, О. М. Лінчуком було розроблено комп'ютерну програму «АСБЛ: моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу».

Для роботи з комп'ютерною програмою необхідно мати:

а) *технічне забезпечення*: процесор 700MHz і більше; відеоадаптер обсягом від 32 Мб; 50 Мб вільного місця на вінчестері;

б) *програмне забезпечення*: будь яку операційну систему Windows.

Для запуску програми на комп'ютері слід запустити файл «ASBL.exe» з флеш-носія чи вінчестера. Програма розрахована для тестування груп студентів до 120 осіб.

Програма складається з декількох блоків опитування:

- тест «Мотивація до успіху» (тест на оцінювання мотивації до досягнення мети та успіху, який був запропонований Т. Елерсом);
- тестові завдання для оцінювання за когнітивним критерієм рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу;
- картка для оцінювання за діяльнісним критерієм рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу;
- опитувальник для оцінювання рівнів сформованості комунікативних і організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури;
- опитувальник для оцінювання рівнів сформованості артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури.

Одразу після запуску відкривається головне вікно програми (рис. 3.1).

Рис. 3.1. Головне вікно програми

До початку тестування студенту необхідно було ввести власне прізвище, ім'я та по-батькові. Для продовження тестування слід було натиснути кнопку «Далі». Після введення особистих даних студент попадав у вибір групи і на початку або наприкінці тестування (рис. 3.2). Після здійснення вибору студент повинен був натиснути кнопку «Далі».

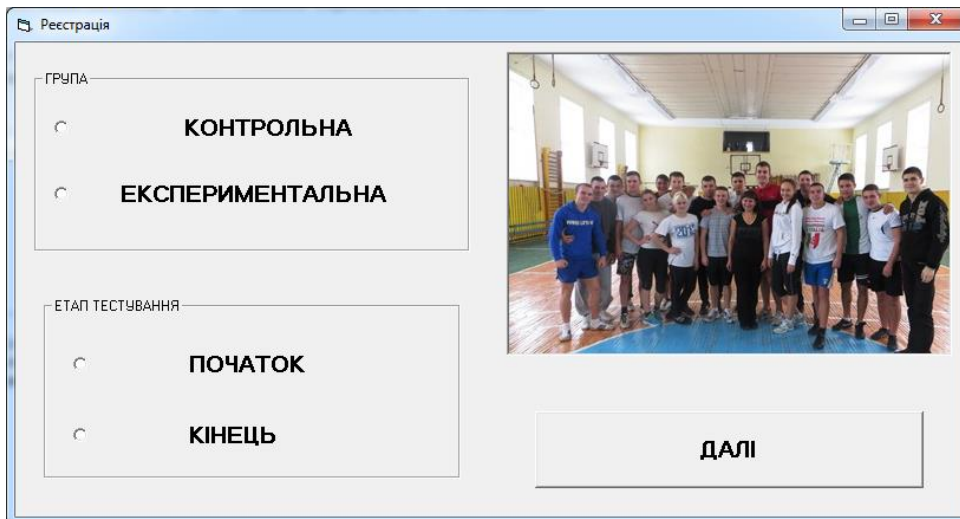


Рис. 3.2. Режим вибору групи, початку або кінця тестування

Наступним кроком є вибір тесту (рис. 3.3). Студент може обрати за власним бажанням, в якому порядку проходити тестування.

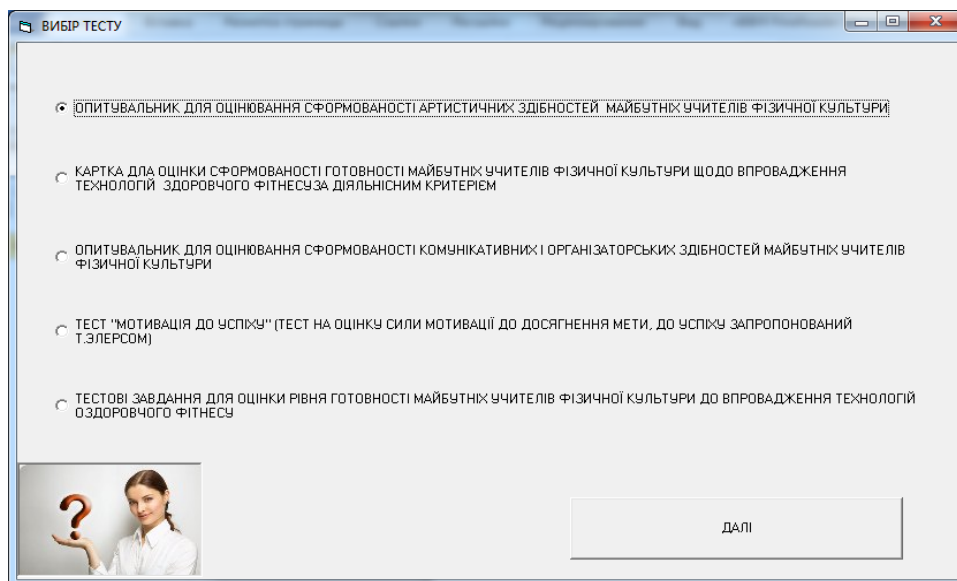


Рис. 3.3. Вікно вибору тесту

У програмі присутній контроль за введенням даних у поля. При порожньому полі запуск тестування не відбувається. Після здійснення вибору студент повинен був натиснути кнопку «Далі». Протягом етапів реєстрації здійснюється контроль за введенням даних (рис. 3.4).

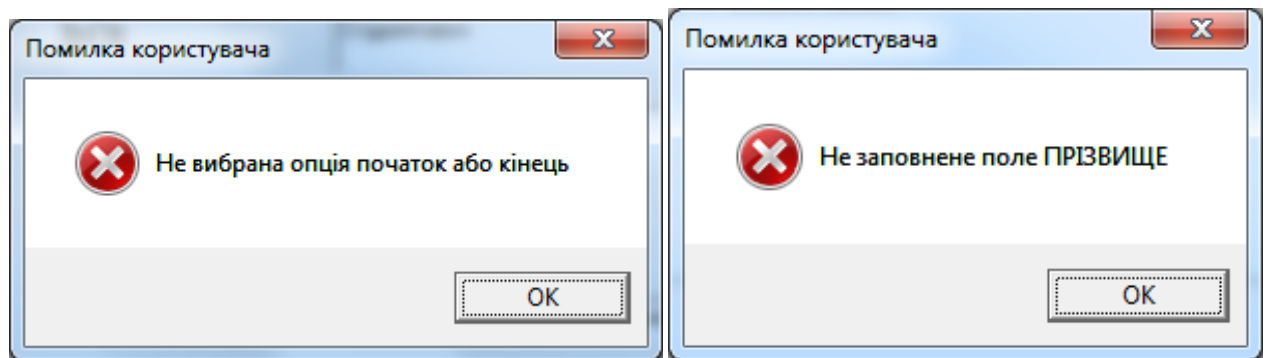


Рис. 3.4. Контроль за введенням даних

Наступний етапом є тестування. Перед безпосереднім тестуванням з'являється вікно того тесту, який був обраним при реєстрації.

Студент обирає відповідь, яка на його думку є правильною і натискає кнопку «Далі» (рис. 3.5).

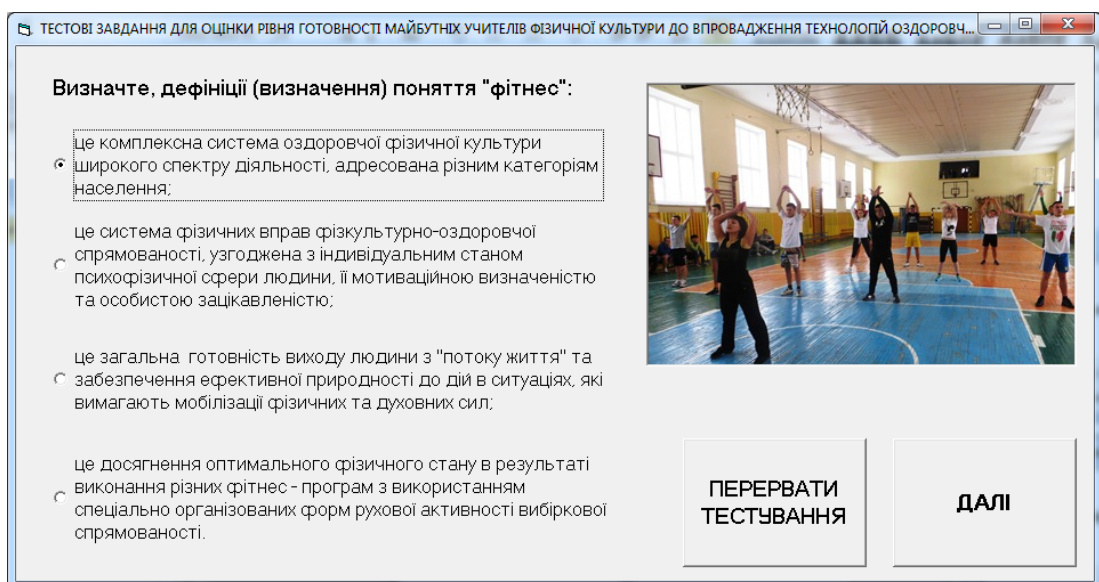


Рис. 3.5. Вікно тестування

Якщо студент передумав, програмою передбачено переривання складання тесту (рис. 3.6).

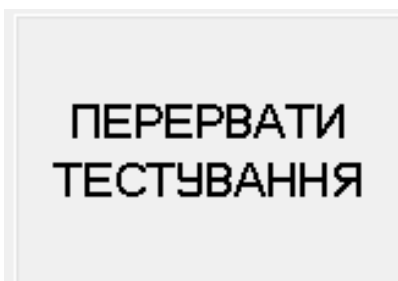


Рис. 3.6. Зупинка тестування

Після відповіді на останні запитання кнопка «Далі» завершує тестування. Усі відповіді студента підраховуються і виносяться оцінка. Студент виконав тест (рис. 3.7).

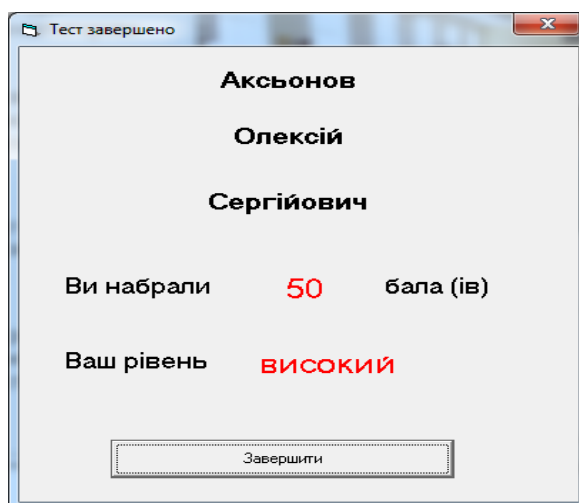


Рис. 3.7. Завершення тесту

Натиснення на кнопку завершення поверне студента до можливості вибору іншого тесту. Так студент проходить всі наявні тести в даній програмі.

Викладачу передбачено окремий адміністративний доступ для перегляду статистики та результатів (рис. 3.8).

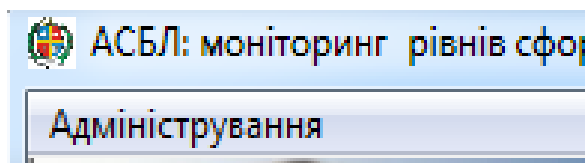


Рис. 3.8. Режим викладача

Режим викладача захищений паролем (рис. 3.9). Для викладача надавалась можливість передивитися статистику складання студентами тестів і переглянути кількість набраних балів кожним студентом відповідно до зазначених мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та особистісного критеріїв.

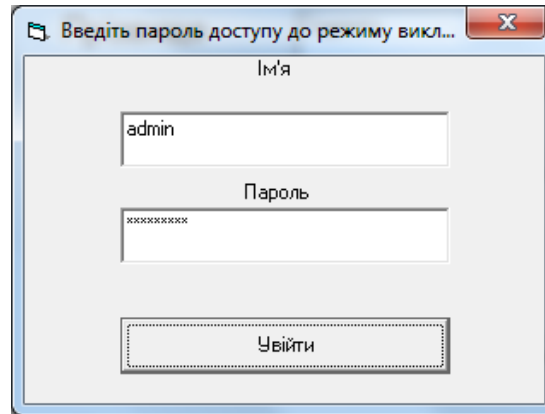


Рис. 3.9. Авторизація доступу для режиму викладача

Результати формувального етапу педагогічного експерименту узагальнювалися за допомогою статистичних методів, зокрема t-критерію Стьюдента та факторного аналізу, які застосовувалися для кількісної та якісної обробки емпіричних даних.

Таким чином, нами розглянуто методику проведення педагогічного експерименту відповідно до формувального етапу. Вказано, що ефективність педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу визначалася за критеріями, до яких віднесено: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний. Розкрито сутність рівнів (низького, середнього та високого) сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Розроблено у співавторстві з Л. П. Сущенко, О. П. Безкопильним та О. М. Лінчуком комп'ютерну програму «АСБЛ: моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу», яка дозволила здійснити педагогічне оцінювання рівнів сформованості готовності



майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу та сприяла впровадженню інформаційно-комунікативних технологій у навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі.

### 3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту

Проаналізуємо результати педагогічного експерименту.

1. Оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	41	54,67	27	36	7	9,33
	Наприкінці	31	41,33	34	45,33	10	13,34
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	45	54,22	28	33,73	10	12,05
	Наприкінці	20	24,1	42	50,6	21	25,3

Співставляючи дані, які характеризують рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм, можна відмітити позитивні зміни. Так, у

експериментальній групі на 13,25% і на 16,87% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості готовності за мотиваційно-ціннісним критерієм, у контрольній групі – лише на 4% і 9,33%. На 30,126% зменшилася кількість студентів, які мали низький рівень сформованості готовності за мотиваційно-ціннісним критерієм, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 13,33% (рис 3.10).

Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм, є більш суттєвими у експериментальній групі.

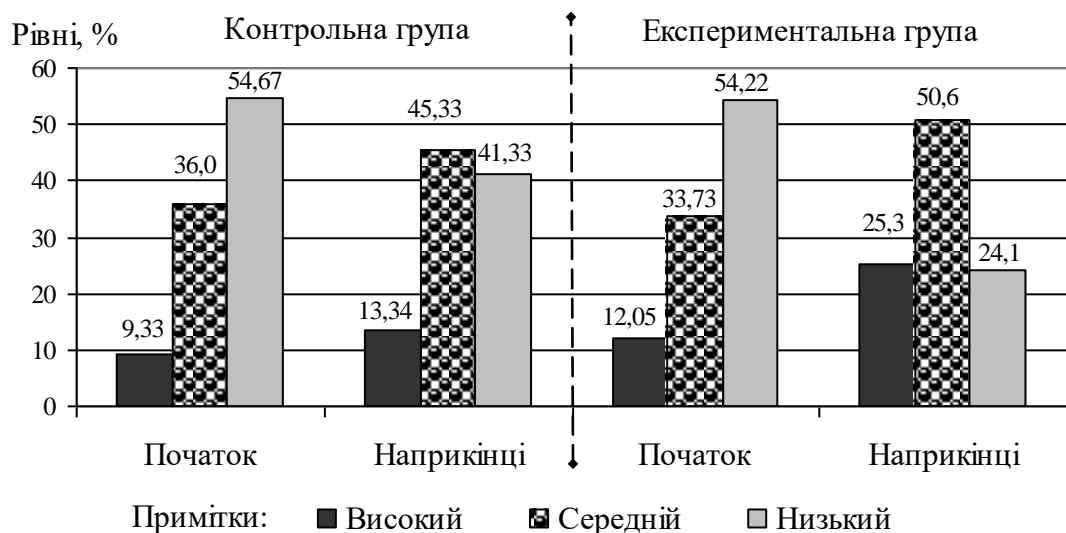


Рис. 3.10. Динаміка рівнів сформованості готовності за мотиваційно-ціннісним критерієм (%)

Проаналізуємо дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм (табл. 3.2).

На початку педагогічного експерименту не спостерігалось достовірних відмінностей за мотиваційно-ціннісним критерієм між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $12,24 \pm 0,53$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх

учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $10,96 \pm 0,5$  балів) (при троз. = 1,71). Це свідчило про однорідність контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.2

**Дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за мотиваційно-ціннісним критерієм, бали**

Група	Етап	$M \pm m$	троз.	теор.
КГ (n = 75 осіб)	Початок	$10,96 \pm 0,5$	1,71	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	$12,24 \pm 0,53$		
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	$13,76 \pm 0,6$	3,02	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	$16,46 \pm 0,63$		

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності за мотиваційно-ціннісним критерієм між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $16,46 \pm 0,63$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $13,76 \pm 0,6$  балів) (при троз. = 3,02). Це свідчить про ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

2. Оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм (табл. 3.3).

Аналізуючи дані, які характеризують рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та

**Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	45	60	23	30,67	7	9,33
	Наприкінці	34	45,33	29	38,67	12	16
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	45	54,22	30	36,14	8	9,64
	Наприкінці	19	22,89	45	54,22	17	20,48

експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм, можна відмітити позитивні зрушення. Так, у експериментальній групі на 10,84% і на 20,48% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості готовності за когнітивним критерієм, у контрольній групі – лише на 6,67% і 8%. На 31,33% зменшилася кількість студентів, які мали низький рівень сформованості готовності за когнітивним критерієм, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 14,67% (рис. 3.11).

Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм є більш суттєвими у експериментальній групі.

Проаналізуємо дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм (табл. 3.4).

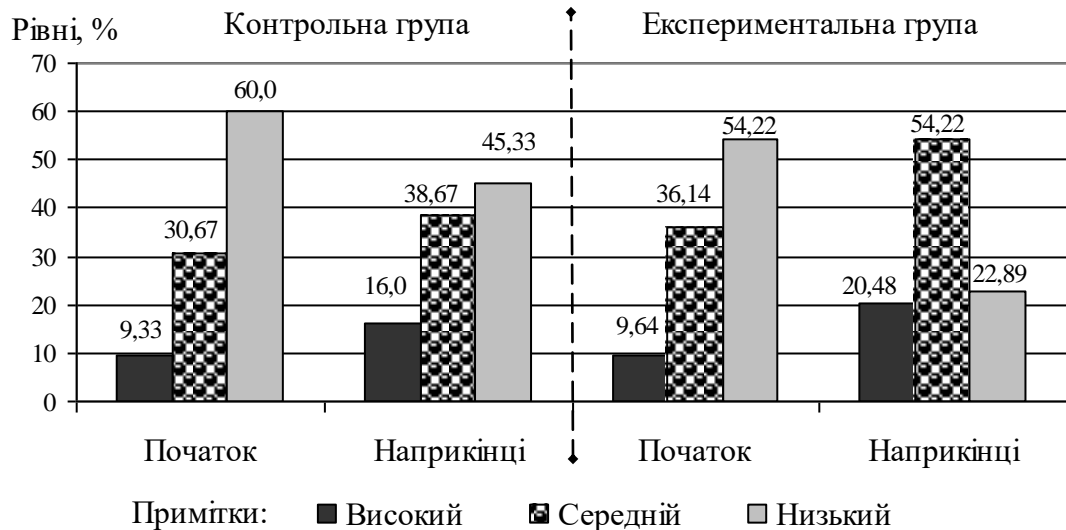


Рис. 3.11. Динаміка рівнів сформованості готовності за когнітивним критерієм (%)

Таблиця 3.4

**Дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм, бали**

Група	Етап	М ± m	троз.	теор.
КГ (n = 75 осіб)	Початок	24 ± 0,9	1,68	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	26,27 ± 0,95		
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	30,53 ± 1,01	3,31	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	35,11 ± 0,88		

На початку педагогічного експерименту не спостерігалось достовірних відмінностей за когнітивним критерієм між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $26,27 \pm 0,95$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $24 \pm 0,9$  балів) (при троз. = 1,68). Це свідчило про однорідність контрольної та

експериментальної груп.

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності за когнітивним критерієм між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $35,11 \pm 0,88$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $30,53 \pm 1,01$  балів) (при троз. = 3,31).

Це свідчить про ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, зокрема такої педагогічної умови, як інтенсифікація змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес-технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр».

3. Оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм (табл. 3.5).

Спостерігаючи за даними, які характеризують рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм, можна відмітити позитивні зміни. Так, у експериментальній групі на 15,66% і на 19,28% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості готовності за діяльнісним критерієм, у контрольній групі – лише на 6,67% і 13,33%. На 34,94% зменшилась кількість студентів, які мали низький рівень сформованості готовності за діяльнісним критерієм, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 20% (рис. 3.12).

**Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	Кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	48	64	21	28	6	8
	Наприкінці	33	44	31	41,33	11	14,67
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	48	57,83	28	33,73	7	8,43
	Наприкінці	19	22,89	44	53,01	20	24,1

Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм, є більш суттєвими у експериментальній групі.

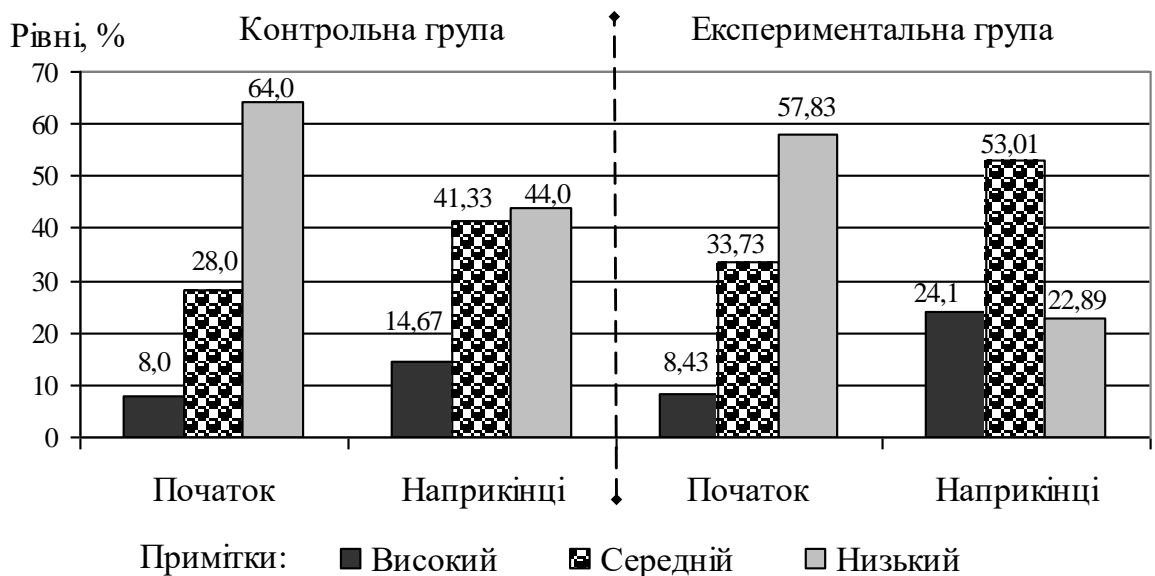


Рис. 3.12. Динаміка рівнів сформованості готовності за діяльнісним критерієм (%)

Проаналізуємо дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм, бали**

Група	Етап	$M \pm m$	т <sub>роз.</sub>	т <sub>теор.</sub>
КГ (n = 75 осіб)	Початок	56,11 ± 0,85	1,62	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	58,04 ± 0,78		
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	61,8 ± 0,72	3,27	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	65,07 ± 0,65		

На початку педагогічного експерименту не спостерігалось достовірних відмінностей за діяльнісним критерієм між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно 58,04 ± 0,78 балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно 56,11 ± 0,85 балів) (при т<sub>роз.</sub> = 1,62). Це свідчило про однорідність контрольної та експериментальної груп.

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності за діяльнісним критерієм між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно 65,07 ± 0,65 балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної



культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $61,8 \pm 0,72$  балів) (при троз. = 3,27). Це свідчить про ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, зокрема, такої педагогічної умови, як забезпечення оволодіння досвідом впровадження технологій оздоровчого фітнесу у процесі проходження практик.

4. Оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за особистісним критерієм, зокрема оцінювання рівнів сформованості комунікативних, організаторських і артистичних здібностей (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Динаміка рівнів сформованості комунікативних здібностей майбутніх  
учителів фізичної культури,  
які входили до контрольної та експериментальної груп**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	48	64	23	30,67	4	5,33
	Наприкінці	39	52	28	37,33	8	10,67
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	50	60,24	28	33,73	5	6,02
	Наприкінці	24	28,92	42	50,6	17	20,48

Аналіз даних, які характеризують рівні сформованості комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, свідчить про позитивні зміни. Так, у експериментальній групі на 14,46% і на 16,87% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості комунікативних

здібностей, у контрольній групі – лише на 5,33 і 6,67%. На 31,33% зменшилася кількість студентів, які мали низький рівень сформованості комунікативних здібностей, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 12% (рис. 3.13).

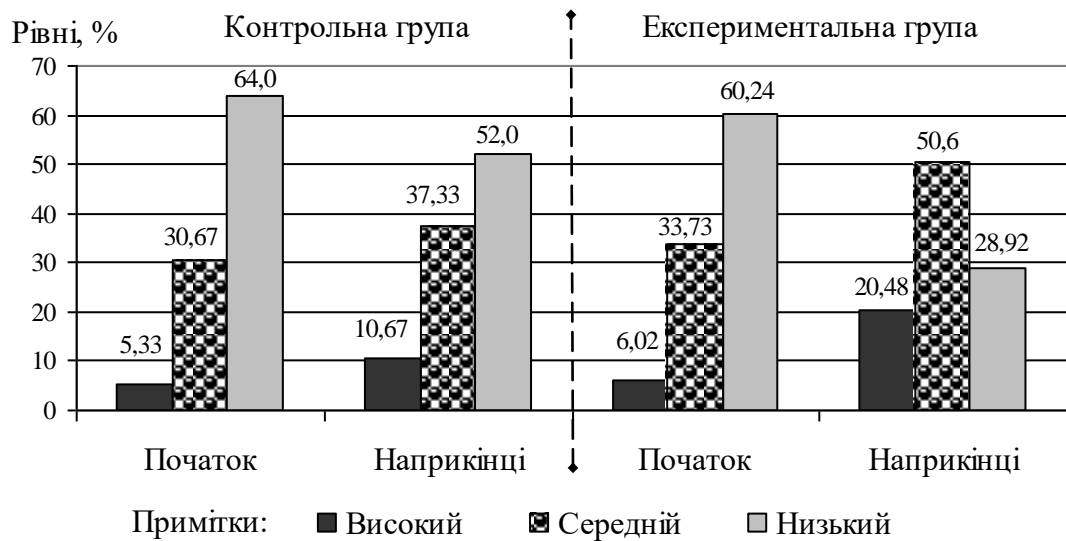


Рис. 3.13. Динаміка рівнів сформованості комунікативних здібностей (%)

Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, є більш суттєвими у експериментальній групі.

Проаналізуємо дані, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп (табл. 3.8).

На початку педагогічного експерименту не спостерігалось достовірних відмінностей між даними, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $11,08 \pm 0,28$  балів), і даними, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $10,28 \pm 0,37$  балів) (при троз. = 1,69). Це свідчило про однорідність контрольної та експериментальної груп і дозволило нам порівнювати результати після проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 3.8

**Дані, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, бали**

Група	Етап	$M \pm m$	троз.	теор.
КГ (n = 75 осіб)	Початок	$10,28 \pm 0,37$	1,69	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	$11,08 \pm 0,28$		
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	$11,99 \pm 0,32$	2,99	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	$13,42 \pm 0,34$		

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності між даними, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $10,28 \pm 0,37$  балів), і даними, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $11,99 \pm 0,32$  балів) (при троз. = 2,99). Це свідчить про ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, зокрема, такої педагогічної умови, як розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Теоретичний аналіз даних, які характеризують рівні сформованості організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, свідчить про позитивні зміни (табл. 3.9) Так, у експериментальній групі на 14,46% і на 18,07% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості організаторських здібностей, у контрольній групі – лише на 5,33% і 6,67%. На 32,53% зменшилася кількість студентів, які мали низький рівень сформованості

організаторських здібностей, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 12% (рис. 3.14).

Таблиця 3.9

**Динаміка рівнів сформованості організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	45	60	25	33,33	5	6,67
	Наприкінці	36	48	30	40	9	12
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	48	57,83	29	34,94	6	7,23
	Наприкінці	21	25,3	44	53,01	18	21,69

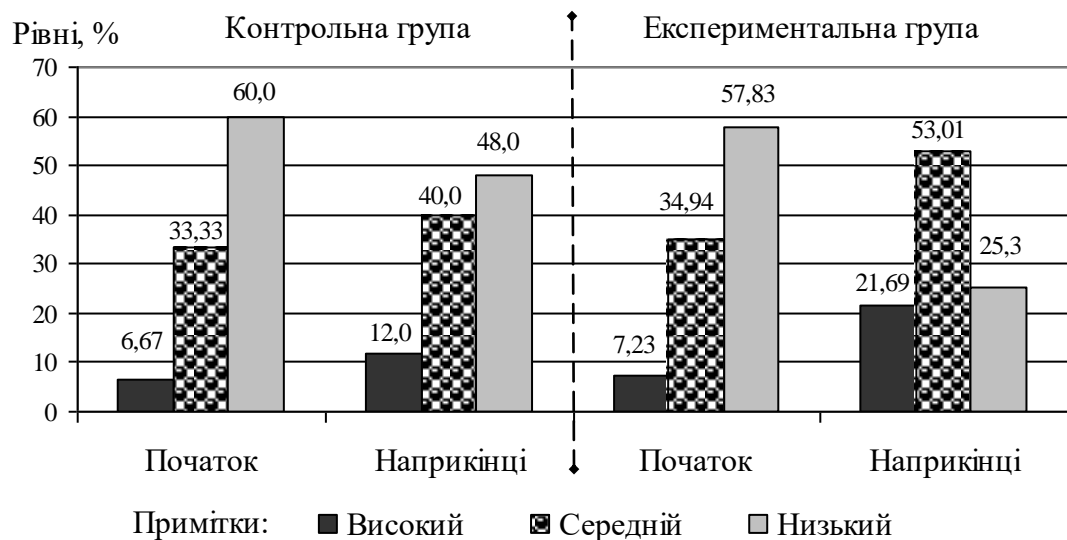


Рис. 3.14. Динаміка рівнів сформованості організаторських здібностей (%)

Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості

організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, є більш суттєвими у експериментальній групі.

Проаналізуємо дані, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Дані, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, бали**

Група	Етап	М ± m	т <sub>роз.</sub>	т <sub>теор.</sub>
КГ (n = 75 осіб)	Початок	10,39±0,42	1,66	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	11,28 ± 0,3		
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	12,23 ± 0,31	2,97	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	13,54 ± 0,3		

На початку педагогічного експерименту не спостерігалось достовірних відмінностей між даними, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно 11,28 ± 0,3 балів), і даними, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно 10,39±0,42 балів) (при т<sub>роз.</sub> = 1,66). Це свідчило про однорідність контрольної та експериментальної груп.

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності між даними, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно 13,54 ± 0,3 балів), і даними, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно 12,23 ± 0,31

балів) (при троз. = 2,97). Це свідчить про ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, зокрема, такої педагогічної умови, як розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Порівнюючи дані, які характеризують рівні сформованості артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, вкажемо на позитивні зміни (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Динаміка рівнів сформованості артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	35	46,47	33	44	7	9,33
	Наприкінці	26	34,67	38	50,67	11	14,67
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	47	56,63	27	32,53	9	10,84
	Наприкінці	21	25,3	41	49,4	21	25,3

Так, у експериментальній групі на 14,46% і на 16,87% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості артистичних здібностей, у контрольній групі – лише на 5,33% і 6,67%. На 31,33% зменшилася кількість студентів, які мали низький рівень сформованості артистичних здібностей, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 12% (рис. 3.15). Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, є більш суттєвими у експериментальній групі.

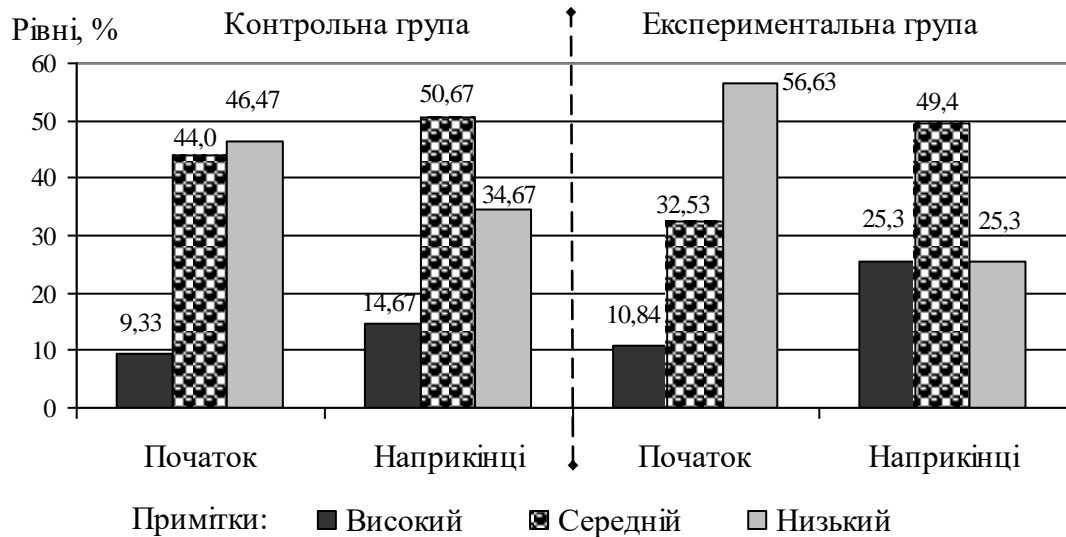


Рис. 3.15. Динаміка рівнів сформованості артистичних здібностей (%)

Проаналізуємо дані, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Дані, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, бали**

Група	Етап	М ± m	троз.	теор.
КГ (n = 75 осіб)	Початок	8,75 ± 0,43	1,65	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	9,81 ± 0,45		
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	11,03 ± 0,44	2,95	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	12,99 ± 0,47		

На початку педагогічного експерименту не спостерігалось достовірних відмінностей між даними, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно 9,81 ± 0,45 балів), і даними, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів

фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $8,75 \pm 0,43$  балів) (при троз. = 1,65). Це свідчило про однорідність контрольної та експериментальної груп.

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності між даними, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $12,99 \pm 0,47$  балів), і даними, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $11,03 \pm 0,44$  балів) (при троз. = 2,95). Це свідчить про ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, зокрема, такої педагогічної умови, як розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

5. Оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Загальний показник рівня сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розраховувався як середнє арифметичне рівнів за усіма відповідними критеріями (мотиваційно-ціннісним, когнітивним, діяльнісним і особистісним).

Аналізуючи дані табл. 3.13, які характеризують рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу зазначимо, що спостерігаються позитивні зміни. Так, у експериментальній групі на 13,86% і на 18,07% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, у контрольній групі – лише на 5,56% і 8,44%. На 31,93% зменшилась кількість студентів, які мали низький рівень сформованості



готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 14% (рис. 3.16).

Таблиця 3.13

**Динаміка рівнів сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп**

Група	Етап	Рівні					
		низький		середній		високий	
		кількість	у %	кількість	у %	кількість	у %
КГ (n = 75 осіб)	Початок	44	58,22	25	33,78	6	8
	Наприкінці	33	44,22	32	42,22	10	13,56
ЕГ (n = 83 особи)	Початок	47	56,83	28	34,14	8	9,04
	Наприкінці	21	24,9	43	52,21	19	22,89

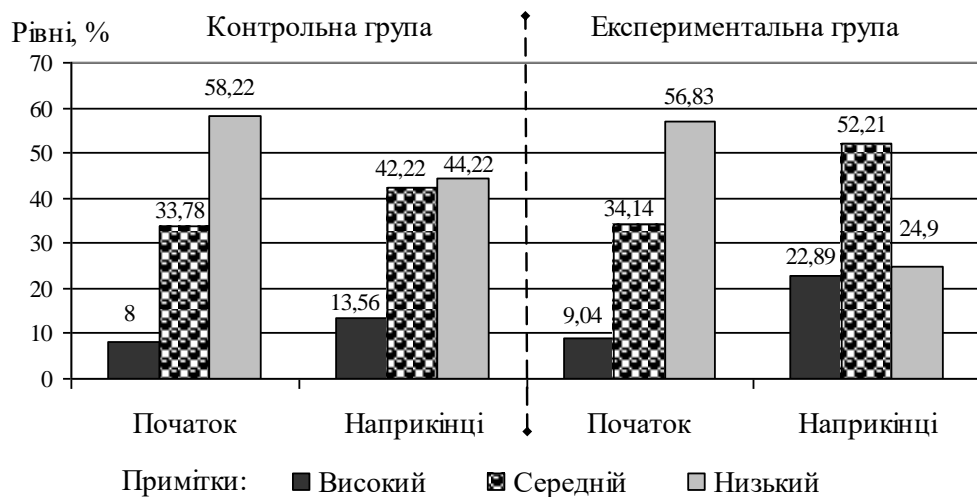


Рис. 3.16. Динаміка рівнів сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу майбутніх учителів фізичної культури (%)

Отже, зміни у даних, які характеризують рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу майбутніх учителів фізичної культури, є більш суттєвими у експериментальній групі.

**Дані, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Група	Етап	М ± m	троз.	теор.
Дані, які характеризують сформованість за мотиваційно-ціннісним критерієм				
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	13,76 ± 0,6	3,02	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	16,46 ± 0,63		
Дані, які характеризують сформованість за когнітивним критерієм				
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	30,53 ± 1,01	3,31	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	35,11 ± 0,88		
Дані, які характеризують сформованість за діяльнісним критерієм				
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	61,8 ± 0,72	3,27	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	65,07 ± 0,65		
Дані, які характеризують сформованість за особистісним критерієм				
Дані, які характеризують сформованість комунікативних здібностей				
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	11,99 ± 0,32	2,99	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	13,42 ± 0,34		
Дані, які характеризують сформованість організаторських здібностей				
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	12,23 ± 0,31	2,97	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	13,54 ± 0,3		
Дані, які характеризують сформованість артистичних здібностей				
КГ (n = 75 осіб)	Наприкінці	11,03 ± 0,44	2,95	1,99
ЕГ (n = 83 особи)	Наприкінці	12,99 ± 0,47		

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються достовірні відмінності між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $16,46 \pm 0,63$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $13,76 \pm 0,6$  балів) (при троз. = 3,02); між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $35,11 \pm 0,88$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $30,53 \pm 1,01$  балів) (при троз. = 3,31); між даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $65,07 \pm 0,65$  балів), і даними, які характеризують сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $61,8 \pm 0,72$  балів) (при троз. = 3,27); між даними, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $10,28 \pm 0,37$  балів), і даними, які характеризують сформованість комунікативних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $11,99 \pm 0,32$  балів) (при троз. = 2,99); між даними, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $13,54 \pm 0,3$  балів), і даними, які характеризують сформованість організаторських здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $12,23 \pm 0,31$  балів) (при троз. = 2,97); між даними, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи (відповідно  $12,99 \pm 0,47$  балів), і даними, які характеризують сформованість артистичних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи (відповідно  $11,03 \pm 0,44$

балів) (при троз. = 2,95).

З метою вивчення структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу нами застосовувався факторний аналіз, який дозволив:

- визначити ступінь однорідності досліджуваних контингентів на початку педагогічного експерименту;
- виявити факторну структуру компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу;
- виявити найбільш значущі структурні компоненти, їх розподіл у факторах і динаміку у процесі проведення педагогічного дослідження;
- оцінити ефективність виявлених і теоретично обґрунтованих педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Факторна структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу вивчалася за такими компонентами, як: комунікативні, організаторські та артистичні здібності, що характеризує особистісний компонент; уміння та навички щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу, що характеризує діяльнісний компонент; мотивація до успіху, що характеризує мотиваційно-ціннісний компонент; знання про технології оздоровчого, що характеризує когнітивний компонент.

Структура готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу на початок педагогічного експерименту визначається трьома факторами. Комунікативні здібності є найбільш значним структурним компонентом, що формує фактор 1 (що пояснює 23,26 % загальної дисперсії). Фактор 2 формує діяльнісний компонент (що пояснює 22,15 % загальної дисперсії). Фактор 3 обумовлений такою складовою особистісного компонента як артистичні здібності (що пояснює 19,35 % загальної дисперсії). Кумулятивний вклад у загальну дисперсію складає 64,76 % (табл. 3.15).

Факторна структура готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу на кінець педагогічного експерименту дещо змінюється. Найбільш значущими складовими особистісного компонента, які формують фактор 1, є організаторські і комунікативні здібності (що пояснюють 23,01 % загальної дисперсії). Фактор 2 визначається діяльнісним компонентом (що пояснює 19,52 % загальної дисперсії). Фактор 3 обумовлений когнітивним компонентом (що пояснює 17,28 % загальної дисперсії). Кумулятивний вклад у загальну дисперсію складає 59,81 % (табл. 3.15).

Результати факторного аналізу структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу на початок педагогічного експерименту свідчить про те, що факторна структура готовності визначається трьома факторами, що пояснюють 64,45 % сумарної дисперсії ознак – більше половини, що вважається прийнятним результатом (табл. 3.15). Найбільш значущою складовою особистісного компонента, що формує фактор 1, є комунікативні здібності (що пояснює 22,56 % загальної дисперсії). Фактор 2 визначається діяльнісним компонентом (що пояснює 22,55 % загальної дисперсії). Фактор 3 обумовлений когнітивним компонентом (що пояснює 19,34 % загальної дисперсії) (табл. 3.15).

Отже, на початку педагогічного експерименту факторна структура готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу практично не відрізнялася у студентів, які входили до контрольної та експериментальної груп. Це підтверджує, що контрольна та експериментальна групи на початку педагогічного експерименту були однорідними за структурою окремих факторів, за вкладом окремого фактору у загальну дисперсію та за кумулятивним вкладом факторів у загальну дисперсію ознак. Аналіз факторної структури компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу наприкінці педагогічного експерименту

свідчить про те, що під впливом навчальної діяльності відбулися певні якісні зміни, обумовлені збільшенням кількості компонентів, що формують окремі фактори та зміною значимості окремих компонентів готовності у кожному виділеному факторі та у загальній структурі готовності. Найбільш значущим структурним компонентом готовності, який формує фактор 1, є особистісний компонент, і зокрема наявність організаторських і комунікативних здібностей (що пояснюють 23,56 % загальної дисперсії). Фактор 2 визначається дещо іншими двома структурними компонентами, порівняно з даними початку педагогічного експерименту, – мотиваційно-ціннісним і когнітивним (що пояснюють 21,71 % загальної дисперсії). Фактор 3 обумовлений діяльнісним компонентом і такою складовою особистісного компонента, як артистичні здібності (що пояснюють 20,46 % загальної дисперсії) (табл. 3.15).

Отже, результати факторного аналізу свідчать про те, що наприкінці педагогічного експерименту структура готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу визначається трьома факторами, що пояснюють 65,73 % сумарної дисперсії ознак. Результати дослідження свідчать, що наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються якісні зміни за усіма досліджуваними показниками структури готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи, порівняно зі структурою готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної групи, студентами групи. Зокрема, впровадження виявлених і теоретично обґрунтованих педагогічних умов дозволило підвищити значущість мотиваційно-ціннісного компонента, що разом з когнітивним компонентом формують фактор 2, а також підвищити значущість такої складової особистісного компонента, як наявність артистичних здібностей, які разом з діяльнісним компонентом формують фактор 3.

Таким чином, проаналізовано результати педагогічного експерименту, який підтвердив якісні зміни у процесі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

**Факторна структура готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до контрольної та експериментальної груп, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу**

Показники	Контрольна група						Експериментальна група					
	початок експерименту			кінець експерименту			початок експерименту			кінець експерименту		
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Особистісний компонент наявність комунікативних здібностей	0,7975	0,2600	0,2696	0,8096	0,0352	-0,0338	0,7888	0,2508	0,6254	0,7891	0,2051	-0,0697
Особистісний компонент наявність організаторських здібностей	-0,8597	0,2250	0,1610	0,7317	-0,0263	0,0462	-0,2187	0,0224	-0,0390	0,8418	-0,0975	0,0796
Діяльнісний компонент	0,0491	0,7035	0,0381	0,2768	0,7407	-0,0721	-0,2177	0,7809	-0,0874	0,1788	-0,0485	0,8091
Особистісний компонент наявність артистичних здібностей	0,0005	0,0646	0,8835	0,3282	-0,6931	-0,0310	0,2214	-0,1568	0,7681	-0,2007	0,1440	0,7454
Мотиваційно-ціннісний компонент	-0,1220	0,5007	-0,5237	-0,0640	0,3166	0,6532	0,3010	0,5210	0,1572	0,0933	0,8071	-0,0016
Когнітивний компонент	-0,0558	0,6790	0,0771	0,0374	-0,1992	0,7750	0,6846	-0,0280	0,1027	-0,0327	0,7594	0,0798
% загальної дисперсії	23,26	22,15	19,35	23,01	19,52	17,28	22,56	22,55	19,34	23,56	21,71	20,46
	64,76			59,81			64,45			65,73		

## Висновки до третього розділу

Нами охарактеризовано критерії (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний), показники та рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

На формувальному етапі педагогічного експерименту брали участь студенти набору (2009-2010 років) Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» і Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, які входили до контрольної ( $n = 75$  осіб) та експериментальної ( $n = 83$  особи) груп. У процесі відбору експериментальної і контрольної груп ми дотримувалися їх кількісної та якісної репрезентативності. Процес навчання студентів, які увійшли до контрольної групи, здійснювався за традиційною схемою професійної підготовки. У процес навчання студентів, які увійшли до експериментальної групи, впроваджувалися виявлені та теоретично обґрунтовані педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Аналіз результатів показав, що наприкінці педагогічного експерименту спостерігаються позитивні зміни (рис. 2). Так, в експериментальній групі на 25,54% і на 45,06% збільшилась кількість студентів, які мали високий та середній рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, у контрольній групі – відповідно лише на 4,8% і 6,93%. На 29,4% зменшилася кількість студентів, які мали низький рівень сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, у той час, як у контрольній групі – відповідно на 11,73%.

Факторний аналіз експериментальних даних показав, що за результатами формувального етапу педагогічного експерименту структура готовності майбутніх учителів фізичної культури, які входили до експериментальної групи, до впровадження технологій оздоровчого фітнесу визначається трьома факторами, що пояснюють 65,73 % сумарної дисперсії ознак. Найбільш



значущим структурним компонентом готовності, який формує фактор 1, є особистісний компонент, і зокрема наявність організаторських і комунікативних здібностей (що пояснюють 23,56 % загальної дисперсії). Фактор 2 визначається мотиваційно-ціннісним і когнітивним компонентами (що пояснюють 21,71 % загальної дисперсії). Фактор 3 обумовлений діяльнісним компонентом і такою складовою особистісного компонента, як артистичні здібності (що пояснюють 20,46 % загальної дисперсії).

Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність виявлених і теоретично обґрунтованих педагогічних умов готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, впровадження яких забезпечило високі результати професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [14; 20; 22; 37].

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і нове розв'язання актуального наукового завдання щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. У дослідженні реалізовано мету й завдання, що дає підстави сформулювати такі висновки й рекомендації.

1. На основі системного аналізу наукових праць з теми дослідження уточнено зміст понять «формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу» та «готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу».

Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розглядається як педагогічний процес, в якому на основі єдності змісту, форм, засобів і методів навчання відбувається інтелектуальний розвиток студентів, що знаходить своє відображення в діяльності, спрямованій на реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних форм рухової активності школярів.

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розглядається як інтегральне утворення, багатоаспектний результат професійної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо зміцнення здоров'я учнів завдяки виконанню ними різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Здійснено системний аналіз з теми дослідження, який засвідчив, що педагогічною наукою та практикою накопичено значний досвід з питань формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

Разом з тим, стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах не відповідає сучасним вимогам, які

ставляться суспільством до вищої фізкультурної освіти. Вивчення літератури з фізичної культури, документів нормативно-законодавчої бази та досвіду організації професійної підготовки студентів у вищій школі засвідчило, що реалізація завдань модернізації вищої фізкультурної освіти та формування конкурентоздатних і професійно мобільних майбутніх учителів фізичної культури потребує методичних змін у навчально-виховному процесі.

2. Теоретично обґрунтовано структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, яка являє собою системну цілісність діалектично взаємопов'язаних мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів.

Мотиваційно-ціннісний компонент готовності передбачає професійну спрямованість, усвідомлення своїх професійних цілей, ціннісних орієнтацій, принципів щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу та складає основу для реалізації інших її структурних компонентів.

Когнітивний компонент готовності визначається пізнавальними процесами і характеризується обсягом професійно орієнтованих знань про ритміку і хореографію, особливості технологій оздоровчого фітнесу, спортивні танці та фітнес-технології у професійній діяльності.

Діяльнісний компонент характеризує наявність професійно орієнтованих умінь та навичок щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Особистісний компонент відображає наявність організаторських, комунікативних та артистичних здібностей, які розширюють можливості студента в майбутньому активно брати участь в організації та проведенні різноманітних заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що забезпечать розвиток рухових здібностей школярів.

3. Визначено критерії (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний) на основі класифікації і систематизації теоретичного та емпіричного матеріалу, показники та рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання рухливих і національних ігор у професійній діяльності, що дають

можливість отримати якісну та кількісну характеристику перебігу цього процесу.

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризується такими показниками: професійна спрямованість, бажання та мотивації студентів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, спрямованих на зміцнення здоров'я школярів.

Когнітивний критерій має такі показники: повнота, глибина і усвідомленість засвоєння знань студентів про ритміку і хореографію, спортивні танці, особливості технологій оздоровчого фітнесу та фітнес-технології у професійній діяльності.

Діяльнісний критерій характеризується такими показниками: професійно орієнтовані вміння та навички щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу, які дозволять підтримувати певний рівень фізичного стану школярів.

Особистісний критерій включає такі показники: організаторські, комунікативні та артистичні здібності майбутніх учителів фізичної культури.

Визначені критерії, показники та рівні було покладено в основу розробленої у співавторстві з Л.П. Сущенко, О.П. Безкопильним та О.М. Лінчуком комп'ютерної програми «АСБЛ: моніторинг рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу».

4. Розроблено та наукового обґрунтовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, що складається з цільового, теоретико-методологічного, змістово-організаційного та діагностично-результативного блоків.

До цільового блоку входять: мета, завдання.

До теоретико-методологічного входять: методологічні підходи (компетентнісний, культурологічний, теоретико-методологічний діяльнісний, системний, акмеологічний та особистісно орієнтований) та принципи (соціальної обумовленості цілей і змісту вищої фізкультурної освіти, ґрунтовності змісту навчання, оптимізації навчання, суб'єктності взаємодії викладача і студентів).

До складу змістово-організаційного блоку входять дисципліни «Вступ до спеціальності» (1 курс), «Ритміка і хореографія» (1 курс), «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» (4 курс) «Спортивні танці» (5 курс) та «Фітнес-технології у професійній діяльності» (5 курс), етапи (інформаційний, базовий та практико-перетворювальний), форми (лекції, практичні та лабораторні заняття, самостійна робота, практика та науково-дослідна робота), методи (дискусії, ділові ігри, заняття-концерти, складання проєктів і портфоліо, розроблення фітнес-програм для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості), засоби (навчальні посібники, тестові завдання, матеріали мультимедійних презентацій).

Діагностично-результативний блок включає структурні компоненти (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний), критерії, показники та рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Результатом є сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

5. Виявлено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, до яких віднесено: інтенсифікацію змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок введення дисциплін варіативного блоку «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» і «Фітнес-технології у професійній діяльності» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»; розвиток професійного інтересу майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; забезпечення оволодіння досвідом упровадження технологій оздоровчого фітнесу в процесі проходження практик. Зміни у даних, які характеризують рівні сформованості готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу майбутніх учителів фізичної культури, є більш суттєвими

у експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

Водночас дисертаційне дослідження не вичерпує вирішення всіх питань, пов'язаних із формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у модернізації змісту предмету «Фізична культура» у загальноосвітніх навчальних закладах за рахунок введення фітнес-програм, упровадженні інформаційно-комунікаційних технологій у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, створенні мультимедійних навчальних засобів із технологій оздоровчого фітнесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования : [учебник] / О. А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. Ю. Ажиппо. – Х., 2013. – 39 с.
3. Алиев М. Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры / М. Н. Алиев, А. Г. Гусейнов // Педагогика. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
4. Алтухов Д. А. Профессиональное образование как стратегический фактор развития современного общества – инвестиции в будущее / Д. А. Алтухов, Е. С. Волкова // Управление университетом в условиях рынка. – Спб. : СЗТУ, 2004. – 73 с.
5. Андреев В. И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2003. – 606 с.
6. Андріяко Т. Конкурентоспроможність як прояв акмеологічної культури особистості / Т. Андріяко // Рідна школа. – 2011. – №10. – С. 64-67.
7. Андрущенко В. Організоване суспільство / В. Андрущенко // Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2006. – С. 39-42.
8. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: [підручник] / В. Г. Арефьев. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
9. Арефьева Л. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі : автореф. дис. на здобуття

наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Арефьєва. – К., 2010. – 24 с.

10. Арефьєва Л. П. Термінологія вищої фізкультурної освіти щодо позакласної виховної роботи у старшій школі : [навчальний посібник] / Л. П. Арефьєва. – К. : ТОВ «Козарі», 2008. – 60 с.

11. Атаманюк С. І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидко-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / С. І. Атаманюк. – К., 2006. – 18 с.

12. Атамась О. А. Аспекты формирования готовности будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса / О. А. Атамась // Вектор науки Тольяттинского государственного университета : [сборник научных статей]. – Тольятти : ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», 2013. – № 1 (12). – С. 33-35.

13. Атамась О. А. Деякі чинники готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2012»: XIII Всеукраїнська наукова конференція молодих вчених. – Черкаси : Брама, 2012. – С. 397-399.

14. Атамась О. А. Діяльнісний компонент формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доповідей Всеукраїнська науково-практична конференція, (2-3 жовтня 2012 р.). – Харків : НТУ «ХП», 2012. – С. 78-80.

15. Атамась О. А. Інноваційні процеси у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, здатних до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сборник



статей V Международной научной конференции, 9-10 ноября 2012 года. – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва : ХГАФК, 2012. – С. 9-13.

16. Атамась О. А. Необхідність впровадження технологій оздоровчого фітнесу у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури / О. А. Атамась // Викладач і студент: розвиток ефективного співробітництва: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. – Черкаси : Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2010. – С. 128-131.

17. Атамась О. А. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу/ О. А. Атамась // Наука і сучасність: [збірник наукових праць] / Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Том 54. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – С.13-20.

18. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу в умовах сучасної парадигми освіти / О.А. Атамась // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р.). – Тернопіль, 2012. – С. 382-386.

19. Атамась О. А. Понятійний апарат підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Наукові записки: [збірник наукових статей] (Серія педагогічні та історичні науки) / М-во освіти і науки, молоді і спорту України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – Випуск СІІ (103). – С. 31-37.

20. Атамась О. А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [збірник наукових праць] Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 38-42.

21. Атамась О. А. Сучасний погляд на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Наукові записки : [збірник наукових статей] (Серія педагогічні та історичні науки) / М-во освіти і науки, молоді і спорту України; Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57). – С. 19-21.

22. Атамась О. А. Сучасний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : [збірник наукових праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4(29). – С. 57-62.

23. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Вісник Запорізького національного університету : [збірник наукових праць] Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. – С. 5-13.

24. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської молоді в сучасних навчальних закладах : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси : ПП Гордієнко Є.І., 2011. – С. 96-99.

25. Атамась О. А. Термінологія підготовки майбутнього учителя фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Актуальные вопросы высшего профессионального образования: материалы VI межд. наук.-практ. конф. (г. Донецк, 22 марта 2012 г.). – Донецк, 2012. – С. 73-77.

26. Атамась О. А. Фітнес-технології у фізичному вихованні / О. А. Атамась // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2011»: XIII Всеукраїнська наукова конференція молодих вчених. – Черкаси : Брама, 2011. – С. 170-173.

27. Атамась О. А. Формування конкурентоспроможної особистості майбутнього учителя фізичної культури, здатного до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98. – С. 45-49.

28. Атамась О. А. Історія спортивних танців [навчально–методичний посібник] / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2014. – 102 с.

29. Атамась О. А. Комунікація як один з аспектів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Актуальні проблеми вищої професійної освіти: матеріали II Міжнародної науково–практичної конференції (20 березня 2014 р.). – К. : НАУ, 2014. – С. 16-17.

30. Атамась О. А. Кьюінг як складова комунікативного компоненту формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2014» / XVI Всеукраїнська наукова конференція молодих вчених. – Черкаси : Брама – Україна, 2014. – С. 229-231.

31. Атамась О. А. Навчальна програма з дисципліни «Ритміка та хореографія» / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2009. – 14 с.

32. Атамась О. А. Навчальна програма з дисципліни «Спортивні танці» / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2009. – 14 с.

33. Атамась О. А. Навчальна програма зі спецкурсу «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид-во ПП Гордієнко Є. І., 2009. – 20 с.

34. Атамась О. А. Навчальна програма зі спецкурсу «Особливості фітнес технологій» для ОКР «магістр» / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2009. – 20 с.
35. Атамась О. А. Організація виховної роботи у вищому навчальному закладі : [навчально–методичний посібник] / О. А. Атамась, Л. С. Фролова. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є.І., 2014. – 148 с.
36. Атамась О. А. Тестові завдання з дисципліни «Спортивні танці» / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2010. – 46 с.
37. Атамась О. А. Тестові завдання зі спецкурсу «Особливості технологій оздоровчого фітнесу» / О. А. Атамась. – Черкаси : Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2010. – 52 с.
38. Ахмерова Д. Ф. Модель организационно-педагогических условий формирования готовности студентов к педагогическому общению [Электронный ресурс] / Д. Ф. Ахмерова – Режим доступа к ресурсу : <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2014-3/1-akhmerova.pdf>.
39. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : [учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.
40. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / М. Р. Батіщева. – Луганськ, 2009. – 20 с.
41. Безкоровайна Л. В. Оцінка якостей, необхідних для майбутньої професійної управлінської діяльності фахівців фізичного виховання та спорту / Л. В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – №10. – С. 87-90.
42. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3-8.

43. Бесарабчук Г. В. Дослідження теоретико–методологічних основ проблеми контролю готовності учнів ліцеїв військового профілю до служби в армії / Г. В. Бесарабчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – 251 с.
44. Белікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: [навальний посібник] / Н.О. Белікова, Л.П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2009. – 182 с.
45. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н. Лисакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54-58.
46. Большой англо-русский и русско-английский словарь [Електронний ресурс]. – 2001. – Режим доступа к ресурсу : [http://dic.academic.ru/dic.nsf/eng\\_rus](http://dic.academic.ru/dic.nsf/eng_rus).
47. Большой Энциклопедический словарь (БЭС) [Електронний ресурс]. –2000. – Режим доступа к ресурсу : <http://dic.academic.ru/library.nsf/enc3p>.
48. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46.
49. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы первого международного конгресса. – СПб. : С.–Петерб. гос. ун-т. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 33-35.
50. Вакалова Л. Г. Анализ потребности студентов вузов физической культуры в управленческом образовании / Л. Г. Вакалова, Э. А. Орлова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 45-47.
51. Вакуленко В. М. Розвиток теорії й практики вищої педагогічної освіти України, Росії, Білорусі на основі акмеологічного підходу : [монографія] / В. М. Вакуленко. – Луганськ : Альма-матер, 2007 – 496 с.

52. Варенко В. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх документознавців на прикладі дисципліни «Інформаційно-аналітична діяльність» / В. Варенко // Вісник Книжкової палати. – 2012. – № 10. – С. 28-30.

53. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 37. – С. 132-137.

54. Ващенко Г. Загальні методи навчання: підручник для педагогів / Г. Ващенко. – К. : Українська Видавнича Спілка, 1997. – 41 с.

55. Вашук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. М. Вашук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 3. – С. 7-9.

56. Великий тлумачний словник сучасної української мови : Близько 170000 слів та словосполучень / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – К. : Перун, 2001. – 1440 с.

57. Виговська С. Готовність студентської молоді до сімейного життя у контексті сучасного інформаційного простору / С. Виговська, Ю. Кружаліна // Вісник Книжкової палати. – 2010. – № 1. – С. 46-50.

58. Віндюк А. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи / А. В. Віндюк, Є. А. Захаріна // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – № 2. – С. 20-26.

59. Власюк О. Я. Завдання та принципи формування готовності до екологічної самоосвіти у майбутніх фахівців природничих спеціальностей / О. Я. Власюк // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2013. – Т. 149. – С. 10-15.

60. Войтовська О. М. Педагогічна діагностика професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення біологічних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук:

13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. М. Войтовська. – К. : 2014. – 20 с.

61. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : [навчальний посібник] / Н. І. Воловик. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.–240с.

62. Ворник М. М. Професійна готовність учителя початкових класів до соціально-педагогічної роботи з асоціальними сім'ями / М. М. Ворник // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. – 2012. – Вип. 20. – С. 158-163.

63. Гайдук О. В. Основные этапы профессиональной подготовки учителей физической культуры в высших учебных заведениях германии / О. В. Гайдук // Вестник удмуртского университета. – 2014. – Вып. 1. – С. 66-69.

64. Гальченко Л. В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання рухливих і національних ігор у професійній діяльності / Л. В. Гальченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Вип. 7. – С. 70-73.

65. Гаращенко Л. В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання / Л. В. Гаращенко // Педагогічний процес: теорія і практика. – 2013. – Вип. 2. – С. 29-37.

66. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 18-26.

67. Гнатюк О. Педагогічна практика як засіб професійної підготовки майбутніх учителів освітньої галузі «природознавство» / О. Гнатюк, Н. Стеценко // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2012. – Ч. 4. – С. 81-87.

68. Голубева М. Активізація самостійної роботи студентів як фактор підвищення якості підготовки фахівців фізичної культури, реабілітації / М. Голубева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009.– №1. – С. 104-108.

69. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
70. Гончарова Н. М. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. М. Гончарова, Л. В. Денисова, В. В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163-167.
71. Григоренко Л. В. Формирование готовности студентов педагогического вуза к профессиональной деятельности в процессе самостоятельной работы : дис. ... канд. пед. наук / Григоренко Лилия Владимировна. – Кривой Рог, 1991. – 185 с.
72. Гринько С. В. Педагогическое общение как фактор адаптации студентов к профессионально-педагогической деятельности : дисс. ... канд. пед. наук. – Магнитогорск, 1998. – 185 с.
73. Грицай Н. Педагогічна практика як засіб формування методичної компетентності майбутніх учителів біології / Н. Грицай // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2012. – № 5(2). – С. 26-33.
74. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль. — М., 1981. – 1096 с.
75. Данилова Г. С. Акмеологія і професіоналізм в умовах глобалізації. Акмеологія – наука ХХІ століття : Матеріали міжн. наук.-практ. конф. / Г. С. Данилова. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. – 412 с.
76. Демінська Л. О. Аксіологічні засади професійно–педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. О. Демінська. – К., 2014. – 40 с.
77. Денисова Л. В. Хмарні технології в освітньому процесі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту: стан питання та перспективи застосування / Л. В. Денисова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 35-38.



78. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / П. Б. Джуринський. – Одеса, 2013. – 43 с.

79. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : [навч. посібник] / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.

80. Діденко Т. П. Педагогічна практика як засіб професійної адаптації майбутніх учителів / Т. П. Діденко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2013. – Вип. 31. – С. 193-198.

81. Добринський В. Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності / В. Добринський, Ж. Мудрик // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 9. – С. 26-30.

82. Добродуб Є.З. Теорія та методика оздоровчого фітнесу : методичні рекомендації до виконання практичних занять для студентів денної форми навчання / Є. А. Захаріна, Є. З. Добродуб. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – 24 с.

83. Долгова Н. О. Основні напрями фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді в Польщі / Н. О. Долгова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / Сумський державний університет. – 2010. – № 1 (3). – С. 73-78.

84. Драч І. І. Акмеологічний підхід до формування професійної компетентності студентів у вищому навчальному закладі / І. І. Драч // Теорія та методика управління освітою: електронне наукове фахове видання. – 2009. – № 2. – С. 102-104.

85. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дисс. на соискание науч. степ. доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / К. М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 32 с.

86. Елагина В. С. Формирование педагогической компетентности

студентов в условиях технологии проектного обучения / В. С. Елагина, Г. Я. Гревцева, Е. Ю. Немудрая // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 5. – С. 88-90.

87. Енциклопедія освіти / ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

88. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / укладач Н. П. Наволокова. – Х. : Основа, 2009. – 176 с.

89. Ємельянова Н. Л. Підготовка майбутніх вихователів до роботи над засвоєнням старшими дошкільниками народознавчої лексики: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. Л. Ємельянова. – Одеса, 2003. – 20 с.

90. Жуков О. В. Индивидуализация физической подготовки школьников 14-17 лет на основе учета особенностей телосложения. – [Електронний ресурс] – Режим доступа к ресурсу : <http://www.science-education.ru/pdf/2007/6-3/4.pdf>.

91. Закон України «Про вищу освіту» (2014). – [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>.

92. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : дис. ... доктора пед. наук / Захаріна Євгенія Анатоліївна. – Запоріжжя, 2013. – 480 с.

93. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика : [монографія] / Є. А. Захаріна. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – 440 с.

94. Захаріна Є. А. Формування вмінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури для позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи у виховному просторі загальноосвітніх навчальних закладів / Є. А. Захаріна // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 2. – С. 63-69.

95. Захарова Г. В. Формирование готовности к межкультурной коммуникации у студентов вуза : автореф. дисс. на соискание науч. степ. доктора пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Г. В. Захарова. – Нижний Новгород, 2009. – 20 с.

96. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : [навч. посібник] / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.

97. Іванова Л. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я : теорія та методика : [монографія] / Л. І. Іванова. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – 600 с.

98. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] / В. П. Іващенко, О. П. Безкопилний. – Черкаси : Видавництво, 2006. – 420 с.

99. Івчатова Т. В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла : автореф. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Івчатова. – К., 2005. – 20 с.

100. Казакова Н. В. Організаційно-методичні засади педагогічної практики майбутніх учителів початкової школи в умовах ступеневої освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Казакова Наталія Вікторівна. – К., 2005. – 234 с.

101. Кайдановська О. О. Портфоліо у професійній діяльності та освіті архітектора / О. О. Кайдановська // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія : Архітектура. – 2013. – № 757. – С. 89-96.

102. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Р. П. Карпюк. – Вінниця, 2005. – 21 с.

103. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис.

на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / М. В. Карченкова. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 21 с.

104. Кібальник О. Ю. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.

105. Княжева І. А. Педагогічна практика як засіб розвитку методичної культури майбутніх викладачів / І. А. Княжева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 110. – С. 225-228.

106. Коновальська Л. О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. О. Коновальська. – К., 2011. – 24 с.

107. Коржук О. Педагогічна практика як складова професійної підготовки компетентного вихователя / О. Коржук // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія. – 2013. – Вип. 29. – С. 77-82.

108. Корносенко О. К. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання ігрових методик у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. К. Корносенко – К., 2010. – 20 с.

109. Короленко К. В. Структурні компоненти формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін / К. В. Короленко // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. / за ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Випуск 86. – Т. 2. – С. 364-367.

110. Котова Е. В. К вопросу о современном состоянии

профессиональной подготовки учителя физической культуры / Е. В. Котова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 161-165.

111. Кривов'яз О. І. Практична підготовка майбутніх спеціалістів до роботи в школі, дошкільних та позашкільних закладах / О. І. Кривов'яз // Науково-педагогічні проблеми підготовки вчителів в вузі : матеріали міжвуз. наук.-практ. конф., (31 жовтня – 1 листопада 1991 р.) / упорядкув. П. В. Дмитренко. – К. : КДПШ, 1991. – С. 114-115.

112. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література. – Ч. 2. – 2008. – 368 с.

113. Кузьмінський А. І. Педагогіка : [підручник] / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2007. – 447 с.

114. Кузьміна Н. В. Предмет акмеологія / Н. В. Кузьміна. – СПб. : Политехніка, 2002. – 189 с.

115. Култаева Н. Ж. Развитие организаторских способностей студентов высших учебных заведений / Н. Ж. Култаева, Н. И. Джумаева // Молодой ученый. – 2014. – №9. – С. 491-493.

116. Лесникова Л. В. Электронное портфолио студента : [методические рекомендации] / Л. В. Лесникова, Е. В. Гаврилова. – Катайск, 2012. – 38 с.

117. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання : навчальний посібник / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – 2-е вид., випр. і доп. – Х. : «ОВС», 2002. – 400 с.

118. Локшина О. Розвиток компетентнісного підходу в освіті Європейського Союзу // Шлях освіти. – 2007. – № 4. – С. 16-21.

119. Лях Б. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – немецкий взгляд / Б. И. Лях // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – № 1. – 2010. – С. 27-32.

120. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 280-285.

121. Магин В. А. Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры : [монография] / В. А. Магин. – М. : Илекса, 2006.– 340 с.

122. Мала Т. В. Професійна компетентність, як ключове поняття в процесі підготовки майбутніх фахівців з книжкового дизайну / Т. В. Мала // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2013. – № 10 (2). – С. 97-105.

123. Мацук Л. О. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до правового виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. О. Мацук. – Тернопіль, 2002. – 20 с.

124. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : [учеб. пособие] / А. В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.

125. Мистецтво життєтворчості особистості : [наук.-метод. посібник] / В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков. – К., 1997. – 936 с.

126. Михайленко Н. А. Компоненти готовності майбутніх учителів до творчої діяльності / Н. А. Михайленко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2012. – № 22 (5). – С. 187-194.

127. Михалін Г. О. Професійна підготовка вчителя математики у процесі навчання математичного аналізу / Г. О. Михалін. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 320 с.

128. Міхєєва Л. В. Формування мотивації вивчення педагогічних дисциплін майбутніми вчителями праці і професійного навчання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти»/ Л. В. Міхєєва. – Вінниця, 2005. – 20 с.

129. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років

засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Мороз. – К., 2011. – 19 с.

130. Морозов А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб. : Союз, 2000. – 571 с.

131. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В. І. Наумчук. – Т., 2002. – 19 с.

132. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2-4.

133. Нестеров А. А. Инновационные средства оздоровительной физической культуры и спорта / А. А. Нестеров, А. С. Лопухина // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летнему юбилею д-ра пед. наук, проф. А. А. Нестерову. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005.– С. 35-43.

134. Никитин Е. П. Открытие и обоснование / Е. П. Никитин – М. : Мысль, 1988. – 221 с.

135. Ніколаєску І. Акмеологічний підхід до розвитку професійного іміджу сучасного педагога в системі післядипломної освіти / І. Ніколаєску // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2012. – № 5(1). – С. 245-251.

136. Новейший словарь иностранных слов и выражений. – М. : ООО «АСТ», 2002. – 976 с.

137. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг.ред. О. В. Овчарук. – К. : КІС, 2004. – 112 с.

138. Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов; под ред. Н. Ю. Шведовой. – М. : Рус. яз., 1984. – 816 с.

139. Омельчук О. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення природничо-наукових

дисциплін: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Омельчук. – К., 2014. – 22 с.

140. Омеляненко В. Г. Модель організації біологічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в контексті Болонського процесу / В.Г. Омеляненко // Наукові записки Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль : ТНТУ, 2006. – № 9. – С. 25-29.

141. Опанасенко Н. Особистісно орієнтований підхід у підготовці вчителя початкової школи в умовах кредитно-модульної системи навчання / Н. Опанасенко // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2011. – № 3. – С. 325-331.

142. Осыченко М. В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – №4. – С.14-17.

143. Панасюк В. Аналіз та оцінка забезпечення якості освіти. Напрями аналізу й оцінки якості освіти / В. Панасюк // Підручник для директора. – 2007. – № 10. – С. 16-33.

144. Панченко Л. Ф. Електронне портфоліо студента / Л. Ф. Панченко // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. – 2013. – № 7. – С. 281-284.

145. Пащенко М. Готовність майбутнього педагога до інноваційної діяльності / М. І. Пащенко, І. В. Красноштан // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2012. – Ч. 4. – С. 281-287.

146. Педагогическая энциклопедия в 4-х т. / ред. И. А. Каиров, Ф.Н. Петров. – М. : Сов. энциклоп., 1968. – 876 с.

147. Педагогічний словник / за ред. дійсного члена АПН України М. Д. Ярмаченка. – К. : Пед. думка, 2001. – 514 с.

148. Пехота О. М. Освітні технології : [навчально-методичний посібник] / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська. – К. : А.С.К., 2001. – 256 с.



149. Письменна Н. Особистісно-орієнтований підхід у контексті гуманізації навчально-виховного процесу / Н. Письменна // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2013. – № 8(1). – С. 250-254.
150. Пищулин В. Г. Модель випускника університета // Педагогіка. – 2002. – № 3. – С. 22-24.
151. Підгурська В. Ю. Педагогічна практика як важлива передумова становлення майбутнього вчителя-класовода / В. Ю. Підгурська // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2013. – Вип. 2. – С. 3-8.
152. Пільова С. Г. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організаційної діяльності / С. Г. Пільова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 2. – С. 31-36.
153. Пометун О. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа. – 2003. – № 5. – С. 65-69.
154. Пономарёв Г. Н. Развитие вариативной подготовки специалистов по физической культуре в современных социокультурных условиях : дис. ... кан. пед. наук / Пономарёв Геннадий Николаевич. – СПб., 2003. – 165 с.
155. Примакова В. В. Акмеологічний підхід до професійного розвитку вчителів початкових класів у післядипломній освіті / В. В. Примакова // Педагогічний альманах. – 2014. – Вип. 22. – С. 187-192.
156. Проніков О. К. Педагогічна практика в системі підготовки учителів фізичної культури / О. К. Проніков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 194-196.
157. Решетник С. М. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України до службової діяльності / С. М. Решетник // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2013. – № 2. – С. 217-223.
158. Романов В. А. Современные подходы к разработке муниципальной

программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий / В. А. Романов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова // Современные проблемы науки и образования, 2013. – № 2. – С. 22-24.

159. Савченко О. П. Компетентнісний підхід у сучасній вищій школі / О. П. Савченко // Е-журнал «Педагогіка і наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку». – 2010. – С. 16-23.

160. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: [монографія] / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.

161. Самсутіна Н. М. Формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. М. Самсутіна. – К., 2011. – 22 с.

162. Свірщук Н. С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80-85.

163. Северіна Т. Педагогічна практика в системі особистісного самовдосконалення майбутнього вчителя / Т. Северіна // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія. – 2013. – Вип. 28. – С. 128-133.

164. Селуянов В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : [учеб. пособие для студентов вузов физ. культ.] / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

165. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : [навчальний посібник] / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава: 2010. – 244 с.

166. Синіговець Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до краєзнавчо-туристської діяльності засобами інформаційної технології / Л. Синіговець // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 12. – С. 23-27.
167. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу : [навчальний посібник] / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, О. В. Корх-Черба, П. М. Кизім. – Х. : ХДАФК, 2012. – 130 с.
168. Слостєнін В. А. Педагогика професійного образования : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / под ред. В. А. Слостєнина. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
169. Словарь синонимов русского языка / под. ред. Л. А. Чешко. – М. : Рус. яз., 1986. – 600 с.
170. Словник-довідник з культури української мови / Д. Гринчишин, А. Капелюшний, О. Сербенська, З. Терлак]. – Л. : Фенікс, 1996. – 368 с.
171. Словник української мови [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://sum.in.ua/s/ghotovnistj>.
172. Современная энциклопедия [Електронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: <http://www.labyrinth.ru/series/13628/>
173. Современные образовательные технологии : [учебное пособие] / под ред. Н. В. Бордовской. – М. : КНОРУС, 2013. – 432 с.
174. Соловьев Г. М. Генезис становления современного целеполагания по физической культуре в системе образования / Г. М. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 10-14.
175. Социологический энциклопедический словарь: на русском, английском, немецком, французском и чешском языках / Редактор-координатор академик РАН Г. В. Осипов. – М. : Изд-во НОРМА, 2000. – 624 с.
176. Суценко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед.

наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.

177. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: [учеб. пособие] / Н. Ф. Талызина. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 287 с.

178. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 232-236.

179. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.

180. Ткачева Е. А. Артистизм в педагогической деятельности [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: [http://www.rusnauka.com/11\\_EISN\\_2010/Pedagogica/63721.doc.htm](http://www.rusnauka.com/11_EISN_2010/Pedagogica/63721.doc.htm)

181. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: <https://slovari.yandex.ua>

182. Толковый словарь русского языка С. И. Ожегова [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: <http://tolkru.com/>

183. Умерова Л. Д. Етапи формування професійної готовності майбутніх інженерів з охорони праці до застосування інформаційних технологій [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvd\\_2013\\_4\\_47.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvd_2013_4_47.pdf)

184. Ушинский К. Д. Собр. соч. : в 11 т. / К. Д. Ушинский. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1948. – Т. 1. – 689 с.

185. Фатеев В. А. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к реализации личностно ориентированного подхода / В. А. Фатеев // Физическая культура. – 2007. – № 6. – С. 63-65.

186. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, утверждено Министерством образования и науки Российской Федерации приказом от 15 февраля 2010 г. №121 [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: [http://www.edu.ru/db-mon/mo/data/d\\_10/m121.html](http://www.edu.ru/db-mon/mo/data/d_10/m121.html)

187. Философский энциклопедический словарь / Сост. П. Н. Федосеев, С. И. Ковалев, В. Г. Панов. – М. : Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.

188. Философский энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу : <http://www.alleng.ru/d/phil/phil009.htm>

189. Фролова Л. С. Програма навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» / Л. С. Фролова, О. А. Атамась. – Черкаси: Вид-во ПП Гордієнко Є. І., 2009. – 20 с.

190. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» [навчально-методичний посібник] / Л. С. Фролова, О. А. Атамась. – Черкаси: Вид-во ПП Гордієнко Є. І., 2011. – 226 с.

191. Хомич Л. О. Сучасні види педагогічних практик / Л. О. Хомич // Шлях освіти. – 1999. – № 4. – С. 4-8.

192. Хоронжевський Л. Є. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями загальноосвітньої школи засобами позашкільної практики / Л. Є. Хоронжевський // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2012. – № 6. – С. 173-178.

193. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

194. Чобітько М. Професійне самовизначення майбутнього вчителя / М. Чобітько // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8. – № 1. – С. 135-140.

195. Шандригось Г. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури за оцінкою студентів-випускників ВНЗ України / Г. А. Шандригось, Б. М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. – Вип. 19. – С. 65-69.

196. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект / І. В. Шаповалова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 427-437.

197. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б.М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Зб. наук. пр. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371-374.

198. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

199. Штейн С. О. психології общения с подростками / С. О. Штейн // Воспитание школьника. – 2001. – № 3. – С. 19-21.

200. Щеглова Е. М. Развитие поликультурной компетентности будущих специалистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Щеглова Елена Михайловна. – Омск, 2005. – 164 с.

201. Экономический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу : [http://gufo.me/eco\\_a](http://gufo.me/eco_a).

202. Энциклопедический словарь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es>.

203. Энциклопедия профессионального образования: в 3-х т. // Под ред. С.Я. Батышева. – М. : АПО, 1998. – Т.1. – 568 с.

204. Ягупов В. В. Педагогіка : [навч. посібник] / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – С. 31-35.

205. Ярошенко А. О. Компетентнісний підхід як один із напрямів підвищення якості освіти підготовки фахівців соціальної сфери / А. О. Ярошенко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2013. – Вип. 14. – С. 5-12.

206. Ящук С. Компетентнісний підхід у підготовці магістрів технологічної освіти / С. Ящук // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2012. – Ч. 2. – С. 341-348.

207. ACSM'S Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. – 3th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 216 pp.
208. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2<sup>nd</sup> ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 pp.
209. Allsen P. E. Fitness for life: An individualized approach / P. E. Allsen, J. M. Harrison, B. Vance. – 5. ed. – Madison, Wis. etc.: Brown & Benchmark, 1993. – 260 pp.
210. Bril P. A. Functional fitness for older adults / P. A. Bril. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 430 pp.
211. Brooks D. S. The Complete Book of Personal Trainer / D. S. Brooks. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 590 pp.
212. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas / S. Coffman. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 224 pp.
213. Corbin Ch. B., Lindsey R. Concepts of Physical Fitness with Laboratories (Eighth Edition) / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
214. Dobbelsteyn C. J. A comparative evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio and body mass index as indicators of cardiovascular risk factors // C.J. Dobbelsteyn, M.R. Jofferes, D.R. MacLean, G. Flowerdew. The Canadian Heart Health Surveys. 2001 May; 25(5):652–61.<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
215. Friel J. Total heart rate training: customize and maximize your workout using a heart rate monitor / Joe Friel. – Berkeley: Ulysses Press, 2006. – 176 p.
216. Greenberg J. Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 520 pp.
217. Haskell W. L. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med. Sci. Sports Exerc. // W. L. Haskell, Vol. 39, No. 8, pp. 1423–1434, 2007.

218. Health and Wellness for Life. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 504 p.
219. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V.H. Heyward. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.
220. Heyward V.H. Applied Body Composition Assessment / V.H. Heyward, D. Wagner. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 280 pp.
221. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.
222. Isaacs D. L. Preparing for the ACSM health/fitness instructor certification examination / D. L. Isaacs, R. L. Pohlman. – 2<sup>nd</sup> ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – X, 246 p.
223. Kettles M. Women's Health and Fitness Guide / M. Kettles, C. Cole, B. Wright. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 264 pp.
224. Metzler M. W. Instructional models for physical education / M. W. Metzler. – 2<sup>nd</sup> ed. – Scottsdale: Holcomb Hathaway, 2005. – XVIII, 494 p.
225. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 2nd ed. – Oxon Hill: McGraw–Hill, 2004. – VI, 58 p.
226. NASM Essential of Personal Training / M.A. Clar, S.C. Lucett, R.I. Corn. – 3th ed. – Philadelphia, 2008. – 552 pp.
227. Physical Education for Lifelong Fitness // The Physical Best Teacher's Guide. – Human Kinetics, 1999. – 398 pp.
228. Rozmus–Wrzesinska M. Men's ratings of female attractiveness are influenced more by changes in female waist size compared with changes in hip size // M. Rozmus–Wrzesinska, B. Pawlowski. Biological Psychology (Department of Anthropology, University of Wroclaw, 68 (3):299–308. (March 2005).
229. Saris W. H. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? // W.H. Saris, S.N. Blair, M.A. van Baak. Outcome of the IASO Ist Stock Conference and consensus statement. Obes. Res. 4:101–114, 2003.



230. Sharkey B.J. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control] / B.J. Sharkey, S.E. Gaskell. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 pp.

231. Singh D. Adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65:1993 Aug; 65 (2):293–307. Department of Psychology, University of Texas, Austin 78712.

232. Singh D. Body weight, waist-to-hip ratio, breasts, and hips: Role in judgments of female attractiveness and desirability for relationships // D. Singh, Y. Robert Department of Psychology, University of Texas, Austin USA 2007–11–23 (2001–06–27). *Ethology and Sociobiology* 16: 483–507.

233. Singh D. Female Mate Value at a Glance: Relationship of Waist-to-Hip Ratio to Health, Fecundity and Attractiveness. *Neuroendocrinology Letters* 23 (Special Issue): 81 – 91. 2002.

234. Stefanick M.L. Exercise and weight control // M.L. Stefanick. *Exerc. Sport. Sci. Rev.* 21:363 – 396, 1993.

235. Swain D. Exercise Prescription A Case Study Approach to the ACSM Guidelines / D. Swain, B. Leutholtz. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 208 pp.

236. Weede T. Personal training business: your step-by-step: guide to success / T. Weede. – 2<sup>nd</sup> ed. – [S. I.]: Entrepreneur Press, 2008. – XIV, 162 p. – (Start your own series).

## Додатки

## Додаток А

## Тест «Мотивація до успіху»

(тест на оцінку сили мотивації до досягнення мети, до успіху  
запропонований Т. Елерсом)

Інструкція.

Вам пропонується 41 твердження. Кожне з них підтвердите відповіддю «так» у випадку згоди або «ні», якщо ви його не розділяєте.

Твердження	Так	Ні
1. Коли є вибір між двома варіантами, то його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.	Так	Ні
2. Я легко дратуюся, коли зауважую, що не можу повністю виконати завдання.	Так	Ні
3. Коли я працюю, це має вигляд, ніби я все ставлю на карту.	Так	Ні
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.	Так	Ні
5. Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.	Так	Ні
6. Бувають дні, коли мої успіхи нижче за середні.	Так	Ні
7. До себе я ставлю більші вимоги, ніж до інших.	Так	Ні
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.	Так	Ні
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім картаю себе, бо знаю, що в ньому я досяг би успіху.	Так	Ні
10. У процесі роботи я маю потребу в невеликих паузах для відпочинку.	Так	Ні
11. Ретельність - це не моя основна риса.	Так	Ні
12. Мої досягнення у праці не завжди однакові.	Так	Ні
13. Мене більше цікавить інша робота, ніж та, якою я займаюся.	Так	Ні
14. Осудження стимулює мене більше, ніж похвала.	Так	Ні
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.	Так	Ні
16. Перешкоди роблять моє рішення більш твердим.	Так	Ні
17. Я легко проявляю честолюбство.	Так	Ні
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.	Так	Ні

19.	При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.	Так	Ні
20.	Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.	Так	Ні
21.	Потрібно покладатися тільки на самого себе.	Так	Ні
22.	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.	Так	Ні
23.	Завжди, коли мені треба виконати важливе завдання, ні про що інше не думаю.	Так	Ні
24.	Я менш честолюбний, ніж інші.	Так	Ні
25.	Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що незабаром вийду на роботу.	Так	Ні
26.	Коли я прихильно ставлюсь до роботи, я роблю її краще й кваліфікованіше, ніж інші.	Так	Ні
27.	Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.	Так	Ні
28.	Коли в мене немає справ, я відчуваюся незатишно.	Так	Ні
29.	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.	Так	Ні
30.	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якнайкраще.	Так	Ні
31.	Мої друзі іноді вважають мене ледачим.	Так	Ні
32.	Мої успіхи якоюсь мірою залежать від моїх колег.	Так	Ні
33.	Безглуздо протидіяти волі керівника.	Так	Ні
34.	Іноді я не знаю, яку роботу прийдеться виконувати.	Так	Ні
35.	Коли щось не вдається, я нетерплячий.	Так	Ні
36.	Звичайно я звертаю мало уваги на свої досягнення.	Так	Ні
37.	Якщо я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж робота інших.	Так	Ні
38.	Багато з того, за що я беруся, я не довожу до кінця.	Так	Ні
39.	Я заздрю людям, які не дуже завантажені роботою.	Так	Ні
40.	Я не заздрю тим, хто прагне влади та високого становища.	Так	Ні
41.	Якщо я впевнений, що маю рацію, то для доказу своєї правоти можу піти навіть на надзвичайні заходи.	Так	Ні

Дякуємо за відповіді!

## Додаток Б

### Тестові завдання для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за когнітивним критерієм

1. Визначте, визначення поняття «фітнес»:

- а) це комплексна система оздоровчої фізичної культури широкого спектру діяльності, адресована різним категоріям населення;
- б) це система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгоджена з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю;
- в) це загальна готовність виходу людини з «поточного життя» та забезпечення ефективної природності до дій в ситуаціях, які вимагають мобілізації фізичних та духовних сил;
- г) це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

2. Визначте, що називають технологіями оздоровчого фітнесу?

- а) процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою;
- б) процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє і удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу;
- в) парадигмальні основи спеціальних наукових знань і практичного досвіду реалізації фізкультурного потенціалу різних інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів їх методичного забезпечення та контролю;
- г) усі відповіді є вірними.

3. Визначте, що називають оздоровчим фітнесом?

- а) оптимальну якість життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти;
- б) досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості;
- в) складається з компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям (кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила, силова витривалість, гнучкість), спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань;
- г) усі відповіді є вірними.

4. Визначте, яка з даних формул оцінки інтенсивності за ЧСС є формулою Карвонена?

а)  $\text{ЧСС тр } 70\% = (\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС у спокої}) * 0,7 + \text{ЧСС у спокої} = [(220-30)-70] * 0,7 + 70 = 154$ ;

б)  $\text{VO}_2 = 2 (\text{мл} * \text{кілопонд-1}) * (\text{кілопонд} * \text{хв-1}) + 300 \text{ мл} * \text{хв-1}$ ;

в) RWC 170;

г) ЧСС макс = 220-вік.

5. Визначте, що називають фітнес-програмою?

а) стан благополуччя з низьким ризиком передчасних проблем зі здоров'ям та достатньою енергією для участі в різноманітній руховій активності;

б) організована послідовність діяльності, яка сприяє розвитку фітнесу;

в) досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів та низький рівень ризику розвитку захворювань.

6. Зазначте основні структурні компоненти тієї чи іншої фітнес-програми?

а) розминка, основна частина, заключна частина (відновлювальна);

б) розминка, аеробна частина, стретчинг, заключна частина;

в) підготовча частина, аеробна частина, кардіореспіраторний компонент, силова частина, стретчинг, заключна частина (відновлювальна);

г) розминка, силова частина, стретчинг, відновлювальна частина.

7. Зазначте, на які різновиди розділені фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності?

а) рухова активність аеробної спрямованості, рухова активність силової спрямованості, рухова активність у воді;

б) оздоровчі види гімнастики, рухова активність аеробної спрямованості, рухова активність силової спрямованості, рухова активність у воді, рекреативні види рухової активності, засоби психоемоційної регуляції;

в) рухова активність силової спрямованості, рекреативні види рухової активності, засоби психоемоційної регуляції.

8. Визначте особливості класифікацій фітнес-програм за видами рухової активності.

а) на одному виді рухової діяльності;

б) на поєднанні кількох видів рухової активності;

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності, різних факторів здорового способу життя;

г) всі вище перераховані відповіді правильні.

9. Зазначте, які вправи знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантаження та є профілактикою травм?

а) вправи зі стретчингу;

- б) вправи з боді-балету;
- в) вправи з фітбол-аробіки;
- г) вправи з аквафітнесу.

10. Зазначте фактори, що визначають створення нових фітнес-програм?

- а) результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- б) поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, футболи, спінбайки тощо);
- в) ініціатива та творчий пошук професіоналів з оздоровчого фітнесу.
- г) усі відповіді є вірними.

11. Зазначте основні фактори, що сприяють ефективній реалізації різноманітних фітнес програм, у сучасних умовах?

- а) фітнес-програма повинна сприяти формуванню в учасників свідомого ставлення до участі в ній;
- б) перш ніж почати здійснення фітнес-програм, необхідно створити безпечні умови для учасників, звернути особливу увагу на рівень медичного та фінансового забезпечення;
- в) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання фінансового задоволення від занять, та на цифри охоплення населення.

12. Визначте, що називають системою фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки природним властивостям?

- а) аква-аеробіка;
- б) аквафітнес;
- в) ватерпоувер;
- г) всі вище перераховані відповіді правильні.

13. Зазначте фактори, що сприяють ефективній реалізації різноманітних фітнес-програм у сучасних умовах:

- а) комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати його підготовленість та бути не доступними;
- б) складаючи фітнес-програму занять, бажано враховувати специфіку роботи, що виконується тими, хто тренується, протягом робочого дня;
- в) розробляючи програми, слід пропонувати послуги, яким не надає перевагу фітнес-аудиторія.

14. Визначте, як називається елемент, техніка виконання якого описується?

Елемент виконується на чотири рахунки, обертання навколо опорної ноги (одна нога увесь час залишається на місці, інша рухається навколо неї):

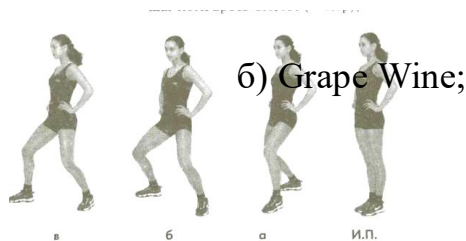
- В. п. – стопи разом (VI-позиція ніг), руки на поясі, коліна зігнуті.
- На 1 – крок правою вперед (з п'ятки), вага тіла на обидві ноги на пів пальці.
- На і – виконати поворот кругом на півпальцях, вліво через ліве плече.

На 2 – крок на ліву ногу (рух починається з п'яти перенести вагу тіла на ліву ногу), права позаду на носку.

На 3 – і– 4 – повторити рухи з правої, закінчуючи обертання навколо опорної ноги у вихідне положення.

- а) Pivot Turn;
- б) Cross;
- в) Grape Wine;
- г) Mambo.

15. Визначте, як називається рух, що зображений на рисунку?



а) V-Step;

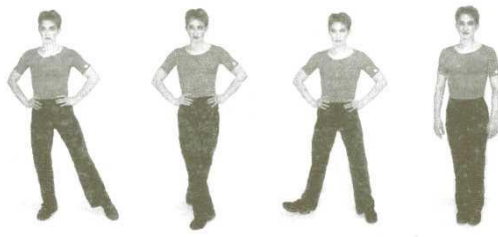
б) Grape Wine;

в) Basic step.

16. Зазначте, як називаються кроки в будь-якому напрямку із ковзанням стопи по підлозі?

- а) Slide (слайд);
- б) Walking (волкін);
- в) Straddle (страдл);
- г) Twist.

17. Зазначте, як називається рух, що зображений на рисунку?



а) Grape Wine;

б) Cross;

в) Twist;

г) Straddle.

18. Зазначте, як в базовій аеробіці називається елемент, техніка виконання якого описується?

Цей рух виконується на чотири рахунки:

В. п.- стійка ноги разом(VI- позиція ніг), руки на поясі.

На «1» – крок правою в сторону,

на «2» – крок лівою назад, схрестно праворуч,

на «3» – крок правою в сторону,

на «4» – приставити ліву ногу до правої.

- а) Cross;
- б) Twist;
- в) Grape Wine;
- г) Step-touch.

19. Розшифруйте назву елемента «Cross» та техніку його виконання. Виберіть правильний варіант відповіді.

а) «хрест» – варіант схрестного кроку з переміщенням вперед. Виконується на чотири рахунки:

В. п. – стійка ноги разом (VI- позиція ніг), руки на поясі.

На «1» – крок правою вперед,

на «2» – схрестний крок лівою перед правою ногою,

на «3» – крок правою назад,

на «4» – крок лівою повернутися у вихідне положення;

б) схрестний крок в сторону. Цей рух виконується на чотири рахунки:

В. п. – стійка ноги разом (VI-позиція ніг), руки на поясі.

На «1» – крок правою в сторону,

на «2» – крок лівою вправо назад(хресно),

на «3» – крок правою в сторону,

на «4» – приставити ліву ногу до правої.

в) цей рух виконується на чотири рахунки:

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

На «1» – крок однією ногою (правою) на місці,

На «2» – невеликий крок іншою ногою (лівою) вперед (вагу тіла на ногу цілком не переносити),

на «3» – перенести вагу тіла на праву ногу і встати на неї,

на «4» – повернутися у вихідне положення (стійка ноги нарізно).

20. Зазначте, як в базовій аеробіці називається елемент, техніка виконання якого описується? Це різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім – разом.

Напрямок кроків нагадує написання англійської букви «?». Виконується з переміщенням вперед чи назад на чотири рахунки:

В. п. – стійка ноги разом (VI- позиція ніг), руки на поясі.

На «1» – крок з п'ятки правою ногою вперед в сторону, коліно зігнуте,

на «2» – повторити аналогічний рух з лівої ноги,

на «3 – 4» – виконати почергові два кроки назад(з правої ноги) і повернутися у вихідне положення.

а) V-Step;

б) Slide;

в) Basic step.

г) A-Step.

21. Визначте, від яких характеристик залежать види вправ для конкретного уроку з аеробіки?

а) від віку і рівня підготовленості тих, хто тренується;

б) тільки від віку і статі тих, хто тренується;

в) від статі тих, хто тренується;

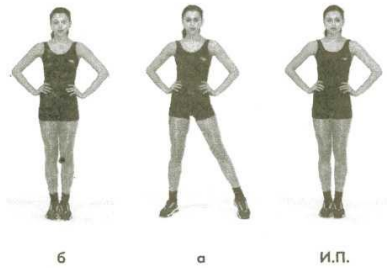
г) всі відповіді вірні.



22. Як в аеробіці називається рух, який виконується зі скручуванням стегон і з елементом «свівл» у стопі?

- а) Twist;
- б) V-Step;
- в) Mambo;
- г) Pivot turn.

23. Дайте назву руху з базової аеробіки, що зображений на рисунку?



- а) Step-touch (степ-тач) – приставний крок;
- б) Open step (оупен степ) – відкритий крок;
- в) Slide (слайд) – рух ковзання;
- г) Jumping jack (джампінг джек).

24. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) зайчик;
- б) два рази;
- в) V – степ; г) подвійний крок.

25. Зазначте, як в степ-аеробіці називається елемент, техніка виконання якого описується?

Цей рух виконується на чотири рахунки:

В. п. – стійка стопи разом (VI- позиція ніг), руки на поясі.

На «1» – крок правою на степ,

на «2» – приставити ліву,

на «3» – крок правою назад зі ступу,

на «4» – приставити ліву.

- а) Basic step;
- б) Step-touch;
- в) Mambo;
- г) Pivot turn.

26. Зазначте, що означає цей жест інструктора?

- а) подивись в перед;



- б) подивись на руку;
- в) рух в перед;
- г) нахил.

27. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) виконуємо вправу один раз;
- б) подивись назад;
- в) виконуємо вправу назад;
- г) ОК!

28. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) присісти;
- б) маленький;
- в) вниз;
- г) на рівні стегон.

29. Дайте правильне визначення танцювальному руху «Shusse (шоссе)» – це:

- а) крок «галоп», який в основному виконується в сторону;
- б) варіація танцювального руху «ча-ча-ча»;
- в) рух стегнами;
- г) приставний крок.

30. Зазначте, як називається при ходьбі крок з однієї ноги на другу, але з фазою польоту?

- а) Jog ( джок);
- б) Skip ( скіп);
- в) Leg Back (лег бег);
- г) Lift side ( ліфт сайд).

31. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) над головою;
- б) поворот голови;
- в) поворот;
- г) покрутитися.

32. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



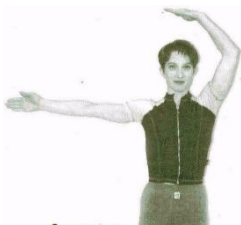
- а) спочатку;
- б) вгору;
- в) голова;
- г) присісти.

33. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) стоп;
- б) схресно;
- в) V – степ;
- г) A – степ.

34. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) поворот тулуба праворуч;
- б) вправо;
- в) схресний крок праворуч;
- г) усі варіанти є вірними.

35. Зазначте, як називається новий напрямок оздоровчої аеробіки, зображений на рисунку?



- а) тай-бо, кі-бо;
- б) тераробіка;
- в) кікс-аеробіка;
- г) всі варіанти вірні.

36. Зазначте, що означає цей жест інструктора?



- а) права рука;
- б) широко;
- в) у сторону;
- г) нахил.

37. Дайте правильне визначення танцювальному руху «Cha-cha-cha» – це:

- а) це частина танцювального руху «ча-ча-ча», потрійний приставний крок;  
 б) це частина танцювального руху «сальса», потрійний крок;  
 в) це варіація танцювального руху «ча-ча-ча», приставний крок, який виконується на рахунок «раз – і – два» в швидкому темпі;  
 г) усі варіанти є вірними.
38. Дайте правильне визначення танцювальному руху «Cross-step (крос-степ)»  
 а) напівприсідання, яке виконується з вихідного положення ноги в широкій стійці, коліна спрямовані вперед;  
 б) варіант схресного кроку з переміщенням вперед;  
 в) обертання навколо опорної ноги;  
 г) варіант приставного кроку, в якому застосовується підскок.
39. Визначте, послідовність побудови комплексу вправ з оздоровчої аеробіки (від простого до складного).  
 а) з'єднання, рухові дії, вправа, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ;  
 б) вправа, рухові дії, з'єднання, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ;  
 в) рухові дії, вправа, з'єднання, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ;  
 г) рухові дії, з'єднання, вправа, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ.
40. Дайте правильне визначення терміну «Straddle (страдл)»:  
 а) позиційна постанова стоп нарізно;  
 б) швидка зупинка, коротка пауза на рахунок «1» музичного твору;  
 в) стрибки із зміною прямих ніг у сторони «маятник».  
 г) почергові кроки вперед та назад.
41. Визначте, якій з градацій темпу належить «Аллегро»?  
 а) 110-130 уд. /хв. – швидкий;  
 б) 40-50 уд. /хв. – повільний;  
 в) 150-170 уд. /хв. – дуже швидкий;  
 г) 60-70 уд. /хв. – середній.
42. Визначте, скільки градацій темпу виділяють в оздоровчому фітнесі?  
 а) 5 (повільний, нижче середнього, помірний, швидкий, дуже швидкий);  
 б) 4 (повільний, нижче середнього, помірний, швидкий);  
 в) 3 (повільний, середній та швидкий);  
 г) 2 (повільний та швидкий).
43. Визначте, яку мову називають вербальною?  
 а) це процес встановлення і підтримки цілеспрямованого, прямого або опосередкованого, контакту між людьми за допомогою мови;  
 б) загальна моторика різних частин тіла, що відображає емоційні реакції людини;  
 в) це «мова жестів», що включає такі форми самовираження, які не спираються на слова та інші мовні символи;  
 г) це найдавніший спосіб досягнення взаєморозуміння, різноманітні рухи руками і головою.
44. Зазначте, що означає рух руками Walking arms?  
 а) звичайні рухи, як при ходьбі;

- б) «гребля»;  
в) оплески перед собою;  
г) «метелик».
45. Визначте, як аеробіці називають оплески руками перед грудьми, над головою, справа, зліва або знизу?  
а) Triceps curl;  
б) Clap hands;  
в) Funky arms;  
г) Front laterals.
46. Визначте, в якому з різновидів оздоровчих фітнес-програм рухи неспішні, плавні з повним м'язовим контролем, координовано з диханням?  
а) пілатес;  
б) калланетика;  
в) слайд;  
г) терра-аеробіка.
47. Визначте, як називається силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей )?  
а) Upper Body;  
б) Lower Body;  
в) Abs workout;  
г) Super strong;  
д) Памп-аеробіка.
48. Зазначте, як називається оздоровчий фітнес – програма, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків, де відсутня партерна частина і елементи для розвитку м'язової сили?  
а) джаз, модерн;  
б) боді балет;  
в) латина – аеробіка, сальса;  
г) танцювальна аеробіка.
49. Зазначте, як називається інвентар, який використовується у Rope skipping (Роуп-скіппінг)?  
а) скакалка;  
б) BOSSU; в) XO-Lopers;  
г) Памп.
50. Визначте, як називаються комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквандо, кікбоксинг та інші види східних однокористів, а також техніки медитації?  
а) Тай-бо і кібо;  
б) Бокс-аеробіка;  
в) Кара-Т-робіка;  
г) Кікс-аеробіка.

Дякуємо за відповіді!

## Додаток В

### Картка оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу за діяльнісним критерієм

№ з/п	Професійно орієнтовані уміння та навички	Рівень самооцінки сформованості професійно орієнтованих умінь та навичок		
		низький	середній	високий
1.	Уміння та навички користуватися термінологічним апаратом на заняттях з оздоровчого фітнесу			
2.	Уміння та навички правильно подавати вербальні та невербальні команди на заняттях з оздоровчого фітнесу			
3.	Уміння та навички правильно виконувати базові кроки з оздоровчої базової аеробіки			
4.	Уміння та навички правильно складати комбінації з оздоровчої базової аеробіки			
5.	Уміння та навички складати програму та проводити тренування з фітбол-аеробіки			
6.	Уміння та навички правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу силового спрямування			
7.	Уміння та навички правильно проводити стретчинг тренування			
8.	Уміння та навички правильно складати комбінації з оздоровчої степ-аеробіки			
9.	Уміннями та навичками складати комбінації проводити тренування з танцювальної аеробіки			
10.	Уміння та навички провести попереднє тестування людини (стан фізичної підготовленості), яка хоче займатися оздоровчими видами фітнесу			
11.	Уміння та навички правильно виконувати базові кроки з оздоровчої степ-аеробіки			
12.	Уміння та навички проводити підготовчу частину заняття з оздоровчого фітнесу			
13.	Уміння та навички проводити основну частину заняття з оздоровчого фітнесу			
14.	Уміння та навички проводити заключну частину заняття (заминку) з оздоровчого фітнесу			
15.	Уміння та навички проводити тренування з оздоровчих видів фітнесу під правильно підібраний музичний супровід			

Дякуємо за відповіді!

**Додаток Д**  
**Тест «Оцінювання організаторських і комунікативних здібностей» (КОС-1)**

№ з/п	Запитання	Відповідь	
		так	ні
1.	Чи багато у вас друзів з якими ви постійно спілкуєтесь?	так	ні
2.	Чи часто вам вдається схилити більшість колег до ухвалення вашої думки?	так	ні
3.	Чи довго вас турбує відчуття образи, заподіяної вам ким-небудь із ваших друзів?	так	ні
4.	Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?	так	ні
5.	Чи є у вас прагнення до встановлення нових знайомств з різними людьми?	так	ні
6.	Чи подобається вам займатися організацією свят, колективних виїздів на природу, вечірок тощо?	так	ні
7.	Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час із книгою або, наприклад, із комп'ютером, ніж із людьми?	так	ні
8.	Якщо виникли деякі перешкоди у здійсненні ваших намірів, то чи легко ви відступаєте від них?	так	ні
9.	Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старше вас за віком?	так	ні
10.	Чи любите ви організовувати зі своїми друзями різні розваги?	так	ні
11.	Чи важко вам включатися в нові для вас, стосунки, товариства?	так	ні
12.	Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які потрібно було б виконати сьогодні?	так	ні
13.	Чи легко вам вдається встановити контакт з незнайомими людьми?	так	ні
14.	Чи прагнете ви добиватися, щоб ваші колеги діяли відповідно з вашою думкою?	так	ні
15.	Чи важко ви адаптуєтесь у новому колективі?	так	ні
16.	Чи вірно, що у вас не буває конфліктів із колегами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань?	так	ні
17.	Чи прагнете ви при слушній нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?	так	ні
18.	Чи часто при розв'язанні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?	так	ні
19.	Чи часто у вас виникає роздратування від людей і хочеться побути на одинці?	так	ні
20.	Чи правда, що ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомих для вас обставинах?	так	ні
21.	Чи подобається вам постійно перебувати серед людей?	так	ні
22.	Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити почату справу?	так	ні
23.	Чи відчуваєте ви відчуття скрути, незручності або труднощі у випадках, коли треба проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?	так	ні
24.	Чи вірно, що ви стомлюєтесь від частого спілкування з друзями?	так	ні
25.	Чи любите брати участь у колективних заходах, розвагах?	так	ні
26.	Чи часто ви проявляєте ініціативу при розв'язанні питань, що зачіпають інтереси ваших друзів?	так	ні
27.	Чи правда, що ви відчуваєте себе непевним серед малознайомих людей?	так	ні
28.	Чи вірно, що ви рідко прагнете доводити свою правоту?	так	ні
29.	Вам не складе труднощів внести пожвавлення у малознайоме для вас товариство?	так	ні
30.	Чи подобається вам організувати щось для інших, наприклад, свята, появи ініціативи, при підготовці вечірок?	так	ні
31.	Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих незначною кількістю людей?	так	ні
32.	Чи вірно, що ви прагнете відстоювати свою думку, власне рішення, якщо воно не було відразу прийняте вашими колегами?	так	ні
33.	Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши у незнайоме товариство?	так	ні
34.	Чи замислюєтесь ви, коли приступаєте до організації різних заходів для своїх колег?	так	ні
35.	Чи правда, що ви не відчуваєте себе достатньо упевненим і спокійним, коли доводиться говорити щось великій групі людей?	так	ні
36.	Чи часто ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?	так	ні
37.	Чи вірно, що у вас багато друзів?	так	ні
38.	Чи часто ви опиняєтесь у центрі уваги своїх колег?	так	ні
39.	Чи часто ви хвилюєтесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?	так	ні
40.	Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх знайомих?	так	ні

Дякуємо за відповіді!

## Додаток Ж

### Анкета для студентів вищих навчальних закладів

Шановні студенти вищих навчальних закладів!

Навчально-науковий інститут фізичного виховання, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького проводить анкетування щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь у нашому анкетуванні і спробуєте дати відповіді на наступні питання, поставивши позначку біля Вашого варіанту відповіді.

1. Чи вважаєте Ви за необхідне формувати у вищих навчальних закладах України готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу?

- а) так, вважаю;
- б) частково вважаю;
- в) ні, не вважаю;
- г) важко відповісти.

2. Чи погоджуєтесь Ви з тим, що оздоровчий фітнес – це психофізичне тренування, спрямоване на досягнення і підтримку фізичного стану і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.)?

- а) так, погоджуюсь;
- б) частково погоджуюсь;
- в) ні, не погоджуюсь;
- г) важко відповісти.

3. Наскільки Ви підготовлені до впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності?

- а) повністю підготовлений;
- б) частково підготовлений;



в) ні, не підготовлений;

г) важко відповісти.

4. Наскільки Ви задоволені наявним навчально-методичним забезпеченням, необхідним для подальшого вивчення та впровадження технологій оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності?

а) так, задоволений;

б) частково задоволений;

в) ні, не задоволений;

г) важко відповісти.

5. Чи згодні Ви, що через відсутність фахівців, посади в оздоровчому фітнесі заповнюються працівниками інших галузей – тренерами з інших видів спорту, вчителями фізичної культури, які пройшли короткий курс підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.)?

а) так, згоден;

б) частково згоден;

в) ні, не згоден;

г) важко відповісти.

6. Чи поділяєте Ви точку зору, що підготовка фахівців на курсах і конвенціях, які проводять фітнес компанії, на сам перед зорієнтована на отримання прибутку, тому процес навчання вкрай стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна увага приділяється засвоєнню технологічних дій, а не отриманню достатньо глибоких всебічних знань?

а) так, поділяю;

б) частково поділяю;

в) ні, не поділяю;

г) важко відповісти.

7. Наскільки Ви володієте знаннями про технології оздоровчого фітнесу?

а) повністю володію;

б) частково володію;

- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

8. Наскільки Ви володієте знаннями про інтеграційні, узагальнені фітнес-програми?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

9. Наскільки Ви володієте знаннями про структуру та зміст фітнес-програм?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

10. Наскільки Ви володієте знаннями про класифікацію фітнес-програм?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

11. Чи володієте Ви професійною термінологією, необхідною для проведення занять з оздоровчого фітнесу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

12. Наскільки Ви володієте знаннями про класифікації видів аеробіки за категоріями?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;

- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

13. Наскільки Ви володієте навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

14. Наскільки Ви володієте навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

15. Наскільки Ви володієте навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

16. Наскільки Ви володієте навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

17. Наскільки Ви володієте навичками складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді?

- а) повністю володію;

- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

18. Наскільки Ви володієте навичками складання та проведення фітнес-програм для людей із різним рівнем фізичної підготовленості?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

19. В якому обсязі Ви володієте навичками складання та проведення програм з оздоровчого фітнесу для людей різних вікових груп?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

20. Наскільки Ви володієте навичками розробки та проведення індивідуальних фітнес-програм?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

21. Наскільки Ви володієте навичками організації та проведення заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід; навичками корекції інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу?

- а) повністю володію;
- б) частково володію;
- в) ні, не володію;
- г) важко відповісти.

Дякуємо за ваші відповіді!

## Додаток 3

## Результати анкетування студентів вищих навчальних закладів

Таблиця 3.2.1

**Результати опитування студентів про необхідність формування у вищих  
навчальних закладах України їх готовність  
до впровадження технологій оздоровчого фітнесу (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		так, вважаю	частково вважаю	ні, не вважаю	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	45,12	25,62	15,85	13,41
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	72,5	15	7,5	5
Запорізький національний університет	85	72,94	22,35	3,5	1,21
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	64,41	25,42	6,78	3,39
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	80,77	16,92	1,54	0,77
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	64,39	28,79	6,06	0,76
Загальний показник	568	66,69	22,35	6,87	4,09

Таблиця 3.2.2

**Результати опитування студентів, щодо їх думок про те, що оздоровчий фітнес – це психофізичне тренування, спрямоване на досягнення і підтримку фізичного стану і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.) (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		так, погоджуюсь	частково погоджуюсь	ні, не погоджуюсь	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	30,49	37,8	19,51	12,2
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	60	33,75	2,5	3,75
Запорізький національний університет	85	55,29	38,82	4,71	1,18
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	62,71	27,12	6,78	3,39
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	70,77	25,38	3,08	0,77
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	67,42	29,55	0,76	2,27
Загальний показник	568	57,78	32,07	6,22	3,93

**Результати опитування студентів про їх  
підготовленість до впровадження технологій оздоровчого фітнесу  
в майбутній професійній діяльності (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю підготовлений	частково підготовлений	ні, не підготовлений	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	24,39	34,15	28,05	13,41
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	22,5	53,75	11,25	12,5
Запорізький національний університет	85	11,76	61,18	20	7,06
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	20,34	50,85	18,64	10,17
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	18,47	70	5,38	6,15
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	21,21	52,27	18,18	8,34
Загальний показник	568	19,78	53,70	16,92	9,60

**Результати опитування студентів  
про задоволення наявним навчально-методичним забезпеченням,  
необхідним для подальшого вивчення та впровадження технологій  
оздоровчого фітнесу в майбутній професійній діяльності (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		так, задоволений	частково задоволений	ні, не задоволений	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	20,73	32,93	20,73	25,61
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	31,25	50	7,5	11,25
Запорізький національний університет	85	28,24	51,76	12,94	7,06
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	25,42	45,76	20,34	8,48
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	23,85	48,46	20,77	6,92
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	18,94	50	19,7	11,36
Загальний показник	568	24,74	46,48	17	11,78



Таблиця 3.2.5

**Результати опитування студентів щодо їх думок про відсутність фахівців, посади в оздоровчому фітнесі заповнюються працівниками інших галузей – тренерами з інших видів спорту, вчителями фізичної культури, які пройшли короткий курс підготовки інструкторів (аеробіки, бодіблдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.) (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		так, згодні	частково згодні	ні, не згодні	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	35,87	31,71	16,73	15,69
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	31,25	31,25	8,75	28,75
Запорізький національний університет	85	48,52	28,94	11,76	10,78
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	48,5	32,2	8,45	10,85
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	55,38	25,38	11,46	7,78
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	45,65	29,88	8,26	16,21
Загальний показник	568	44,20	29,89	10,90	15,01

Таблиця 3.2.6

**Результати опитування студентів про їх точку зору щодо підготовки фахівців на курсах і конвенціях, які проводять фітнес компанії, і на самперед зорієнтовані на отримання прибутку, тому процес навчання вкрай стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна увага приділяється засвоєнню технологічних дій, а не отриманню достатньо глибоких всебічних знань (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		так, поділяю	частково поділяю	ні, не поділяю	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	29,27	40,24	13,41	17,08
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	23,75	53,75	11,25	11,25
Запорізький національний університет	85	24,71	47,06	12,94	15,29
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	38,98	37,29	6,78	16,95
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	33,85	43,85	12,30	10
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	46,18	39,09	9,45	5,28
Загальний показник	568	32,79	43,55	11,02	12,64

**Результати опитування студентів щодо  
володіння знаннями про технології оздоровчого фітнесу (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	24,39	30,49	20,73	24,39
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	18,75	43,75	18,75	18,75
Запорізький національний університет	85	9,40	44,71	41,18	4,71
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	8,47	44,08	38,98	8,47
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	9,24	67,69	16,15	6,92
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	12,12	41,67	34,09	12,12
Загальний показник	568	13,73	45,40	28,31	12,56

**Результати опитування студентів щодо володіння знаннями про  
інтеграційні, узагальнені фітнес-програми (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	18,29	34,15	21,95	25,61
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	5	58,75	23,75	12,5
Запорізький національний університет	85	2,35	36,47	49,41	11,77
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	3,39	40,68	47,46	8,47
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	3,08	53,85	32,31	10,76
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	9,09	34,85	46,97	9,09
Загальний показник	568	6,87	43,13	36,97	13,03

**Результати опитування студентів щодо володіння знаннями  
про структуру та зміст фітнес-програм (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	34,15	29,27	20,73	15,85
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	15	65	17,5	2,5
Запорізький національний університет	85	7,06	48,24	35,29	9,41
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	6,78	35,59	49,15	8,48
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	7,69	56,92	23,85	11,54
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	7,58	44,7	40,91	6,81
Загальний показник	568	13,04	46,62	31,24	9,10

**Результати опитування студентів щодо володіння знаннями  
про класифікацію фітнес-програм (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	26,83	36,59	21,95	14,63
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	16,25	53,75	22,5	7,5
Запорізький національний університет	85	4,71	48,24	38,82	8,23
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	3,39	47,46	44,07	5,08
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	11,54	51,54	25,38	11,54
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	6,82	37,12	49,24	6,82
Загальний показник	568	11,59	45,78	33,66	8,97

**Результати опитування студентів про володіння  
професійною термінологією, необхідною для проведення занять з  
оздоровчого фітнесу (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	26,83	36,59	21,95	14,63
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	16,25	53,75	22,5	7,5
Запорізький національний університет	85	4,71	48,24	38,82	8,23
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	3,39	47,46	44,07	5,08
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	11,54	51,54	25,38	11,54
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	6,82	37,12	49,24	6,82
Загальний показник	568	11,59	45,78	33,66	8,97

**Результати опитування студентів щодо володіння знаннями  
про класифікації видів аеробіки за категоріями (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	23,17	39,02	19,52	18,29
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	12,5	55	27,5	5
Запорізький національний університет	85	5,88	41,18	44,70	8,24
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	8,47	38,98	45,77	6,78
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	3,85	53,08	26,15	16,92
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	6,06	34,09	56,06	3,79
Загальний показник	568	9,99	43,55	36,62	9,84



Таблиця 3.2.13

**Результати опитування студентів про володіння навичками  
складання та проведення фітнес-програм, заснованих на видах  
рухової активності аеробної спрямованості (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	21,95	30,49	20,73	25,83
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	16,25	43,75	23,75	16,25
Запорізький національний університет	85	8,24	45,88	32,94	12,94
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	1,69	44,07	49,15	5,09
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	5,38	57,69	23,85	13,08
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	5,3	35,61	50,76	8,33
Загальний показник	568	9,80	42,92	33,53	13,75

**Результати опитування студентів про володіння  
навичками складання та проведення фітнес-програм,  
заснованих на оздоровчих видах гімнастики (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	24,39	37,8	19,51	18,30
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	15	58,75	15	11,25
Запорізький національний університет	85	3,53	48,24	42,35	5,88
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	6,78	44,07	40,68	8,47
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	6,15	69,23	14,62	10
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	12,12	44,7	34,09	9,09
Загальний показник	568	11,33	50,46	27,71	10,50

**Результати опитування студентів про володіння навичками  
складання та проведення фітнес-програм, заснованих  
на видах рухової активності силової спрямованості (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	21,95	35,37	20,73	21,95
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	16,25	56,25	22,5	5
Запорізький національний університет	85	4,71	48,24	38,82	8,23
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	8,47	44,07	38,82	8,64
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	16,15	59,23	13,85	10,77
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	11,36	38,64	43,94	6,06
Загальний показник	568	13,15	46,97	29,77	10,11

**Результати опитування студентів про володіння  
навичками складання та проведення фітнес-програм,  
заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики  
і занять силової спрямованості (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	28,05	40,24	10,98	20,73
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	15	60	15	10
Запорізький національний університет	85	3,53	45,88	40	10,59
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	10,47	44,07	33,9	11,56
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	6,15	60,77	18,46	14,62
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	4,55	51,52	38,64	5,29
Загальний показник	568	11,29	50,41	26,16	12,14

**Результати опитування студентів щодо володіння навичками  
про складання та проведення фітнес-програм, заснованих  
на видах рухової активності у воді (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	24,39	36,59	31,71	7,31
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	13,75	50	31,25	5
Запорізький національний університет	85	5,88	38,82	49,41	5,89
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	5,08	45,76	44,07	5,09
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	9,23	46,92	34,62	9,23
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	6,06	40,91	45,45	7,58
Загальний показник	568	10,73	43,17	39,42	6,68

**Результати опитування студентів про володіння навичками складання та проведення фітнес-програм для людей з різним рівнем фізичної підготовленості (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	23,17	36,59	20,73	19,51
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	17,5	52,5	18,75	11,25
Запорізький національний університет	85	1,18	44,71	44,71	9,40
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	6,78	33,9	40,68	18,64
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	4,62	63,08	23,85	8,45
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	10,61	44,7	38,64	6,05
Загальний показник	568	10,64	45,91	31,23	12,22

**Результати опитування студентів про володіння навичками  
складання та проведення програм з оздоровчого фітнесу  
для людей різних вікових груп (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	24,39	41,46	21,95	12,2
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	16,25	53,75	18,75	11,25
Запорізький національний університет	85	7,06	40	44,71	8,23
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	5,08	35,59	42,37	16,96
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	3,85	57,69	24,62	38,46
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	6,82	43,18	42,42	7,58
Загальний показник	568	10,58	45,28	34,04	15,78

**Результати опитування студентів про володіння навичками  
розробки та проведення індивідуальних фітнес-програм (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	14,63	36,59	31,71	17,07
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	11,25	52,5	25	11,25
Запорізький національний університет	85	5,88	35,29	47,06	11,77
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	6,78	38,98	45,76	8,48
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	10	55,38	21,54	13,08
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	9,09	37,12	46,21	7,58
Загальний показник	568	9,61	42,64	36,21	11,54



Таблиця 3.2.21

**Результати опитування студентів про володіння навичками організації та проведення заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід і навичками корекції інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу (%)**

Вищий навчальний заклад	Кількість опитаних студентів	Відповіді			
		повністю володію	частково володію	ні, не володію	важко відповісти
Бердянський державний педагогічний університет	82	26,83	28,05	18,28	26,84
Волинський національний університет імені Лесі Українки	80	8,75	56,25	25	10
Запорізький національний університет	85	7,06	47,06	36,47	9,41
Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»	59	6,78	44,07	38,98	10,17
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	130	13,08	59,23	18,46	9,23
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	132	9,85	39,39	40,91	9,85
Загальний показник	568	12,06	45,67	29,69	12,58

## Додаток II

### Анкета для викладачів вищих навчальних закладів

Шановні викладачі вищих навчальних закладів!

Навчально-науковий інститут фізичного виховання, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького проводить анкетування щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Заздалегідь вдячні, що Ви берете участь у нашому анкетуванні і спробуєте дати відповіді на наступні питання, поставивши позначку біля Вашого варіанту відповіді.

1. Чи спрямовуєте Ви зусилля на підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту з оздоровчого фітнесу?
  - а) так, спрямовую;
  - б) частково спрямовую;
  - в) ні, не спрямовую;
  - г) важко відповісти.
  
2. Чи використовуєте Ви тестові завдання під час формування в майбутніх учителів фізичної культури навичок упровадження технологій оздоровчого фітнесу?
  - а) так, використовую;
  - б) частково використовую;
  - в) ні, не використовую;
  - г) важко відповісти.
  
3. Чи використовуєте Ви комп'ютерне тестування для перевірки знань у майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу?
  - а) так, використовую;
  - б) частково використовую;
  - в) ні, не використовую;
  - г) важко відповісти.

4. Чи спрямовуєте Ви зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення індивідуальних фітнес-програм; програм для людей із різним рівнем фізичної підготовки?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

5. Чи спрямовуєте свої зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення інтеграційних, узагальнених фітнес-програм?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

6. Чи спрямовуєте Ви зусилля на здобуття студентами досвіду організації та проведенні заняття з оздоровчого фітнесу під музичний супровід; навичок корегування інтенсивності фізичного навантаження за допомогою музичного супроводу?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

7. Чи спрямовуєте Ви зусилля на здобуття студентами досвіду складання та проведення фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики; на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і силових занять?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

8. Чи спрямовуєте Ви зусилля на здобуття студентами досвіду складання та проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової аеробіки?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

9. Чи спрямовуєте Ви зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності силового плану?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

10. Чи спрямовуєте Ви зусилля на здобуття студентами досвіду складання й проведення фітнес-програм, заснованих на різновидах рухової активності у воді?

- а) так, спрямовую;
- б) частково спрямовую;
- в) ні, не спрямовую;
- г) важко відповісти.

11. Чи використовуєте Ви новітню інформацію з Інтернет мережі для поглиблення досвіду в майбутніх учителів фізичної культури для впровадження технологій з оздоровчого фітнесу?

- а) так, використовую;
- б) частково використовую;
- в) ні, не використовую;
- г) важко відповісти.

12. Чи відвідуєте Ви фітнес-конвенції для зростання професійної кваліфікації?

- а) так, відвідую;
- б) частково відвідую;
- в) ні, не відвідую;
- г) важко відповісти.

13. Чи проводите Ви ділові й рольові ігри для підготовки студентів до професійної діяльності?

а) так, провожу;

б) частково провожу; в) ні, не повожу; г) важко відповісти.

14. Чи достатній фонд науково-методичної літератури для формування в майбутніх учителів фізичної культури готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу?

а) так, достатній;

б) бажано кращого;

в) ні, не достатній; г) важко відповісти.

15. Чи спрямовуєте Ви зусилля на організацію й проведення олімпіад у плані перевірки знань з оздоровчого фітнесу серед майбутніх учителів фізичної культури?

а) так, спрямовую;

б) частково спрямовую;

в) ні, не спрямовую; г) важко відповісти.

16. Чи спрямовуєте Ви зусилля на організацію й проведення спортивно-масових заходів (змагання, конкурси, показові виступи) для перевірки навичок у майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчого фітнесу?

а) так, спрямовую;

б) частково спрямовую;

в) ні, не спрямовую; г) важко відповісти.

17. Чи користуєтеся Ви мультимедійними технологіями в навчально-методичній роботі зокрема для формування в майбутніх учителів фізичної культури готовності до впровадження технологій оздоровчого фітнесу?

а) так, використовую;

б) частково використовую;

в) ні, не використовую; г) важко відповісти.

Дякуємо за ваші відповіді!

## Додаток К

### Анкета для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів

Шановні колеги!

Навчально-науковий інститут фізичного виховання, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького проводить анкетування щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Заздалегідь вдячні, що Ви берете участь у нашому анкетуванні й спробуєте відповісти на наступні питання, поставивши позначку навпроти Вашого варіанту відповіді.

1. Чи потрібно використовувати технології оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури ?
  - а) так потрібно;
  - б) частково потрібно; в) ні, не потрібно; г) важко відповісти.
2. В якому обсязі студенти-практиканти володіють необхідними знаннями для проведення уроків із застосуванням технологій оздоровчого фітнесу?
  - а) повністю володіють;
  - б) частково володіють; в) ні, не володіють; г) важко відповісти.
3. В якому обсязі студенти-практиканти використовують свої навички застосовуючи різні фітнес-технології під час проведення уроків із фізичної культури?
  - а) так використовують; б) частково використовують;
  - в) ні, не використовують; г) важко відповісти.
4. Чи підготовлені студенти-практиканти до впровадження технологій з оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності?
  - а) повністю підготовлені; б) частково підготовлені;
  - в) ні, не підготовлені; г) важко відповісти.

Дякуємо за Ваші відповіді!

## Додаток Л

### Анкета для фахівців з оздоровчого фітнесу

Шановні колеги!

Навчально-науковий інститут фізичного виховання, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького проводить анкетування щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Заздалегідь вдячні, що Ви берете участь у нашому анкетуванні й спробуєте відповісти на наступні питання, поставивши позначку навпроти Вашого варіанту відповіді.

1. Чи задоволені Ви підготовкою студентів-практикантів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності?

- а) так, задоволений; б) частково задоволений;
- в) ні, не задоволений; г) важко відповісти.

2. Чи достатні знання мають студенти для проведення занять з оздоровчого фітнесу?

- а) так, достатні; б) задовільні; в) слабкі;
- г) важко відповісти.

4. Чи слід удосконалювати практику з оздоровчого фітнесу на фізкультурних факультетах вищих навчальних закладів

- а) так, треба; б) частково потрібно;
- в) не обов'язково; г) важко відповісти.

5. Чи потрібно майбутньому вчителю фізичної культури, щоб витримати конкуренцію, здобувати профільну освіту і додаткові знання з інноваційних технологій оздоровчого фітнесу?

- а) так, потрібно;
- б) ні, не потрібно;
- в) важко відповісти.

Дякуємо за ваші відповіді!



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ, Запорізька обл. 71100  
E-mail: rector@bdpu.org; www.bdpu.org

Тел. +38(06153) 3-62-44, факс +38(06153) 4-74-68  
Код ЄДРПОУ 02125220

17.04.15 № 57-47/426

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Атамась Ольги Анатоліївни

«Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу», поданого на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти

Протягом 2012-2015 навчальних років у Бердянському державному педагогічному університеті в навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури було впроваджено результати наукових досліджень Атамась Ольги Анатоліївни щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Атамась Ольга Анатоліївна провела анкетування студентів та викладачів Бердянського державного педагогічного університету з метою з'ясування сучасного стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

У навчально-виховному процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури застосовувалися матеріали з навчально-методичних посібників, «Вступ до спеціальності «Фізичне виховання», розробленого Л. С. Фроловою та О. А. Атамась, та «Історія спортивних танців», розробленого О. А. Атамась. Застосування на практичних заняттях тестових завдань, розроблених автором, допомогли визначити рівень знань, умінь і навичок студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання.

Матеріали дослідження Атамась Ольги Анатоліївни щодо багатоаспектного результату професійної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо досягнення оптимального фізичного стану учнів, дозволяють констатувати їх високий рівень та доцільність впровадження у практику вищих навчальних закладів.

Проректор з наукової роботи,  
доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедри  
теорії та методики фізичного виховання,  
кандидат педагогічних наук, доцент



І.Т. Богданов

Н.М. Самсутіна





УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, МСП-41, 69600, Україна  
тел.: (061) 764-45-46, факс: (061) 228-75-08, e-mail: zv@znu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 02125243

17.04.2015 № 01-15/72

на № \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Атамась Ольги Анатоліївни** щодо формування готовності майбутніх  
учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу

У навчально-виховний процес Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» у період з 2012 по 2015 навчальні роки було впроваджено результати дослідження Атамась Ольги Анатоліївни.

Для з'ясування сучасного стану формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу О.А. Атамась провела анкетування студентів і викладачів факультету фізичного виховання. Визначення сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу здійснювалося за допомогою розробленої О.А. Атамась у співавторстві комп'ютерної програми, яка засвідчила рейтинг студентів. З метою поглиблення знань та підвищення ефективності навчально-виховного процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в практичній діяльності факультету фізичного виховання застосовувався комплект навчально-методичних матеріалів, розроблених автором. У дослідженнях О.А. Атамась наголошується на тому, що готовність пов'язана з оволодінням майбутніми вчителями фізичної культури професійно орієнтованими знаннями про ритміку і хореографію, спортивні танці, фітнес-технології у професійній діяльності та особливості технологій оздоровчого фітнесу.

Практична спрямованість дослідження Атамась Ольги Анатоліївни свідчить про можливість використання його результатів у навчально-виховному процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Проректор з наукової роботи

Г.М. Васильчук

Голубенко 289 12 63



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені М.П. ДРАГОМАНОВА

01601, м.Київ, вул. Пирогова, 9  
Телефон 234-11-08

14.04.2015 № 07-10/488  
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Атамась Ольги Анатоліївни**  
на тему: «Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до  
впровадження технологій оздоровчого фітнесу»

Протягом 2010-2015 років у навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова (Інституту фізичного виховання та спорту) було впроваджено результати кандидатської дисертації Атамась Ольги Анатоліївни на тему: «Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу».

У навчально-виховному процесі Інституту фізичного виховання та спорту використовувалися навчально-методичний посібник «Вступ до спеціальності «Фізичне виховання», розроблений Л.С.Фроловою та О.А.Атамась, а також навчально-методичний посібник «Історія спортивних танців», розроблений О.А.Атамась. Для педагогічної діагностики якості знань студентів щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу застосовувалися тестові завдання, розроблені О.А.Атамась.

З метою визначення сучасного стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу О.А.Атамась провела анкетування студентів і викладачів Інституту фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження Атамась Ольги Анатоліївни щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу свідчать про їх високий науково-методичний рівень

Проректор з наукової роботи



Г. М. Горбін





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE  
OF UKRAINE

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

LESYA UKRAINKA  
EASTERN EUROPEAN  
NATIONAL UNIVERSITY

Україна, 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13  
Тел.: +38(0332) 24-10-07  
Факс: +38(0332) 72-01-23  
Ел. пошта: post@univer.lutsk.ua  
[www.eenu.edu.ua](http://www.eenu.edu.ua)

Prosp.Voli, 13, Lutsk 43025, Ukraine  
Tel.: +38(0332) 24-10-07  
Fax: +38(0332) 72-01-23  
E-mail: post@univer.lutsk.ua  
[www.eenu.edu.ua](http://www.eenu.edu.ua)

Код ЄДРПОУ 02125102

16.04.2015 № 03-29/02/1238

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

#### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Атамась Ольги Анатоліївни  
щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури  
до впровадження технологій оздоровчого фітнесу

Результати наукового дослідження Атамась Ольги Анатоліївни впроваджувалися у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки протягом 2012-2015 навчальних років і засвідчили ефективність запропонованих автором педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

В умовах інтеграції в європейський освітній простір проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах є актуальною та доцільною для дослідження. Від її розв'язання безпосередньо залежить ефективність впровадження нових освітніх технологій у педагогічну практику з метою формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Для з'ясування сучасного стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу О. А. Атамась провела анкетування студентів і викладачів Інституту фізичної культури і здоров'я.

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу розглядається О. А. Атамась як інтегральне утворення, багатоаспектний результат професійної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо досягнення оптимального фізичного стану учнів завдяки виконанням ними різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності, підвищення працездатності школярів, зміцнення та збереження їх здоров'я.

Для моніторингу рівня знань майбутніх учителів фізичної культури про технології оздоровчого фітнесу застосовувалися тестові завдання, розроблені автором.

Дослідження Атамась Ольги Анатоліївни має високий науково-педагогічний рівень і заслуговує на впровадження його результатів у практику вищих навчальних закладів.

Перший проректор

А. В. Цьось



Приватний вищий  
навчальний заклад  
«Академія рекреаційних  
технологій і права»



Private Higher Education  
Institution "Academy of  
Recreational Technologies and  
Law"

---

## АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА

вул. Карбишева, 2, м. Луцьк, Україна, 43023, тел./факс (0332) 280197

---

№ 15  
«16» 04 2015 р.

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Атамась Ольги Анатоліївни** на тему «Формування готовності майбутніх учителів  
фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу»,  
подане на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук  
зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти

Протягом 2014-2015 років у навчально-виховному процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у Приватному вищому навчальному закладі «Академія рекреаційних технологій і права» здійснювалося впровадження результатів наукових пошуків Атамась Ольги Анатоліївни щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Для моніторингу якості оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури знань про технології оздоровчого фітнесу застосовувалися тестові завдання, розроблені О. А. Атамась.

При проведенні лекційних і практичних занять використовувалися матеріали з навчально-методичного посібників «Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»», розробленого Л. С. Фроловою та О. А. Атамась, та «Історія спортивних танців», розробленого О. А. Атамась.

Висновки наукових досліджень Атамась Ольги Анатоліївни позитивно оцінені викладачами академії. Це дає підстави стверджувати, що результати дисертаційного дослідження О. А. Атамась щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу мають практичне значення і заслуговують на практичне використання у навчально-виховному процесі підготовки вищих навчальних закладів.

Ректор



Р. П. Карпюк





УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Бульвар Т.Шевченка, 81, м. Черкаси, 18031, тел./факс: (0472) 35-44-63, 37-21-42,  
 e-mail: cic@cdu.edu.ua Код ЄДРПОУ 02125622

19.05.2015 № 158/03  
 на № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертації

**Атамась Ольги Анатоліївни**

«Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти

У навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та здоров'я) протягом 2010-2015 років було впроваджено результати наукових досліджень Атамась Ольги Анатоліївни щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Атамась О.А. провела тестування викладачі та студентів ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я для визначення сучасного стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

У навчально-виховному процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я аспірант застосовувала комплект навчально-методичних матеріалів: навчально-методичний посібник «Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»», розроблений у співавторстві з Л. С. Фроловою, «Історія спортивних танців», розробленого автором, 100 тестових завдань з дисципліни «Спортивні танці», 100 тестових завдань з технологій оздоровчого фітнесу. Для діагностики якості знань, умінь і навичок студентів щодо впровадження технологій оздоровчого фітнесу на практичних заняттях застосувалася комп'ютерна програма, розроблена у співавторстві.

Дослідження Атамась Ольги Анатоліївни має практичну спрямованість що свідчить про можливість використання його результатів у навчально-виховний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Проректор з наукової  
та інноваційної діяльності,  
професор



С.В. Корновенко