

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

РЕБРИНА АНДРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК 378:796.011.3:613-053.6(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ
ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

011 Освітні, педагогічні науки

01 Освіта / Педагогіка

Подано на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

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

_____ А. А. Ребрина

Наукові керівники – Дутчак Юрій Васильович, доктор педагогічних наук,
професор;

Огнистий Андрій Володимирович, кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент.

Хмельницький – 2023

ЗМІСТ

| | |
|---|------------|
| ВСТУП..... | 30 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ..... | 40 |
| 1.1. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку як педагогічна проблема..... | 40 |
| 1.1.1. Теоретичні засади здорового способу життя..... | 40 |
| 1.1.2. Вікова періодизація розвитку особистості дітей підліткового віку | 46 |
| 1.2. Структура, критерії, показники та рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку | 55 |
| 1.3. Стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку | 78 |
| Висновки до першого розділу..... | 104 |
| РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ | 107 |
| 2.1. Організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку | 107 |
| 2.1.1. Розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку..... | 110 |
| 2.1.2. Доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»..... | 122 |

| | |
|--|------------|
| 2.1.3. Використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку..... | 130 |
| 2.2. Обґрунтування структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку | 137 |
| Висновки до другого розділу..... | 155 |
| РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ | 158 |
| 3.1. Організаційно-педагогічний і методичний супровід формувального етапу педагогічного експерименту..... | 158 |
| 3.2. Аналіз результатів формувального етапу педагогічного експерименту | 169 |
| 3.3. Перспективи впровадження навчально-методичного забезпечення для підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку..... | 178 |
| Висновки до третього розділу..... | 183 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... | 186 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 191 |
| ДОДАТКИ..... | 223 |

АНОТАЦІЯ

Ребрина А. А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки. – Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2023.

Дослідження присвячено актуальній проблемі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

У вступі обґрунтовано актуальність вибраної теми; сформульовано мету й завдання, схарактеризовано об'єкт, предмет, гіпотезу та методи наукового пошуку; аргументовано наукову новизну, практичне значення одержаних результатів; подано відомості про апробацію і впровадження основних наукових положень; представлено інформацію про публікації, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі «Теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» проаналізовано теорію та практику підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; з'ясовано особливості розвитку особистісних якостей дітей шкільного віку та досліджено вікову характеристику дітей-підлітків; описано сутність, зміст, структуру, критерії, показники й рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; досліджено стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування

сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Констатовано, що вчені студіюють проблему здорового способу життя за кількома аспектами як найважливіший чинник детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей. У розділі з'ясовано особливості розвитку особистісних якостей дітей шкільного віку та досліджено вікову характеристику дітей-підлітків. Зазначено, що в психології підлітковий вік умовно диференціюють на два підперіоди – підлітковий вік (11 – 15 років), юність (16 – 19 років); у шкільній освіті підлітків поділяють на учнів основної школи й учнів старшої школи.

На підставі всебічного аналізу наукових праць, що присвячені особливостям розвитку особистісних якостей та віковій характеристиці дітей-підлітків, витлумачено поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» як цілісний, системний, динамічний процес, орієнтований на формування та розвиток спеціальних фахових знань, умінь і навичок, реалізація яких спрямована на підтримку, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я дітей підліткового віку, формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності, підвищення мотивації до здорового способу життя, виховання моральних, фізично й духовно здорових особистостей, здатних до самовизначення в суспільстві та відповідальних за власне здоров'я. Результатом такої підготовки є готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Обґрунтовано структуру, критерії, показники й рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Виокремлено такі структурні компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий. Диференційовано критерії

готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: *змістовий, ціннісно-мотиваційний, вольовий, операційно-продуктивний*. Визначено та схарактеризовано рівні готовності (високий, середній, низький).

Готовність потрактовано як особистісно-професійну характеристику (властивість), що охоплює сукупність позитивних мотиваційних установок, цінностей, спеціальних знань, професійних умінь і навичок, спрямованих на реалізацію освітньо-виховного процесу для здорового способу життя учнівської молоді.

З'ясовано стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Констатовано, що в студентів переважає середній (49,03 % респондентів ЕГ та 50,68 % КГ) і низький (40,65 % респондентів ЕГ та 38,51 % КГ) рівні готовності. Високий рівень готовності демонструють 10,32 % респондентів ЕГ і 10,81 % КГ. Домінування середнього й низького рівнів у студентів актуалізує необхідність запровадження педагогічних заходів з удосконалення підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

У другому розділі «Педагогічні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; розроблено структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

На основі аналізу науково-педагогічної літератури, а також опрацювання результатів констатувального етапу педагогічного експерименту виокремлено такі організаційно-педагогічні умови: розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Перша педагогічна умова – розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – спрямована на розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх фахівців до власного здоров'я як взірця для наслідування дітьми-підлітками; розвиток позитивної емоційної налаштованості на здоров'язбережувальну діяльність; формування активної життєвої та професійної позиції у сфері здоров'ятворення і здоров'язбереження, професійно важливих якостей; усвідомлення потреби набуття й розвитку здатності формувати культуру здоров'я дітей-підлітків для досягнення успіху в професійній діяльності.

Друга педагогічна умова – доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» – передбачала коригування й оновлення змісту фахових дисциплін («Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Сучасні оздоровчі системи», «Основи теорії спорту для всіх») проблематикою питань варіативного модуля («Здоров'я та фізична культура», «Здоровий спосіб життя», «Формування в дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя»).

Третя педагогічна умова – використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя

особистісних якостей дітей підліткового віку – спрямована на розширення можливостей залучення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до фізкультурно-оздоровчої діяльності і спорту, пропагування здорового способу життя, проведення тренувань, заходів, маршрутів в онлайн-режимі, надання ресурсів (відеоуроків, онлайн-тренувань, інструкцій, консультацій, активностей) для покращення та зміцнення здоров'я (соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»).

Розроблено структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, що містить такі взаємопов'язані блоки: цільовий, теоретико-методичний, організаційно-змістовий, діагностично-результативний. Цільовий блок моделі відображає мету – підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Теоретико-методологічний блок представляє основні методологічні підходи й принципи (загальнодидактичні та специфічні) підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Організаційно-змістовий блок репрезентує організаційно-педагогічні умови, методичне забезпечення, форми, методи, зміст підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Діагностико-результативний блок відображає компоненти (когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий), критерії (змістовий, ціннісно-мотиваційний, вольовий, операційно-продуктивний), показники, рівні, діагностичний інструментарій та результат – позитивну динаміку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей підлітків.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» викладено зміст і методiku впровадження організаційно-педагогічних умов, результати формувального етапу експерименту.

За допомогою методів спостереження, інтерв'ю, аналізу, експертного оцінювання, математичної статистики діагностовано рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, з'ясовано динаміку формування компонентів готовності за визначеними рівнями відповідно до змістового, ціннісно-мотиваційного, вольового, операційно-продуктивного критеріїв.

За результатами формувального етапу педагогічного експерименту підсумовано, що в експериментальній групі (ЕГ), порівняно з контрольною (КГ), виявлено суттєві позитивні зміни в показниках рівнів готовності студентів. Кількість студентів ЕГ, які досягли високого рівня, збільшилася на 14,20 %, а в КГ зросла лише на 2,03 %. Чисельність осіб, які мають середній рівень готовності, в ЕГ збільшилася на 6,45 %, у КГ – на 2,70 %. Найсуттєвіше змінилися показники низького рівня: в ЕГ кількість студентів зменшилася на 20,65 % (від 40,65 % до 20,00 %), у КГ – лише на 4,73 % (від 38,51 % до 33,78 %).

Розроблено навчально-методичне забезпечення для підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, а саме: спеціальні курси вибіркового спрямування «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Сучасні оздоровчі системи», «Основи теорії спорту для всіх»; методичні рекомендації «Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності».

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *уперше* виокремлено й науково обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку); розроблено структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

– *удосконалено* зміст, форми, методи навчання майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; діагностичний апарат для з'ясування стану готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (критерії і показники); уточнено сутність понять «підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»;

– *подальшого розвитку набули* теоретико-методичні положення щодо підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до здорового способу життя; компоненти (когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий) готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту

до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей підлітків.

Практичне значення результатів полягає в розробленні й упровадженні навчально-методичного забезпечення для підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, а саме: спеціальних курсів вибіркового спрямування «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Сучасні оздоровчі системи», «Основи теорії спорту для всіх»; варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; навчально-методичного посібника «Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва»; методичних рекомендацій «Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності: методичні рекомендації до самостійного вивчення дисципліни здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». Одержані результати дослідження стануть у нагоді майбутнім фахівцям фізичного виховання і спорту як один з ефективних інструментів їх підготовки до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Ключові слова: підготовка, майбутні фахівці фізичного виховання, готовність, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, організаційно-педагогічні умови, модель, діти підліткового віку, особистісні якості.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації у наукових періодичних видання внесених до Переліку наукових фахових видань України

1. Ребрина А. А. Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія*

№ 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. *Наукових праць* / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 1 (159) 23. С. 122-125. (індексується в наукометричних базах даних: Google Академія, Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію:

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1067>

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).29)

2. Ребрина А. А. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. *Наукових праць* / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Випуск 2 (160) 23. С. 141-146. (індексується в наукометричних базах даних: Google Академія, Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію:

<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40144>

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).30)

3. Ребрина Андрій, Ребрина Анатолій. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Проблеми освіти*. 2022. Випуск 1 (96). С. 270-284. (внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію:

<https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/issue/view/15>

DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-96.2022>.

4. Ребрина А. Готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич :

Видавничий дім «Гельветика». 2023. Вип. 62. Том 2, 2023, С. 273-278. (індексується в наукометричній базі даних Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»)

Посилання на публікацію: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/62_2023/part_2/44.pdf

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-2-44>.

5. Коломоєць Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя. *Проблеми освіти*. 2022 Випуск 2 (97). С. 278-288 (внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/article/view/81>

DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>

6. Ребрина А. А., Рудніченко М. М. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Випуск 3К (84) 17. С. 401-404. (індексується в наукометричних базах даних: Google Академія, Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljaxk>

Публікації у наукових періодичних видання, що індексуються у Scopus / Web of Science Core Collection

7. Tkachuk M., Rebryna A., Rebryna A., Korzh-Usenko L., Kostiukevych O., Shablilii T. The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development IJCSNS. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2021. Vol. 21, No. 10. P. 324-327. Посилання на публікацію: http://paper.ijcsns.org/07_book/202110/20211046.pdf (Web of Science).

8. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Yu., Rebryna A., Boliak A., Dykyi O., Riabchenko V. Analysis of health and physical fitness indicators of modern youth. *Acta Balneologica*. 2022. No. 5 (171). P. 457-462. Посилання на публікацію: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13952>

DOI: 10.36740/ABAL202205114. (Web of Science).

9. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*. 2022. No. 75 (6). P. 1519-1524. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljatq>

DOI: 10.36740/Wlek202206116. (Scopus).

Публікації у наукових періодичних видання, що індексуються в інших науко-метричних базах даних

10. Kitrar V., Kolomoiets H., Rebryna Anatolii, Rebryna Andrii. Studying the Physical and Personal Qualities of Youth in the Conditions of a Healthy Lifestyle *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : Increasing the Role of Human Capital at the Regional and Global Levels*. 2022. No. 2 (16). P. 61-70. Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/16.pdf>

11. Kolomoietz H. A., Rebryna A. A., Rebryna A. A., Rabiichuk S. O. Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : Raising Social Standards as an Incentive for Economic Development*. 2022. No. 1 (15). P. 62-75. (індексується і реферується Бібліотекою Конгресу США). Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/15.pdf>

12. Rebryna A. Formation of healthy lifestyle among teenagers via means of active parks. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : The Role of Human Capital in the Development of Modern Society*. 2022. No 4 (18). P. 40-50. (індексується і реферується Бібліотекою Конгресу США). Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/18.pdf>

Опубліковані праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації

13. Ребрина Андр. А., Ребрина А. А. Розвиток лідерських якостей керівного персоналу. *Вісник Хмельницького національного університету*. Хмельницький, 2018. № 3, Том 1. С. 64-68. Посилання на публікацію: <http://journals.khnu.km.ua/vestnik/pdf/ekon/pdfbase/2018/VKNU-ES-2018-N3-T1.pdf>

14. Ребрина А. А., Ребрина Андр. А. ІТ-технології доказової науково-дослідної роботи із визначення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Інформаційні технології в професійній діяльності* : матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Рівне, 18 листопада 2020 р. Рівне: РВВ РДГУ, 2020. С. 45-47. Посилання на публікацію: https://drive.google.com/file/d/1oar4WTR2H3yjQArxLUILv_NsIj3E5um8/view

15. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології*: матеріали XX Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій 120-річчю ОНМедУ, м. Одеса, 24-25 вересня 2020 р. Одеса, 2020. С. 148-155.

16. Ребрина А. А. Формування фахівцями фізичного виховання й спорту особистісних якостей здорового способу життя у вихованців. *Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика*: зб. матеріалів наук.-практ. інтернет-конференції (з міжнародною участю), м. Івано-Франківськ, 17 травня 2022 р. Івано-Франківськ, 2022. С. 166-169. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljasx>

17. Ребрина А. А., Бублей Ю. А. Залежність ціннісних орієнтацій здобувачів освіти від здорового способу життя та їх фізичної та психофізичної підготовленості. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали II Міжнар. наук.-

практ. інтернет-конф. м. Київ, 25-26 серпня 2022 р., онлайн / упорядн.: Баженов Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В. Київ, 2022. С. 345-349. Посилання на публікацію: <https://drive.google.com/file/d/19sbNUV27h-aF2OfAgWkb1L6pP6ajoZik/view>

18. Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Виховний потенціал військово-спортивних ігор у формуванні здорового способу життя дітей та учнівської молоді. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звіт. Наук.-практ. Конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. М. Івано-Франківськ: НАІР. Вип. 10. М. Івано-Франківськ, 2022. С. 78-81. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljawr>

19. Ребрина А. А., Лавриненко Н. Ю., Партико Н. В., Ребрина А. А., Савка І. М. Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. Наук. Пр. / [редкол.: А. В. Сущенко (голов. Ред.) та ін.]. м. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 73. Т. 2. Запоріжжя, 2020. С. 69-77. Посилання на публікацію: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/15.pdf

Навчально-методичні посібники

20. Ребрина А. А., Алексєєв О. О., Ребрина А. А., Коломоєць Г. А. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва : навчально-методичний посібник. Київ-Кам'янець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.

Методичні рекомендації

21. Ребрина А. А. Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності: методичні рекомендації до самостійного вивчення дисципліни здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2022. 106 с.

ABSTRACT

Rebryn A. A. Preparation of Future Specialists in Physical Education and sports for Forming Personal Qualities of adolescent children favourable for a Healthy Lifestyle. – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 011 Educational, Pedagogical Sciences – Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, 2023.

The research is devoted to training future physical education and sports specialists to form personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle.

The introduction substantiates the relevance of the chosen research topic; formulates the purpose and objectives; defines the object, subject, hypothesis, and methods of scientific research; argues the scientific novelty and practical significance of the results obtained; provides information on the testing and implementation of the leading scientific provisions; provides information on publications, structure, and scope of the dissertation.

The first chapter, “Theoretical Foundations of Preparation Future Physical Education and sports specialists for the Formation of Personal Qualities of adolescent children favourable for a Healthy Lifestyle” analyses the theory and practice of training future physical education and sports specialists for the formation of personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle; the peculiarities of the development of personal qualities of school-age children are clarified and the age characteristics of adolescents are studied; the essence, content, structure, criteria, indicators, and levels of readiness of future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle are revealed; the state of readiness of future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle is clarified.

It is established that scientists consider the problem of a healthy lifestyle in several aspects as the essential factor in determining the process of personality formation, and development of its physical, psychological, and spiritual qualities.

The chapter identifies the peculiarities of the development of personal qualities of school-age children and examines the age characteristics of adolescents, in particular: in psychology, adolescence is conditionally divided into two sub-periods – adolescence (11-15 years) and youth (16-19 years); in school education, adolescents are divided into primary school students and high school students.

The generalization of the results of the analysis of scientific works on the research problem, as well as the peculiarities of the development of personal qualities and age characteristics of adolescent children, allowed us to define the concept of “professional training of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle” as a holistic, systematic, dynamic process focused on the formation and development of special professional knowledge, skills, and abilities, the implementation of which is aimed at supporting, preserving, strengthening and restoration of adolescent children's health, formation of their health-saving competence, increasing motivation for a healthy lifestyle, education of moral, physically and spiritually healthy individuals capable of self-determination in society and responsible for their health. The result of such training is the readiness of future physical education and sports specialists to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle.

The structure, criteria, indicators, and readiness levels of future physical education and sports specialists for forming personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle are substantiated. The structural components are defined as follows: cognitive, emotional, value, personal, and behavioral. The readiness criteria of future physical education specialists and sports specialists for forming personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle are content, value-motivational, volitional, and operational-

productive. The readiness levels (high, medium, low) are defined and characterized.

Readiness is interpreted as a personal and professional characteristic (property) that covers a set of positive motivational attitudes, values, special knowledge, professional skills, and abilities aimed at implementing the educational process for a healthy lifestyle of student youth.

The state of readiness of future physical education and sports specialists for forming personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle has been determined. It is stated that students have medium (49.03% of experimental group (EG) respondents and 50.68% of control group (CG)) and low (40.65% of EG respondents and 38.51% of CG) readiness levels. The high level of readiness was attributed to 10.32% of EG respondents and 10.81% of CG respondents. The predominance of medium and low levels in students actualizes the need to introduce pedagogical measures to improve the preparation of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle.

In the second chapter, “Pedagogical Bases of preparation future specialists in physical education and Sports for the Formation of personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle”, the organizational and pedagogical conditions for training future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle are substantiated; a structural and functional model of training future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities favourable for a healthy lifestyle is developed.

The results of the analysis of scientific and pedagogical literature, as well as the results of the ascertaining stage of the pedagogical experiment, made it possible to identify the following organizational and pedagogical conditions: development of motivation of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle; supplementing the content of particular disciplines with topics of the variable

module “Healthy Lifestyle”; use of the information and communication system “Active Parks” in the preparation of future specialists in physical education and sports to develop personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle.

The first pedagogical condition is the development of future physical education and sports specialists' motivation to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle. This is aimed at developing the motivational and value attitude of future specialists toward their health as role models for adolescent children; development of a positive emotional attitude to health-saving activities; formation of an active life and professional position in the field of health protection, professionally essential qualities; formation of an active life and professional position in the field of health promotion and health care, professionally essential qualities; awareness of the need to acquire and develop the ability to form a culture of health for adolescent children to achieve success in professional activities.

The second pedagogical condition – supplementing the content of professional disciplines with the topics of the variant module “Healthy Lifestyle” involved adjusting and updating the content of professional disciplines (“Psychology of Health and Healthy Lifestyle”, “Modern Health Systems”, “Fundamentals of the Theory of Sport for All”) with the issues of the variant module (topics: “Health and Physical Culture”, “Healthy Lifestyle”, “Formation of Qualities Favourable to a Healthy Lifestyle in Adolescent Children”).

The third pedagogical condition – the use of the information and communication system “Active Parks” in the preparation of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle is aimed at expanding the opportunities for involving future specialists in physical education and sports in physical education and sports, promoting a healthy lifestyle, conducting training, events, activities online, resources (video lessons, online training), to improve and strengthen health (social project “Active Parks – Locations of Health in Ukraine”).

The structural and functional model of training future physical education and sports specialists to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle contains the following interrelated blocks: target, theoretical and methodological, organizational, and content, diagnostic, and practical. The target block of the model reflects the goal – training of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle. The theoretical and methodological block contains the main methodological approaches and principles (general didactic and specific) of preparation for future physical education and sports specialists to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle. The organizational and content block contains organizational and pedagogical conditions, methodological support, forms, methods, and content for training future physical education and sports specialists to develop personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle. The diagnostic and resultant block reflects the components (cognitive, emotional and value, personal, behavioral), criteria (content, value-motivational, volitional, operational, and productive), indicators, levels, diagnostic tools, and the result - positive dynamics of future physical education and sports specialists' readiness to form personal qualities favourable to a healthy lifestyle in adolescents.

The third chapter, “Experimental Verification of the Effectiveness of Organizational and Pedagogical Conditions of Preparation Future Specialists in Physical Education and Sports for the Formation of Personal Qualities of Adolescent Children Favourable to a Healthy Lifestyle” presents the content and methodology of implementing organizational and pedagogical conditions, the results of the formative stage of the experiment.

Using the methods of observation, interviews, analysis, the practice of expert assessments, and mathematical statistics, the levels of readiness of future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle are revealed, the dynamics of formation of readiness components at the established levels following the

content, value-motivational, volitional, operational, and productive criteria are clarified.

According to the results of the formative stage of the pedagogical experiment, it was concluded that in the experimental group (EG), compared to the control group (CG), significant positive changes in the indicators of students' readiness levels were revealed. The number of students in the EG who reached a high level increased by 14.20%, while in the CG, it increased by only 2.03%. The number of students with an average level of readiness in the EG increased by 6.45% and in the CG – by 2.70%. The most significant changes were in the low-level indicators: in the EG, the number of students decreased by 20.65% (from 40.65% to 20.00%), and in the CG – only by 4.73% (from 38.51% to 33.78%).

Educational and methodological support for the preparation of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle has been developed, namely special elective courses “Psychology of Health and Healthy Lifestyle”, “Modern Health Systems”, “Fundamentals of the Theory of Sport for All”; methodological recommendations “Pedagogical Foundations of a Healthy Lifestyle of Students through Physical Activity”.

The scientific novelty of the research results is:

– organizational and pedagogical conditions of preparation future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle are determined and scientifically substantiated (development of motivation of future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle; supplementing the content of particular disciplines with topics of the variable module "Healthy Lifestyle"; the use of the information and communication system "Active Parks" in the preparation of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle); a structural and functional model of preparation future specialists in physical education and sports to form personal

qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle has been developed;

- the content, forms, and methods of preparation future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle; diagnostic apparatus for determining the state of readiness of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable for a healthy lifestyle (criteria and indicators); the essence of the concepts of “training of future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle”, “readiness of future specialists in physical education and sports for the formation of personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle” is clarified;

- further development of theoretical and methodological provisions on the preparation of future specialists in physical education and sports for a healthy lifestyle; components (cognitive, emotional and value, personal, behavioral) of the readiness of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescents favourable to a healthy lifestyle.

The practical significance of the research results lies in the development and implementation of educational and methodological support for the preparation of future specialists in physical education and sports to form personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle: special elective courses “Psychology of Health and Healthy Lifestyle”, “Modern Wellness Systems”, “Fundamentals of the Theory of Sport for All”; variable module "Healthy Lifestyle"; educational and methodological manual "Formation of a Healthy Lifestyle students on the traditions of the Ukrainian Cossacks"; methodological recommendations "Pedagogical foundations of a healthy lifestyle of students by means of physical activity: a course of lectures for students of specialties: 014.11 “Secondary Education (Physical Culture)”, 017 “Physical Culture and Sports”. The study results will be helpful for future specialists in physical education and sports

as one of the practical tools for their preparation for forming personal qualities of adolescent children favourable to a healthy lifestyle.

Keywords: preparation, future physical education specialists, readiness, healthy lifestyle, physical education, organizational and pedagogical conditions, model, adolescent children, personal qualities.

List of author's publications

Publications that reflect the main findings of the thesis

1. Rebryna A. A. (2023). *Osobly`vosti formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya zdobuvachiv osvity` zasobamy` fizy`chnogo vy`xovannya* [Features of the formation of a healthy lifestyle of educators by measures of physical education. The article reveals the features of the formation of a healthy lifestyle]. *Naukovy`j chasopy`s Nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya # 15. Naukovo-pedagogichni problemy` fizy`chnoyi kul`tury` (fizy`chna kul`tura i sport): zb. Naukovy`x pracz –* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. №1(159). P. 122–125. [in Ukrainian]. Available at: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1067>
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).29)

2. Rebryna A. A. (2023) *Rozvy`tok spry`yatly`vy`x dlya zdorovogo sposobu zhy`ttya osoby`stisny`x yakostej majbutnix faxivciv fizy`chnogo vy`xovannya i sportu* [Development of personal qualities of future specialists in physical education and sports favorable for a healthy lifestyle] *Naukovy`j chasopy`s Nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya # 15. Naukovo-pedagogichni problemy` fizy`chnoyi kul`tury` (fizy`chna kul`tura i sport): zb. Naukovy`x pracz –* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. №2(160). P. 141–146. [in Ukrainian]. Available at: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40144>

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).30)

3. Rebryna Andr., Rebryna A. (2022). *Pedagogichni umovy` formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya uchnivs`koyi ta students`koyi molodi* [Pedagogical conditions for the formation of personal qualities of a healthy lifestyle of pupils and students]. *Problemy` osvity`* – [Problems of Education]. №1(96). P. 270–284. [in Ukrainian]. Available at: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/issue/view/15>

DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-96.2022>.

4. Rebryna A. (2023) *Gotovnist` majbutnix faxivciv fizy`chnogo vy`xovannya i sportu do formuvannya spry`yatly`vy`x dlya zdorovogo sposobu zhy`ttya osoby`stisny`x yakостей ditej* [Reparedness of future specialists in physical education and sport to the formation of children's personal qualities favourable for healthy lifestyle]. *Aktual`ni py`tannya gumanitarny`x nauk: mizhvuzivs`ky`j zbirny`k naukovy`x pracz` molody`x ucheny`x Drogoby`cz`kogo derzhavnogo pedagogichnogo universy`tetu imeni Ivana Franka* – [Scientific Collection «Topical Issues in the Humanities: Intercollegiate Collection of Scientific Papers of Young Scientists of Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University»]. Issue 67. Vol. 2. P. 273–278. [in Ukrainian]. Available at: http://www.apfn-journal.in.ua/archive/62_2023/part_2/44.pdf

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-2-44>.

5. Kolomoiets H., Rebryna A. (2022). *Vply`v fizy`chnoyi ta psy`xofizy`chnoyi pidgotovlenosti studentiv na zdorovy`j sposib zhy`ttya* [Influence of physical and psycho-physical fitness of students on a healthy lifestyle] *Problemy` osvity`* – [Problems of Education]. №2(97). P. 278–288. [in Ukrainian]. Available at: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/article/view/81>

DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>

6. Rebryna A. A., Rudnichenko M. M. (2017). *Ruxova akty`vnist` i zmicznennya zdorov'ya v procesi vy`xovannya profesijno-pry`kladnoyi fizy`chnoyi kul`tury` uchnivs`koyi i students`koyi molodi* [Movement activity and health strengthening in the professional-applied physical culture educationa process of

pupils and students] *Naukovy`j chasopy`s Nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya #15. Naukovo-pedagogichni problemy` fizy`chnoyi kul`tury` (fizy`chna kul`tura i sport): zb. Naukovy`x pracz` – [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. Issue 3K(84)17. P. 401–404. [in Ukrainian]. Available at: <http://surl.li/ljaxk>*

7. Tkachuk M., Rebryna A., Rebryna A., Korzh-Usenko L., Kostiukevych O., Shablii T. (2021). The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development IJCSNS. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2021. Vol. 21, No. 10. P. 324–327. Посилання на публікацію: http://paper.ijcsns.org/07_book/202110/20211046.pdf (Web of Science).

8. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Yu., Rebryna A., Boliak A., Dykyi O., Riabchenko V. (2022). Analysis of health and physical fitness indicators of modern youth. *Acta Balneologica*. 2022. No. 5 (171). P. 457–462. Посилання на публікацію: <http://elar.khmnmu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13952> DOI: 10.36740/ABAL202205114. (Web of Science).

9. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. (2022). Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*. 2022. No. 75 (6). P. 1519–1524. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljatq> DOI: 10.36740/Wlek202206116. (Scopus).

10. Kitrar V., Kolomoiets H., Rebryna A., Rebryna Andr. (2022). Studying the Physical and Personal Qualities of Youth in the Conditions of a Healthy Lifestyle. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : Increasing the Role of Human Capital at the Regional and Global Levels*. 2022. No. 2(16). P. 61–70. Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/16.pdf>

11. Kolomoietz H. A., Rebryna A. A., Rebryna A. A., Rabiichuk S. O. (2022). Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly* : Raising Social Standards as an Incentive for Economic Development. 2022. No. 1 (15). P. 62–75. (індексується і реферується Бібліотекою Конгресу США). Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/15.pdf>

12. Rebryna A. (2022). Formation of healthy lifestyle among teenagers via means of active parks. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : The Role of Human Capital in the Development of Modern Society*. 2022. No 4 (18). P. 40-50. (індексується і реферується Бібліотекою Конгресу США). Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/18.pdf>

Publications that validate scientific findings of the thesis

13. Rebryna Andr. A., Rebryna A. A. (2018) *Rozvy`tok liders`ky`x yakостей kerivnogo personal* [Development of leadership qualities of management personnel]. *Visny`k Xmel`ny`cz`kogo nacional`nogo universy`tetu. Xmel`ny`cz`ky`j # 3* – [Scientific journal herald of Khmelnytskyi National University Economic sciences]. Vol 1. P. 64–68. [in Ukrainian]. Available at: <http://journals.khnu.km.ua/vestnik/pdf/ekon/pdfbase/2018/VKNU-ES-2018-N3-T1.pdf>

14. Rebryna A. A., Rebryna Andr. A. (2020) *IT-tekhnologiyi dokazovoyi naukovo-doslidnoyi roboty` iz vy`znachennya ekspres-ocinky` rivnya somaty`chnogo zdorov'ya uchnivs`koyi ta students`koyi molodi* [It-technologies of evidence-research work from the determination of express assessment of the level of physical health of students] *Informacijni tekhnologiyi v profesijnij diyal`nosti* – [Information technologies in professional activity]: proceedings of the 13th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Rivne, November 18, 2020). P. 45–47. [in Ukrainian]. Available at: https://drive.google.com/file/d/1oar4WTR2H3yjQArxLUILv_NsIj3E5um8/view

15. Rebryna A. A., Kolomoietz H. A., Rebryna A. A. (2020) *Navchal`na programa z fizy`chnoyi kul`tury` dlya zakladiv zagal`noyi seredn`oyi osvity`* [Curriculum for physical culture for general secondary education institutions] *Suchasni dosyagnennya sporty`vnoyi medy`cy`ny`, fizy`chnoyi rehabilitaciyi, fizy`chnogo vy`xovannya ta valeologiyi* – [Modern achievements of sports medicine, physical rehabilitation, physical education and valeology]: proceedings of the 20th Jubilee International Scientific and Practical Conference dedicated to the 120th anniversary of ONMedU (Odessa, September 24-25, 2020). P. 148–155. [in Ukrainian].

16. Rebryna A. A. (2022) *Formuvannya faxivcyamy` fizy`chnogo vy`xovannya j sportu osoby`stisny`x yakостей zdorovogo sposobu zhy`ttya u vy`xovanciv*. [Training of physical education and sports specialists personal qualities of a healthy lifestyle in guardians]. *Dostupnist` i neperervnist` osvity` vprodovzh zhy`ttya: zarubizhny`j dosvid ta nacional`na prakty`ka* – [Availability and continuity of education throughout life: foreign experience and national practice]: coll. scientific and practical materials. Internet conferences (with international participation) (Ivano-Frankivs`k, May, 17, 2022). P. 166–169. [in Ukrainian]. Available at: <http://surl.li/ljasx>

17. Rebryna A. A., Bublej Yu. A. (2021). *Zalezhnist` cinnisny`x oriyentacij zdobuvachiv osvity` vid zdorovogo sposobu zhy`ttya ta yix fizy`chnoyi ta psy`xofizy`chnoyi pidgotovlenosti* [Dependence of value orientations of education seekers on a healthy lifestyle and their physical and psychophysical fitness] *Shlyaxy` udoskonalennya profesijny`x kompetentnostej faxivciv v umovax s`ogodennya* – [Ways of improving the professional competences of specialists in today's conditions]: proceedings of the II International scientific and practical conference (Kyiv, August 25-25, 2021). P. 345–349. [in Ukrainian]. Available at: <https://drive.google.com/file/d/19sbNUV27h-aF2OfAgWkb1L6pP6ajoZik/view>

18. Kolomoietz H. A., Rebryna A. A. (2022). *Vy`xovny`j potencial vijs`kovo-sporty`vny`x igor u formuvanni zdorovogo sposobu zhy`ttya ditej ta uchnivs`koyi molodi* [The educational potential of military sports games in the

formation of a healthy lifestyle for children and schoolchildren] *Suchasny`j vy`xovny`j proces: sutnist` ta innovacijny`j potencial* – [Modern educational process: essence and innovative potential]: proceedings of the Scientific and practical conference of the Institute of Educational Problems of the National Academy of Sciences of Ukraine (Ivano-Frankivsk, 2021). Issue 10. P. 78–81. [in Ukrainian]. Available at: <http://surl.li/ljawr>

19. Rebryna Andr. A., Lavrynenko N. Yu., Partyko N. V., Rebryna A. A., Savka I. M. (2020). *Formuvannya profesijny`x kompetentnostej u majbutnix vijs`kovy`x perekladachiv dlya dij v umovax znachnogo psy`xofizy`chnogo navantazhennya* [Formation of professional competences in future military interpreters for actions in conditions of significant psychophysical stress] *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osoby`stosti u vy`shhij i zagal`noosvitnij shkolas: zb. nauk. pr.* – [Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools: collection of scientific papers]. Vol. 2. Issue 73. P. 69–77. [in Ukrainian]. Available at: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/15.pdf

Publications that additionally reflect scientific results of the thesis

20. Rebryna A., Alekseev O., Rebryna A., Kolomoiets H. (2022) *Formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya uchniv ta studentiv na trady`ciyax ukrayins`kogo kozactva* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students based on the traditions of the Ukrainian Cossacks]: educational and methodological manual. (Kyiv-Kamyanets-Podilskyi : Alliant LLC). 174 p.

21. Rebryna A. A. (2022) *Pedagogichni osnovy` zdorovogo sposobu zhy`ttya studentiv zasobamy` ruxovoyi akty`vnosti* [Pedagogical foundations of a healthy lifestyle of students by means of motor activity]: methodical recommendations for independent study of the discipline by students of the first (bachelor) level of higher education, specialties 014.11 «Secondary education (Physical culture)» and 017 «Physical culture and sport». (Khmelnyskyi: KhNU). 106 p.

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Динамічні зміни у світі, інтенсивний розвиток інформаційних технологій, трансформація багатьох сфер діяльності, зокрема освітньої, вимагають швидкої та ефективної адаптації освітнього процесу до нових реалій, осучаснення змісту та практичної спрямованості. Фізичний, інтелектуальний, духовний розвиток молоді й покращення її соціальної життєдіяльності є смислово-ціннісним орієнтиром на всіх рівнях освіти України, що відображено в загальних цілях розвитку тисячоліття та «Всесвітній програмі дій для молоді». Освіта важлива для викорінення поганих звичок у юного покоління, для пропагування здорового способу життя, для просування інклюзивного та справедливого простору, прогресивного економічного розвитку незалежної країни. Доступність і якість освіти фізично й ментально здорових здобувачів – пріоритетний напрям глобального розвитку українського суспільства. Наразі існує нагальна потреба в пошуку шляхів удосконалення підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (модернізація освітніх програм, проєктування нового змісту, підходів і технологій підготовки компетентних фахівців, які здатні творчо реалізувати себе в динамічних умовах, орієнтовані на успішну професійну діяльність, зокрема на здоров'язбережувальну, тощо).

Зasadничі теоретичні положення щодо розв'язання проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту регламентовані в основних Законах України: «Про освіту» (2017 р.) [168], «Про загальну середню освіту» (2020 р.) [167], «Про вищу освіту» (2014 р.) [166]; «Концептуальних засадах реформування середньої освіти» («Концепції нової української школи») (2016 р.) [114]; Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [171]; «Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий

спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) [146]; «Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» [170]; «Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді» від 16.06.2015 № 641 [115]; «Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020 – 2025 роки» (2019 р.) [169]; програмі Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» [3].

Для потрактування актуалізованої проблеми важливе значення має рефлексія наукових напрацювань за різними напрямками: здоров'язбережувальне спрямування (О. Алексєєв [6], Т. Бережна [25; 26; 27; 29], О. Дубогай [64], М. Жданова [82], Л. Іванова [92], О. Тимошенко [208] та ін.); професійна підготовка майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту (І. Асаулюк [16], Є. Баженов [18], О. Базильчук [19; 20], Н. Белікова [35; 36; 230], Ю. Дутчак [69], Т. Круцевич [119], Ю. Лянной [132], Н. Міцкевич [143], О. Носко [148], А. Огнистий [149; 228], Є. Павлюк [153; 154], Є. Приступа [164], О. Солтик [201], Л. Сущенко [205], О. Тимошенко [209], Т. Чопик [225; 227], О. Шиян [229] ін.); виховання особистісних якостей (І. Бех [33], І. Ломачинська [128], М. Лукашевич [129], О. Маковський [133], Н. Семченко [194], О. Снісаренко [200], Л. Товажнянський [210] та ін.); формування здорового способу життя підлітків та психолого-педагогічні засоби корекції їх розвитку (М. Зубалій [89; 172], Г. Коломоєць [106], Т. Малечко [107], Л. Міхеєва [122; 123], О. Остапенко [140], І. Смолякова [199], М. Тимчик [140] ін.); зміст та організація освітнього процесу у системі вищої освіти (І. Андрощук [10], Н. Бідюк [43; 44], Г. Красильникова [118], Ю. Рашкевич [87], Ж. Таланова [87; 206], В. Третько [211] та ін.). Результати емпіричних досліджень засвідчують, що проблема підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку не поставала предметом спеціальної наукової студії.

Необхідність докладного вивчення задекларованого питання аргументована також наявністю низки *суперечностей* між:

– соціальним замовленням на підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, здатних до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, і реальними можливостями повноцінного забезпечення процесу в умовах традиційної системи опанування фаху;

– потребою сучасної шкільної освіти в компетентних фахівцях фізичного виховання і спорту та недостатнім рівнем їхньої готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

– потенційними ресурсами ЗВО щодо забезпечення підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку та відсутністю організаційно-педагогічних умов, належного навчально-методичного супроводу для ефективності цього процесу.

Усвідомлення актуальності порушених питань, брак їх теоретичного й практичного опрацювання зумовили вибір теми дисертації: **«Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація підготовлена відповідно до тематичного плану науково-дослідницьких робіт Хмельницького національного університету в межах науково-дослідницької роботи «Формування особистості як суб'єкта самотворення» (ДР 0119U103663). Тема дослідження уточнена й затверджена вченою радою Хмельницького національного університету (протокол № 10 від 23.02.2023).

Мета дослідження полягає у виокремленні, теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Відповідно до мети, сформульовано такі **завдання**:

1) з'ясувати стан опрацювання досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці, уточнити сутність основних понять;

2) визначити компоненти, критерії, показники й рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

3) обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

4) розробити та реалізувати навчально-методичне забезпечення для вдосконалення підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні про те, що підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку буде ефективною та результативною в разі створення низки

організаційно-педагогічних умов: розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Для розв'язання поставлених завдань і перевірки гіпотези використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичних* – аналіз наукової літератури й нормативних документів, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація одержаних даних для зіставлення різних поглядів науковців щодо проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; уточнення ключових понять, визначення структурних компонентів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; для з'ясування особливостей розвитку особистісних якостей дітей підліткового віку; моделювання – для побудови моделі; *емпіричних* – експертного оцінювання для виокремлення організаційно-педагогічних умов, що сприяють підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; педагогічне спостереження, анкетування, тестування, бесіда; педагогічний експеримент – для експериментальної перевірки ефективності організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; *математичної статистики* – для кількісно-якісного аналізу одержаних результатів дослідження та доведення їхньої статистичної достовірності (критерій Пірсона χ^2).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *уперше* виокремлено й науково обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку); розроблено структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

– *удосконалено* зміст, форми, методи навчання майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; діагностичний апарат для з'ясування стану готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (критерії та показники); уточнено сутність понять «підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»;

– *подальшого розвитку набули* теоретико-методичні положення щодо підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до здорового способу життя; компоненти (когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий) готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту

до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей підлітків.

Практичне значення результатів полягає в розробленні й упровадженні навчально-методичного забезпечення для підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, а саме: спеціальних курсів вибіркового спрямування «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Сучасні оздоровчі системи», «Основи теорії спорту для всіх»; варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; навчально-методичного посібника «Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва»; методичних рекомендацій «Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності: курс лекцій для студентів спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт». Одержані результати дослідження стануть у нагоді майбутнім фахівцям фізичного виховання і спорту як один з ефективних інструментів їх підготовки до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Хмельницького національного університету (довідка № 11 від 06.04.2023); Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (довідка 06/04-1 від 12.04.2023); Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (довідка № 197/1 від 13.04.2023); Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка № 26/23 від 16.06.2023); Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (довідка № 01-23/53 від 06.04.2023); Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка № 346/33-03 від 20.04.2023).

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційного пошуку обговорено на науково-практичних (методичних) конференціях:

міжнародних – «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення» (Луцьк, 2020); «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії» (Київ, 2022); «Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика» (Івано-Франківськ, 2022); «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення» (Київ, 2022); «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії» (Київ, 2023); *всеукраїнських* – «Диджиталізація освітнього процесу» (Одеса, 2020); «XIII Всеукраїнська науково-практична конференція» (Рівне, 2020); «XX Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ» (Одеса, 2020); «Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал» (Київ – Івано-Франківськ, 2022); «Імперативи розвитку Нової української школи в умовах цифрових трансформацій» (Іршава, 2023). Основні результати дослідження обговорено на засіданнях кафедри іншомовної освіти і міжкультурної комунікації, під час круглих столів кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (2017 – 2023 рр.).

Особистий внесок здобувача. Наукові результати, що викладені в дисертації, отримані автором самостійно. У співавторських публікаціях із теми дослідження дисертантові належать такі здобутки: у статті «Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді» (2022, співавтор А. Ребрина) – уточнення понятійно-категорійного апарату здорового способу життя дітей і молоді, окреслення педагогічних умов формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; у статті «Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя» (2022, співавтор Г. Коломоєць) – дослідження ставлення студентів до здорового способу життя, з'ясування чинників, що заважають студентам дотримуватися норм здорового способу життя; у статті «Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді» (2017,

співавтор М. Рудніченко) – з'ясування оздоровчо-прикладного значення рухової активності та її ролі в процесі виховання особистості; у статті (2021, співавтори М. Tkachuk, A. Rebryna, L. Korzh-Usenko, O. Kostiukevych, T. Shablii) – характеристика стану дистанційної освіти в Україні; у статті «Analysis of health and physical fitness indicators of modern youth» (2021, співавтори Н. Kolomoiets, A. Rebryna, Y. Dutchak, A. Boliak, O. Dykyi, V. Riabchenko) – визначення та аналіз показників здоров'я і фізичної підготовленості сучасної молоді; у статті «Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus» (2022, співавтори A. Rebryna, N. Lyakhova, I. Shaposhnikova, S. Korsun, L. Shuba, V. Shuba) – дослідження показників здоров'я студентів під час занять фізичною культурою; у статті «Studying the Physical and Personal Qualities of Youth in the Conditions of a Healthy Lifestyle» (2022, співавтори V. Kitrar, H. Kolomoiets, A. Rebryna) – окреслення якостей особистості, важливих для здорового способу життя; у статті «Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs» (2022, співавтори Н. Kolomoietz, A. Rebryna, S. Rabiichuk) – представлення умов професійного (спортивно-прикладного) самовизначення молоді з особливими потребами; у статті «Розвиток лідерських якостей керівного персоналу» (2018, співавтор А. Ребрина) – опис основних лідерських якостей, необхідних для успішної професійної реалізації; у статті «ІТ-технології доказової науково-дослідної роботи із визначення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді» (2020, співавтори А. Ребрина) – обґрунтування специфіки застосування інформаційних технологій у дослідницькій роботі; у «Навчальній програмі з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти» (2020, співавтори А. Ребрина, Г. Коломоєць) – розроблення варіативних модулів для впровадження у ЗЗСО; у статті «Залежність ціннісних орієнтацій здобувачів освіти від здорового способу життя та їх фізичної та психофізичної підготовленості» (2022, співавтор Ю. Бублей) – презентація результатів

дослідження щодо стану фізичної та психофізичної підготовленості учасників освітнього процесу; у статті «Виховний потенціал військово-спортивних ігор у формуванні здорового способу життя дітей та учнівської молоді» (2021, співавтор Г. Коломоєць) – студіювання можливостей військово-спортивних ігор в освітньому процесі; у статті «Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження» (2020, співавтори А. Ребрина, Н. Лавриненко, Н. Партико, І. Савка) – аналіз особливостей формування професійних компетентностей для дій в умовах значного психофізичного навантаження; у навчально-методичному посібнику «Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва» (2022, співавтори А. Ребрина, О. Алексєєв, Г. Коломоєць) – викладення форм і методів формування здорового способу учнівської та студентської молоді; реалізація програми Президента України «Активні парки – локації здорової України».

Публікації. Основні теоретичні положення та висновки дисертації відображено у 21 публікації, із них: 6 статей у наукових фахових виданнях України; 3 статті в наукових періодичних виданнях, що індексовані Scopus / Web of Science Core Collection; 3 статті у виданнях зарубіжних країн; 7 публікацій у збірниках наукових праць і матеріалах конференцій; навчально-методичний посібник; методичні рекомендації.

Структура та обсяг дисертації. Наукова праця складається з анотації, вступу, трьох розділів і висновків до них, загальних висновків, списку літературних джерел (258 найменувань, із них – 28 англійською мовою) та додатків 28 (120 сторінок). Обсяг дисертації – 343 сторінок, основний зміст викладено на 190 сторінці (15 таблиць і 3 рисунки).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку як педагогічна проблема

1.1.1. Теоретичні засади здорового способу життя

Актуальність проблеми формування здорового способу життя дітей підліткового віку на сьогодні не становить сумнівів, оскільки від способів і результатів її розв'язання залежить майбутнє нашої держави та функціонування здорової нації. Нині саме система освіти – основний важіль впливу на формування здорового способу життя здобувачів загальної середньої освіти.

У «Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті» регламентовано, що пріоритетним завданням освіти є «виховання освіченої, творчої особистості, усебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я» [218]. В інших законодавчих актах теж акцентовано на проблематиці здорового способу життя, оскільки серед загальної кількості учнів у країні чималий відсоток становить частина осіб, у яких зафіксовано погіршення стану здоров'я.

За даними Т. Бублей, кількість учнів підліткового віку, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, дорівнює 30-40 %. Автор зауважує, що така тенденція зумовлена передусім зниженням рухової активності, зокрема переходом до дистанційної форми навчання у зв'язку з несприятливими подіями в країні (спочатку Covid-19, потім повномасштабне

вторгнення рф та ін.). Унаслідок цього більшість учнів підліткового віку майже весь час проводить за комп'ютером, у соціальних мережах тощо. Пріоритетне завдання сучасної освіти – формування та виховання усвідомленого ставлення до власного здоров'я не тільки в дітей, а й у їхніх батьків [49].

Отже, викладені факти доводять безпрецедентну значущість підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді – домінуючий вектор розвитку освітньої галузі.

Поняття «здоровий спосіб життя» досліджували автори низки наукових праць (О. Адєєва [1], А. Ребрина [183], Л. Сущенко [205], В. Ареф'єв [13], М. Зубалій [89] та ін.). Зокрема, у медичному аспекті проблему формування здорового способу життя досліджували М. Амосов [9], О. Антонова та Н. Поліщук [12] та ін.

У науковому доробку О. Безпалько [22], Т. Круцевич [119], В. Оржеховської [75] обґрунтовано психолого-педагогічні особливості виховання в сучасних підлітків звички вести здоровий спосіб життя.

О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова підготували низку теоретико-практичних праць, де аргументовано сутність проблем, пов'язаних зі здоров'ям здобувачів освіти, із їхнім способом життя, із надуживанням шкідливими звичками [159].

В. Сухенко аналізує особливості збереження здоров'я, наголошуючи, що здорові діти, здорова нація – це підґрунтя для відродження України [204]. Отже, фахівці з фізичного виховання і спорту є ідеологами формування здорового способу життя. Ключовим аспектом у порушеному питанні стає формування сприятливих особистісних якостей дітей.

Поняття «здоров'я» витлумачене насамперед у вузькому біологічному сенсі. Водночас на сьогодні цей термін варто інтерпретувати як «універсальну здатність до різнобічної адаптації у відповідь на вплив

зовнішнього середовища та зміни стану внутрішнього середовища». Здоровий спосіб життя як єдиний біологічний і соціальний складник являє собою соціальну цінність, утвердження якої становить найважливіше завдання будь-якого цивілізованого суспільства [204].

У медичній галузі та у сфері фізичної культури термін «здоровий спосіб життя» можна трактувати як «реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної та соціально-психологічної системи профілактичних заходів, де важливе значення має правильне фізичне навантаження, належне поєднання праці й відпочинку, розвиток особистісних якостей, фізичної стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами життя, усунення гіпокінезії» [9; 12].

У науковій літературі виокремлюють три основні компоненти здорового життя:

- 1) компоненти, які створюють об'єктивні суспільні умови;
- 2) конкретні форми життєдіяльності, що дають змогу реалізовувати здоровий спосіб життя;
- 3) система ціннісних орієнтацій, які скеровують свідому активність [14].

Ю. Бойчук, О. Єжова зазначають, що «здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, що зміцнюють адаптивні можливості організму людини, здатні до повноцінного виконання соціальних функцій і досягнення активного довголіття» [46]. «Здоровий спосіб життя – сукупність духовних цінностей і реальних видів, форм та сприятливих для здоров'я ефектів діяльності, забезпечення оптимального задоволення потреб людини» [75].

У наукових працях О. Федько зазначено, що в структурі здорового способу життя цілеспрямовано поєднані предметно-речовий, природний, соціокультурний і духовний компоненти із життєдіяльністю людини та суспільства, це охоплює духовний, соціокультурний, правовий простір

розвитку й діяльності особистості. Отже, значення здорового способу життя полягає в оптимальному задоволенні потреб людини, покращенні стану, розвитку та функціонування її організму. Формування здорового способу життя – складний системний процес, що містить безліч компонентів способу життя сучасного суспільства та стосується основних сфер і напрямів життєдіяльності людей [213].

Поняття «здоровий спосіб життя» синтезує взаємозв'язок життя і здоров'я, тобто все, що «сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах; це типові й істотні для суспільно-економічної формації способи життєдіяльності людей, що зміцнюють природні можливості організму людини та виражають зорієнтованість діяльності особистості на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я» [142; 152; 214].

Практичний досвід доводить, що здоровий спосіб життя має бути реалізований кожного дня. Нормою, яка маркує здоровий спосіб життя, є задовільний, збалансований біологічний стан. Якщо ж людина перебуває в постійній напрузі, у стресових ситуаціях, має шкідливі звички, то все це засвідчує несприятливий і неуспішний спосіб життя. Унаслідок такого вибору, може відбуватися перехід цих станів у хворобу, домінування нездорового способу життя [157].

Варто окреслити низку чинників, які негативно впливають на стан здоров'я сучасної молоді й характеризують її спосіб життя: надмірна вага; послаблена рухова активність; низький рівень фізичної підготовленості; малорухливий спосіб життя; ігрова та комп'ютерна залежність; психологічний дискомфорт; шкідливі звички. У працях Т. Христової, С. Казакова, В. Пюрко, доведено, що одним з основних чинників ризику розвитку функційних розладів у сучасної молоді є гіподинамія, яка становить у юнаків 33 %, у дівчат 74,6 %; нераціональне харчування – 43,8 % і 55,2 %, надмірна вага – 31,3 % та 62,7 %. Крім того, у 50 % обстежених юнаків і в 17,9 % дівчат виявлено таку шкідливу звичку, як тютюнопаління [223].

Важливе значення на стан здоров'я дітей і підлітків мають індивідуальні чинники. Ідеться насамперед про неправильно закладені життєві навички; відсутність самоконтролю, наполегливості й навичок протистояння тиску інших; низьку самооцінку та самоповагу; психоемоційну неврівноваженість; заперечення усталених цінностей і вірувань; нездатність успішно навчатися; відсутність взаєморозуміння зі школою; вияви асоціальної поведінки в ранньому віці [83].

Досліджуючи проблематику ціннісних орієнтирів серед молоді, науковці [34; 77; 172] стверджують, що найважливіша цінність для юнаків і дівчат – усе ж здоров'я. Для окреслення ціннісних орієнтацій у підлітків О. Єжова, В. Оржеховська провели дослідження серед учнів професійно-технічних закладів освіти. Згідно з отриманими результатами, підсумовано, що більшість дітей надає перевагу здоровому способу життя та особистісним цінностям [75].

У контексті студіювання проблематики здорового способу життя виокремлено складники, що маркують рівень формування звички вести здоровий спосіб життя. Це насамперед розуміння здоров'я як стану повного добробуту; цілісне бачення здоров'я, що утворює систему з чотирьох сфер (фізична, психічна, соціальна, духовна); почуття особистої відповідальності людини за власне здоров'я. Крім того, держава й суспільство також відповідальні за сприяння поліпшенню здоров'я та за соціальний добробут загалом, тому покликані реалізувати ефективні програми, надавати якісні послуги, ініціювати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи тощо.

На думку С. Грищенко, О. Носко, Ю. Носко, виховання творчої, активної, культурної, інтелектуальної, високорозвиненої та зрілої людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення – одне з основних завдань сучасної системи освіти. Отже, спосіб життя – найважливіший чинник детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей [148].

На підставі аналізу вітчизняних та зарубіжних науковців виокремлено три основні складники змісту досліджуваного поняття:

- 1) історично зумовлені методи організації суспільних відносин;
- 2) способи й соціальні механізми закріплення та передання досвіду іншим поколінням;
- 3) індивідуальна система поглядів, норм, ціннісних орієнтацій, мотивів та оцінок, самосвідомості особистості, Я-концепції, що виявляються в конкретній індивідуальній життєдіяльності людини, у її поведінці та діяльності; певний спосіб переживання життєвих ситуацій, подолання людиною труднощів і розв'язання життєвих проблем [84; 246; 256; 257; 252].

Крім того, здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, виражає орієнтованість особистості в напрямі формування, збереження та зміцнення індивідуального й громадського здоров'я. Під терміном варто розуміти типові форми та способи повсякденної діяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості людини, забезпечуючи більш успішне виконання соціальних та професійних функцій, незалежно від політичних, економічних, соціально-психологічних ситуацій.

Сучасні реформи в галузі освіти, зокрема реформа Нової української школи, спрямовані саме на формування здорового способу життя молодого покоління, де акцентовано на фізичному вихованні як на одному з пріоритетних напрямів розвитку освіти в Україні. У зв'язку з цим проблема вдосконалення системи освіти набуває особливої актуальності в межах інноваційних проєктів (Спортивний рух Олександра Педана «JuniorS», програма Президента України «Активні парки», UkraineActive, «Рухайся більше» та ін.), які позитивно впливають на формування звички вести здоровий спосіб життя саме засобами фізичного виховання.

Отже, попри наявні в наукових галузях напрацювання, присвячені осмисленню проблеми формування здорового способу життя, а також незважаючи на численні проєкти, спрямовані на зміцнення здоров'я нації та

утвердження цінностей здорового способу життя, донині вкрай актуальним і нагальним є питання підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

1.1.2. Вікова періодизація розвитку особистості дітей підліткового віку

У динамічних суспільно-політичних умовах гостро постає проблема особистісного розвитку підлітків, оскільки дані про психологічний зміст окремих його етапів, про сенситивні та критичні періоди потребують оновлення. Це необхідно для організації допомоги дитині в реалізації власного потенціалу. Аналіз літератури засвідчує, що нині існує потреба в комплексному вивченні особистісних якостей дітей підліткового віку, з огляду на різні рівні психічної організації, вплив освітніх програм на динаміку розвитку [84].

Розвиток особистісних якостей підлітків має свої особливості й залежить від низки соціальних умов життя та генетичної спадковості. Важливо наголосити, що підлітковий період пов'язаний із навчанням в основній школі. Саме цей вік становить складний період, тому що дитина перебуває на межі дитинства та юності в аспекті фізичного, психічного й соціального розвитку [190].

Підлітковий вік – один із найскладніших етапів психічного розвитку дитини, той переломний період, коли діти частково перебувають у дитинстві, однак уже стоять за крок до дорослого життя. Названий віковий період вважають кризовим: з одного боку, діти прагнуть самостійності, повноцінно жити дорослим життям, а з іншого – ще залишаються ті психічні моменти, які неможливо переступити [84; 190].

Виокремлюють кілька аспектів розвитку особистісних якостей підлітків: біологічний, психічний, соціальний і духовний (моральний).

Біологічний розвиток виявляється в дозріванні анатомо-фізіологічних структур, у зміні функцій різних систем та органів людини. Психічний розвиток виражений в ускладненні психічних процесів і здібностей – почуттів, відчуттів, сприймання, мислення, пам'яті, уяви, в ускладненні таких психічних утворень, як здібності та мотиви діяльності, потреби й інтереси, ціннісні орієнтації. Соціальний розвиток – це поступове входження людини в різні види відносин (економічні, правові, суспільні, виробничі). Людина стає членом суспільства, засвоюючи всі ці види відносин і за їхньою допомогою опановуючи свої функції. Духовний (моральний) розвиток виявляється в осмисленні людиною життєвого призначення.

Характерною особливістю для дітей підліткового віку є інтенсивний психічний розвиток. Дитина в цей період має здатність самостійно організувати свою увагу, пам'ять, мислення, уяву та регулювати психоемоційні стани [122; 123]. Як стверджує М. Задесенець, вікові особливості фізичного розвитку дітей підліткового віку й формування їхньої особистості – основні особливості цього періоду [84].

Початок підліткового періоду вирізняється якісними зрушеннями в розвитку самосвідомості: у підлітка починає формуватися позиція дорослої людини, поява якої означає, що він суб'єктивно вже перейшов до нових взаємин із навколишнім світом дорослих, зі світом їхніх цінностей. Підліток активно засвоює такі цінності, що становлять новий зміст його свідомості, існують як цілі й мотиви поведінки та діяльності, як вимоги до себе й інших, як критерії оцінювання та самооцінювання. Юнак або дівчина прагнуть осмислити свої бажання бути визнаними; оцінити себе як майбутніх членів дорослого соціуму; проаналізувати своє минуле, власне сьогодення, зазирнути в особисте майбутнє; визначитися в соціальному просторі; осмислити свої права та обов'язки. Підліток зацікавлено рефлексує себе та інших осіб, зіставляючи властиві йому особливості з аналогічними виявами поведінки в однолітків і дорослих.

Науковці ретельно досліджують специфіку підліткового віку, водночас донині не існує єдиної періодизації підліткового віку. Межі підліткового віку в літературі розуміють по-різному, що зумовлене низкою підходів до розподілу життєвого циклу на окремі періоди чи на вікові етапи [190].

У психології підлітковий вік умовно диференціюють на два підперіоди: перший – підлітковий вік (11 – 15 років), другий – юність (16 – 19 років). У школі підлітків поділяють на учнів основної школи та учнів старшої школи. Таке розмежування суттєвою мірою аргументоване особливостями як фізичного, так і когнітивного розвитку. У цьому віці відбувається подальший розвиток психічних пізнавальних процесів, інтенсивно формуються особистісні якості дітей підліткового віку, а також змінюються їхні інтереси й уподобання. Шкільний онтогенез охоплює такі вікові періоди: молодший шкільний (6 – 10 років), молодший підлітковий (11 – 13 років), старший підлітковий (14 – 15 років), юнацький вік (16 – 18 років).

Більшість учених дотримується думки, що початок підліткового віку пов'язаний із появою перших статевих ознак. Такий період завершується з входженням людини до світу дорослих, однак критеріїв цього віку не існує. Через відсутність усталеного визначення підліткового віку та юності Організація Об'єднаних Націй зараховує до категорії підлітків осіб віком 10 – 19 років, а до молоді – осіб віком 15 – 24 років. Це вможливило статистичний облік, не перешкоджає іншим визначенням, що використовують держави-члени ООН. Для спільного номінування підлітків і молоді оперують терміном «молоді люди», до яких належать особи віком 10 – 24 років [138].

Одним із важливих аспектів вікової фізіології підлітків є періодизація росту та розвитку організму, що ґрунтована на комплексі морфологічних і функційних особливостей організму. До таких особливостей належать розмір тіла та його окремих органів, їхня маса, характер окостеніння скелету, прорізання зубів, розвиток ендокринних залоз, статевий розвиток, розвиток рухового апарату тощо. Фізіологічно розмежовують такий основний період

розвитку підлітків – 12 – 16 років. У зв'язку зі шкільним навчанням, диференціюють дошкільний вік – до 6 – 7 років, молодший навчальний (до 9 – 10 років), середній (до 14 – 15 років), старший шкільний вік (до 16 – 17 років). Серед особливостей вікового розвитку варто назвати також гетерохронність росту й розвитку [137].

Процеси адаптації організму осіб різних вікових груп до фізичних навантажень відрізняються. Особливо різко ці відмінності виявляються в молодших (діти й підлітки) групах. Адаптація дітей і підлітків до різноманітних чинників довкілля та фізичних навантажень має певні особливості, порівняно з дорослими людьми. Це зумовлене морфологічними й функційними особливостями організму в період його зростання та розвитку.

Для більш точної характеристики індивідуального розвитку й особливостей організму доцільно брати до уваги і календарний (паспортний), і біологічний вік людини. Темпи індивідуального розвитку неоднакові, тому календарний вік може не збігатися з паспортним. Для оцінювання біологічного віку дітей і підлітків використовують низку показників (індикаторів), серед яких варто згадати показники фізичного розвитку (зріст, вага, обвід грудної клітки), кістковий вік, зубний вік, ступінь статевого дозрівання. Якщо біологічний вік більший за календарний, ідеться про процес акселерації або пришвидшеного розвитку. Протилежним явищем є ретардація (затримка, сповільнення) розвитку. У зв'язку з наявністю обох цих процесів, діти однієї вікової групи можуть мати різний біологічний вік, що впливатиме на їхню здатність адаптуватися до фізичних навантажень.

Підлітковий вік складний не тільки для дітей, а й для їхніх батьків. У підлітковому віці відбуваються характерні зміни в організмі та статевому дозріванні. Зазвичай, у цей період людина ще не досягає всебічної і психічної зрілості, тому відбуваються зміни в характері, поведінці, настрої. У підлітковому віці розвиток пізнавальних процесів, особливо інтелекту, має два аспекти: кількісний (учні самостійно можуть виконувати завдання

інтелектуального характеру) та якісний (наявні своєрідні зміни в структурі розумових процесів; акцентування не на характері завдань, а на способі їх виконання учнем чи ученицею) [84]. Отже, особливості дітей підліткового віку пов'язані з інтенсивним розвитком інтелектуальної сфери.

Підлітковий вік вирізняється формуванням навичок логічного мислення та розвитком логічної пам'яті, творчих здібностей, індивідуальним стилем діяльності й мислення. У цей період відбувається бурхливий розвиток емоційної сфери людини.

В. Ареф'єв стверджує, що в підлітків помітні часті зміни настрою, підвищена тривожність і збудливість, вони імпульсивні, мають надзвичайно великий діапазон різноманітних емоцій. «У дітей простежуваний «підлітковий комплекс», який демонструє перепади настрою підлітків – часом від нестримних веселощів до зневіри й навпаки, а також інші полярні якості, що виявляються почергово» [13].

Загальне зростання особистості підлітка, розширення кола його інтересів, розвиток самосвідомості, новий досвід спілкування з однолітками – усе це зумовлює інтенсивну динаміку соціально цінних спонукань та переживань підлітка, як-от: співчуття чужому горю, здатність до безкорисливої самопожертви тощо. У дітей підліткового віку відбуваються зміни не тільки в анатомо-фізіологічному, а й у когнітивно-психологічному розвитку. Також важливе значення має розвиток центральних психологічних новоутворень, до яких належить свідоме розуміння та відповідальність за свої дії, здатність зрозуміти себе й чітко усвідомлювати власну життєву позицію [77; 112].

Одним із компонентів самосвідомості, що охоплює поряд зі знаннями про себе оцінювання людиною своїх фізичних показників, здібностей, моральних якостей і вчинків, є самооцінка. Підлітки з адекватною самооцінкою мають велике поле інтересів, їхня активність спрямована на різні види діяльності, на помірковані й доцільні міжособистісні контакти, зорієнтовані на пізнання інших та себе в процесі спілкування. Натомість

особи з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій, а підлітки, у яких сильно завищена самооцінка, виявляють достатню обмеженість у видах діяльності та зосереджені на малозмістовному спілкуванні [80].

Самооцінка вкрай важлива як частина Я-концепції дитини, як основний регулятор поведінки та діяльності, що безпосередньо впливає на процес подальшого самопізнання, самовиховання та в цілому на розвиток особистості. У процесі самооцінювання відбувається низка перетворень. Починаючи з молодшого підліткового, змістовні аспекти самооцінки підлітків поглиблюються та переорієнтовуються з навчальної діяльності на взаємини з товаришами, свої фізичні якості. У зв'язку зі збільшенням критичності підлітка до себе, його самооцінка стає більш адекватною: підліток здатний констатувати власні як позитивні, так і негативні якості [84].

У самооцінці стають більш виражені моральні якості, здібності та воля. Відбувається подальша емансипація самооцінки від зовнішніх оцінок, але оцінювання іншими впливає на характер самооцінки підлітка. Вплив батьків на самооцінку послаблюється та підвищується вплив однолітків як референтної групи. Самооцінка позначається на успішності діяльності та соціально-психологічному статусі підлітка в колективі, що регулює процес спілкування. Неадекватна самооцінка детермінує делінквентну поведінку підлітка [103].

Отже, у підлітковому віці активно формується самосвідомість, власна незалежна система еталонів самооцінювання, дедалі більше розвиваються можливості проникнення у внутрішній світ. У цьому віці підліток починає усвідомлювати свою особливість і неповторність, у його свідомості відбувається поступова переорієнтація із зовнішніх оцінок (переважно батьківських) на внутрішні.

«Особистісні якості – це риси особистості, що охоплюють як позитивні, так і інші властивості особистості» [14]. Саме підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку особистісних якостей (відповідальність,

темпераментність, доброзичливість, цілеспрямованість, працелюбність, повага тощо).

Здоров'я людини – найвища життєва цінність, тому важливе значення має правильне формування звички до здорового способу життя. Вагому роль у цьому питанні відіграють саме особистісні якості індивіда. З огляду на це, необхідно схарактеризувати ті особисті якості, які матимуть позитивний вплив на формування здорового способу життя. Крім того, сформовані в процесі навчання особистісні якості слугують основою для оволодіння майбутніми професіями. У процесі розроблення нових програм із фізичного виховання для учнів основної школи варто брати до уваги не тільки фізичний розвиток, а й розвиток особистісних якостей.

На підставі аналізу літературних джерел, інтернет-ресурсів, дослідження практичного досвіду виокремлено найбільш характерні якості, які мають позитивний вплив саме на формування здорового способу життя: свідомість, наполегливість, рішучість, мотивація. На думку А. Савченко, свідомість посідає важливе місце у формуванні здорового способу життя, оскільки без розуміння й усвідомлення того, для чого це потрібно дитині, неможливо досягти бажаного результату [189].

Усвідомлення – той рівень, коли отримана інформація інтегрується в знання, дитина чітко розуміє, як їх використовувати в повсякденному житті. Якщо особа свідомо розуміє все, що відбувається навкруги, фахівці з фізичного виховання і спорту мають змогу легко донести той матеріал, який матиме позитивний вплив на формування здорового способу життя. Діти матимуть чітке розуміння важливості рухової активності, щиро прагнутимуть відвідувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи, що позитивно впливатиме на рівень їхнього здоров'я.

Наполегливість – одна з основних рис особистості, що дає змогу досягати бажаного результату, попри труднощі. Наполегливість і свідомість – це дві взаємопов'язані риси характеру, оскільки свідоме прагнення стати успішним і наполегливість у подоланні сходинок до цього дають змогу

максимально швидко досягати поставленої мети [14]. Не менш важливою особистісною якістю у формуванні здорового способу життя є рішучість – риса характеру, яка окреслює поведінку людини під час ухвалення та реалізації рішень.

Формуючи звички вести здоровий спосіб життя, фахівці фізичної культури та спорту повинні акцентувати, що «високий ступінь рішучості зумовлений рухливістю збудження та переважанням збудження в «зовнішньому» і «внутрішньому» балансі нервових процесів, а в небезпечній ситуації – і сильною нервовою системою». Із фізіологічного погляду, за допомогою фізичних навантажень можна врегулювати процеси збудження, сприяти адекватному розвитку. Крім того, у формуванні здорового способу життя в підлітковому віці необхідно зважати на психоемоційний стан дітей, зокрема на нервову чутливість, бурхливі вияви емоцій, швидку зміну настрою тощо [14; 189].

У дітей підліткового віку також простежуювані докорінні перетворення в мотиваційно-особистісній сфері. Вона набуває ієрархічного характеру, мотиви стають не безпосередніми, а виникають на основі свідомо ухваленого рішення, починають виявлятися різні захоплення. У мотиваційній структурі процесу спілкування помітні суттєві зміни: втрачають актуальність стосунки з батьками, учителями, першорядного значення набувають взаємини з однолітками, виявляється тенденція до пошуку близьких дружніх зв'язків, заснованих на глибокій емоційній прихильності та спільності інтересів. З огляду на це, під час формування позитивного ставлення до здорового способу життя варто демонструвати приклади однолітків, які є фізично активними та мають здорові звички.

Важливий аспект у формуванні здорового способу життя – мотиваційний складник. Істотні перетворення відбуваються в характері мотивації навчально-пізнавальної діяльності підлітків. У середніх класах провідними мотивами стають прагнення завоювати певне становище в класі,

допомогтися визнання однолітків. Правильна мотивація є першим кроком у досягненні мети.

Автори наукових праць наголошують на ефективності формування мотивації під час уроків фізичної культури. Підвищення рівня рухової активності сприяє формуванню в учнів ціннісного ставлення до здорового способу життя. Крім того, систематичні заняття фізичними вправами не тільки покращують фізичний стан, а й розкривають особистісні якості дітей та сприяють їхній навчальній діяльності.

Т. Бублей стверджує, що мотивація має позитивний вплив на досягнення поставленої мети. Ставлення дітей підліткового віку до здорового способу життя залежить як від об'єктивних (наявність позитивної мотивації до уроків фізичної культури, рухової активності, правильного харчування, режиму сну та відпочинку тощо), так і від суб'єктивних чинників (ставлення до вчителя, використання різних методів і засобів у формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя, особистісні якості тощо) [49].

Мотивація – одна з важливих особистісних якостей, її розвиток охоплює такі компоненти: інтерес і бажання займатися руховою активністю, потреба в здоровому способі життя, дбайливе ставлення до свого здоров'я, усвідомлення впливу фізичних навантажень на організм, сформованість звички до правильного режиму дня тощо [2; 4; 21, 134].

Отже, серед основних способів формування позитивного ставлення до здорового способу життя варто виокремлювати мотиваційний аспект, заохочення, створення сприятливої атмосфери на навчальних заняттях, особистий приклад, організацію фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Унаслідок аналізу впливу особистісних якостей дітей підліткового віку на формування здорового способу життя, підсумовано, що важливе значення має розвиток Я-концепції, тобто коливання між позитивним і негативним полюсом ідентифікації Я. Такий підхід дає змогу зорієнтувати дитину на здоровий спосіб життя, пояснити, що можна робити, а що заборонено, який

це матиме вплив на стан здоров'я та на всі сфери життя [112]. Поступово в підлітка формується Я-концепція, що сприяє подальшій усвідомленій чи неусвідомленій побудові поведінки молодого людини. Вивчення вікових особливостей розвитку особистісних якостей дітей підліткового віку допомагає фахівцям фізичного виховання і спорту добирати оптимальне дозування навантажень для формування позитивного ставлення до здорового способу життя, розвивати саме ті особистісні якості, що сприятимуть розв'язанню нагальних проблем.

Отже, на сьогодні однією з основних суспільних проблем є збереження здоров'я учнівської молоді. На такому тлі набуває важливості формування в дітей підліткового віку усвідомлених навичок вести здоровий спосіб життя. Для реалізації зазначеного завдання необхідно в кожному закладі загальної середньої освіти впроваджувати гуманістичний підхід, що вможливило розвиток здорової особистості, з огляду на її психоемоційний стан. У цьому контексті не становить сумнівів актуальність підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

1.2. Структура, критерії, показники та рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

На підставі аналізу філософсько-історичних, медико-біологічних, валеологічних, соціальних, психологічних і педагогічних праць вітчизняних та зарубіжних авторів, що присвячені проблематиці формування навичок здорового способу життя, підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, вихованню особистісних якостей в освітньому процесі, окреслено дослідницькі підходи до розуміння структури феномену «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування

сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку».

Унаслідок узагальнення наукових результатів дослідження особливостей розвитку особистісних якостей та вікової характеристики дітей-підлітків, потрактовано сутність поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку». Під терміном варто розуміти цілісний, системний, динамічний процес, орієнтований на формування та розвиток спеціальних фахових знань, умінь, навичок, реалізація яких спрямована на підтримку, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я дітей підліткового віку, формування їхньої здоров'язберезувальної компетентності, підвищення мотивації до здорового способу життя, виховання морально, фізично та духовно здорових особистостей, здатних до самовизначення в суспільстві й відповідальних за власне здоров'я [24; 26; 68].

Результатом такої підготовки стає «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» як особистісно-професійна характеристика (властивість), що охоплює сукупність позитивних мотиваційних установок, цінностей, спеціальних знань, професійних умінь та навичок, спрямованих на реалізацію освітньо-виховного процесу для здорового способу життя учнівської молоді.

Зasadничою в контексті дослідження є чотирикомпонентна процесуальна модель сходження особистості, яка зростає, що запропонована І. Бехом. Праці вченого базовані на гуманістичній філософії та гуманітарній методології. Науковець інтерпретує процеси становлення особистості (самовизначення, самореалізація, набуття громадянської та професійної компетентностей) через когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий компоненти [32]. Змістове наповнення кожного із запропонованих компонентів готовності майбутніх фахівців фізичного

виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку потребує докладного обґрунтування.

Роль когнітивного компонента описана в численних наукових працях (Е. Алієва [7], І. Бех [31], О. Вовк [50], В. Ворожбіт-Горбатюк [51], Л. Долинська [63], В. Лозова [127], М. Мельничук [138], Л. Ніколенко [147], Д. Поліщук [160], Т. Полухтович [161] та інші). *Когнітивний компонент* має на меті розширення базових знань із досліджуваного феномену, формування поглядів, цілей, смислів, оцінних суджень як цілісної мікроконцепції, на якій вибудована усвідомленість його важливості для особистісного та професійного розвитку майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту.

Аргументуючи значення пізнавальної, тобто когнітивної, сфери особистості, О. Вовк наголошує на процесах, які є смислоутворювальними: ухвалення відповідальних рішень, розв'язання поставлених завдань, вибір стратегії поведінки в проблемних ситуаціях, аналіз моральних дилем, орієнтація в способах міжособистісної взаємодії [50].

Дослідженню когнітивної сфери особистості присвячено роботи Е. Алієвої [8], Л. Долинської [63], Д. Поліщук [161]. Автори доходять висновку, що розвиток когнітивного компонента виявляється в самостійності суджень, у більш успішному розв'язанні складних ситуацій, здатності особистості покладатися на власний досвід, у креативному мисленні, допитливості, адекватних реакціях на труднощі та критику, самовиявах у системі соціальних норм, рефлексії, самоаналізі, лідерських ініціативах [7].

Цінним для дослідження вважаємо обґрунтування змісту когнітивного компонента в інноваційній педагогічній діяльності сучасного вчителя. В. Ворожбіт-Горбатюк наголошує на значущості обізнаності педагога щодо сутності інновацій, розуміння їхньої специфіки, наявності професійних компетентностей, необхідних у професійній діяльності. Дослідниця описує когнітивний компонент через гностичні вміння (оперування науковими

джерелами й актуальними даними, критичне мислення, моніторинг інформаційного простору, багатовекторність наукового пошуку); здатність проєктування (планування, створення інноваційного навчального контенту для різних вікових категорій здобувачів освіти на підставі індивідуального підходу); організаторські вияви (доцільність у виборі навчальних матеріалів, здатність до організації освітнього процесу, відповідно до цілей і результатів) тощо [51].

Отже, потрактування когнітивного компонента – необхідна умова для подальших обґрунтованих, осмислених дій і вчинків, що слугує внутрішнім трансформатором знань та установок особистості в подальшій діяльності. Когнітивний компонент готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – один із базових, на його фундаменті вибудовані переконання, мотиви, ціннісні установки, якості, що безпосередньо впливають на діяльність майбутнього фахівця.

Змістове наповнення когнітивного компонента готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку таке:

- наявність системних і цілісних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності щодо особливостей формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; здатність до їх аналізу та інтеграції тощо;
- розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в межах розвитку особистісних якостей підлітків;
- здатність до розв’язання професійних завдань, які потребують аналізу та творчої реалізації;
- здатність до самостійного конструювання навчального матеріалу, виховних завдань;
- оволодіння методичним інструментарієм для формування в підлітків якостей здорового способу життя;

– наявність знань про використання інформаційних технологій у професійній діяльності фахівця фізичного виховання і спорту.

Вагому роль у структурі готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку відіграє *емоційно-ціннісний компонент*. Основна мета емоційно-ціннісного компонента може бути інтерпретована через систему ціннісних орієнтацій, які виявляються в оцінних судженнях, мотивах, установках, емоційних станах та переживаннях особистості.

На важливості емоційно-ціннісного компонента наголошено в працях педагогів і психологів (Д. Бермудес [30], І. Бех [32], О. Горак [57], О. Дудник [65], І. Каплун [97], О. Романишина [186] та інші). Зокрема, О. Горак зауважує, що знання, ціннісні установки, норми та правила, притаманні людині, утілені через ціннісно-змістову сферу особистості. Результатом її сформованості стає спроможність людини до самовдосконалення, особистісного зростання, моральності тощо [57].

Саме через сформованість емоційно-ціннісних установок, на думку Д. Бермудес [30], калібрується готовність майбутнього фахівця до емоційної зрілості, самоаналізу, самодіагностики, оцінювання професійної діяльності, здатності до корекції та вдосконалення.

Аналізуючи професійну ідентичність майбутніх фахівців, І. Каплун диференціює два критерії емоційно-ціннісного компонента: емоційна зрілість (повага до себе як до людини й фахівця, повага до професії та професійної спільноти, віра у власні спроможності, задоволення від досягнень і професійних звершень, толерантність); ціннісні орієнтації (бажання працювати у вибраній сфері, готовність до професійного вдосконалення, самостійність суджень, наполегливість, активність, ініціативність, сформованість професійних ідеалів) [97].

Важливий аспект емоційно-ціннісного компонента в професійній ідентичності вчителя схарактеризовано в праці М. Павлюк. Автор досліджує

психологічні особливості емоційно-ціннісного компонента професійної ідентичності вчителя основної школи та виокремлює низку показників: самооцінка, самоставлення, оцінювання власних професійних якостей, ставлення до професії, професійна ідентичність [155].

На регуляторну функцію емоційно-ціннісного компонента звертає увагу О. Романишина, зауважуючи, що він набуває особливого значення в тих видах діяльності, де фахівець (педагог) часто перебуває в різноманітних емоційних і стресових ситуаціях. Емоційна регуляція в професійній діяльності майбутнього педагога, на думку дослідниці, відбувається у двох площинах: через управління психічними станами майбутнього педагога, професійною діяльністю та поведінкою та через оволодіння методичним інструментарієм, який дає змогу коригувати психічні стани й поведінку інших. Для цього необхідно володіти стратегіями самопідтримки, мати самоповагу, адекватно оцінювати власні особистісні й професійні якості, підвищувати ефективність професійної діяльності. В іншому випадку для підтримання самооцінки й самоповаги доведеться знижувати рівень професійних та особистісних прагнень [186].

Автори численних праць характеризують емоційно-ціннісний компонент як ядро Я-концепції особистості. Його смисли (самооцінка, самоставлення) спонукають майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до самовдосконалення, особистісного й професійного розвитку, лідерства, підвищення рівня прагнень. Емоційно-ціннісний компонент – вагома ланка в структурі готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, оскільки впливає на змістову структуру й вияви цілого спектру властивостей особистості, маркує систему її професійних та особистісних ставлень, цілісність і динамічність.

На підставі аналізу методологічних засад вивчення емоційно-ціннісного компонента, що репрезентовані в наукових працях, схарактеризовано його змістове наповнення. До виявів емоційно-ціннісного

компонента готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку належать такі:

- наявність ціннісних життєвих і професійних орієнтацій;
- позитивне ставлення до професії, сформованість мотивів, переживань та інтересу до професійної сфери;
- умотивованість до вияву лідерських якостей, ініціювання взаємодії членів групи, впливу на згуртування колективу;
- здатність до самоаналізу, самодіагностики, оцінювання, корекції професійної діяльності;
- осмислення цінності формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку;
- усвідомлене бажання активно долучатися до діяльності, спрямованої на формування в підлітків якостей здорового способу життя;
- наявність емоційно-вольових установок щодо здорового способу життя;
- усвідомлення важливості формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя, наявність ціннісних установок у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту; оперування знаннями щодо вікових особливостей підлітків;
- сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до освітнього процесу, педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками.

Доцільність *особистісного компонента* зумовлена його впливом на професійну діяльність майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту. Зміст компонента, за визначенням І. Беха, зумовлений переходом особистості від «Я хочу, бажаю» до «Я діятиму, я повинен». На думку вченого, емоційно-ціннісні установки особистості обмежуються емоцією бажання, натомість вчинок потребує рішучості й духовного поштовху. Таким поштовхом стає довільний імпульс як вольове рішення діяти. На цьому етапі ціннісні

установки переходять у вчинок. Це має бути свідомий виклик волі майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до виконання освітніх завдань [31].

На значущості цілеспрямованих зусиль і вольових якостей для досягнення поставленої мети наголошено в тематично дотичних наукових розвідках (А. Артюшенко [14], С. Захарків [86], Н. Касіч [100], Г. Коломоєць [109], І. Приходько [165]). Автори доводять, що концентрація на вчинку суттєвою мірою залежить від саморегуляції та вольової організації особистості. Розвиток вольових якостей (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність) становить основу механізму цілепокладання, коли потенційні дії стають практично реалізованими. Процеси вивчення, аналізу, осмислення інформації призводять до планування, вибору стратегій поведінки, ухвалення рішень і вольового поштовху до дії, отже, до досягнення поставленої мети.

Унаслідок аналізу наукових джерел, підсумовано, що виявами особистісного компонента є:

- готовність до втілення професійних завдань у практичну сферу, сформованість сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей (відповідальність, комунікативність, емоційна стійкість, саморегуляція, наполегливість, дисциплінованість, ініціативність, організованість, цілеспрямованість);
- здатність до усвідомленого відповідального ухвалення рішень;
- рішучість до конструктивної взаємодії з іншими як особистість, яка має цінний для групи потенціал;
- виявлення вольового зусилля, рішучість майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в розв'язанні освітніх завдань;
- цілепокладання, здатність діяти в умовах невизначеності (подолання сумнівів, зосередженість на меті);
- самоаналіз, необхідний для ухвалення виваженого рішення та обов'язкового його виконання;

- рефлексивність, критичний аналіз вибору та усвідомлення відповідальності за рішення;
- вольове прагнення до реалізації вибраної стратегії дій у досягненні мети;
- фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети.

Обґрунтування *поведінкового компонента* перебуває в площині сформованої готовності майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до самореалізації в практичній сфері. Через готовність до вчинку осмислює поведінковий компонент І. Ратинська. Дія, заснована на ціннісних установах і переконаннях особистості, охоплює здатність окреслювати мету, способи її досягнення, навички самоаналізу й самооцінювання, здатність до самокорекції, спроможність робити вибір та усвідомлювати його наслідки [173].

Як зазначає В. Хімч, поведінково-діяльнісний компонент вирізняється установкою майбутнього фахівця на необхідність розвитку особистісних і фахових компетентностей як необхідної умови для професійного зростання [219].

С. Карплюк аналізує операційно-діяльнісний компонент, пов'язуючи його з розвитком у педагогів цілісної системи вмінь і навичок, важливих для професійної діяльності, а саме:

- гностичні вміння – аналіз та усунення труднощів і недоліків у роботі, причин успіхів та невдач здобувачів освіти, опрацювання професійної літератури;
- проєктувальні – моделювання діяльності, розроблення планів, концепцій, стратегій;
- конструктивні – трансформація стратегічних цілей у тактичні й операційні завдання, поетапне планування, складання покрокових завдань, добір форм і методів роботи для конкретних ситуацій;

- комунікативні – створення комфортної психологічної атмосфери в закладі освіти, окреслення вимог і контроль за їх дотриманням, що необхідне для досягнення результатів, вибудовування конструктивних взаємин між усіма учасниками освітнього процесу, стимулювання інтересу до навчання;

- організаторські – допомога в ході навчання, організація виробничих процесів, пошук оптимальних рішень у різноманітних ситуаціях. У сукупності такі вміння, за висловом дослідниці, відображають основні характеристики операційно-діяльнісного компонента майбутнього педагога [99].

На важливості професійних умінь і навичок, готовності їх утілювати в професійній діяльності наголошено в працях М. Данилевич [60, 61], Ю. Дутчак [73], О. Квасниця [101], І. Квасниця [102], М. Тимчика [110] , Є Захаріна [85] та інших. Як зазначають науковці, основними змістовими складниками поведінкового компонента майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту є сформованість умінь та навичок (рефлексивних, конструктивних, комунікативних, організаційних), які виявляються в практичній діяльності через успішне самостійне виконання професійних завдань з оптимально докладеними зусиллями.

Виокремлено основні вияви поведінкового компонента:

- здатність до професійної самореалізації;
- наявність умінь і навичок, необхідних для професійного зростання;
- організація команди та управління нею в межах формування в підлітків особистісних якостей здорового способу життя;
- здатність до самооцінювання, самокорекції;
- вияв лідерських якостей, аналітичних, пошукових, управлінських умінь і навичок;
- наявність умінь застосовувати інноваційні форми, методи, технології під час занять фізичної культури та в ході спортивно-оздоровчої діяльності;

- наявність методичних навичок моделювання та планування занять фізичної культури, спортивно-оздоровчої діяльності; добір сучасних форм і методів роботи для формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; стимулювання інтересу підлітків до занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності;

- наявність умінь вибудовувати конструктивні взаємини з учасниками освітнього процесу.

Описані компоненти готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку є взаємодоповнювальними та взаємозумовленими, що дає змогу диференціювати критерії, показники й рівні досліджуваного феномену.

Для вибору критеріїв та показників готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку важливо брати до уваги такі положення:

- визначення критеріїв і показників на основі аналізу й узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових праць;

- увідповіднення критеріїв і показників із метою та завданнями дослідження;

- ідентичність критеріїв та показників до змістового наповнення структурних компонентів досліджуваного феномену.

Диференційовано такі критерії готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: *змістовий* (на основі когнітивного компонента); *ціннісно-мотиваційний* (на основі емоційно-ціннісного компонента); *вольовий* (на основі особистісного компонента); *операційно-продуктивний* (на основі поведінкового компонента).

Показники *змістового* критерію:

– наявність системних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя (особливості формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей, вікові особливості підлітків, використання інноваційних форм і методів у професійній діяльності тощо);

– розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління її діяльністю, спрямованою на формування в підлітків якостей здорового способу життя.

Показники *ціннісно-мотиваційного* критерію:

– сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ (готовність до професійного самовдосконалення, задоволення від досягнень і професійних звершень, взаємодії з підлітками тощо);

– наявність цінних установок, важливих для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку;

– усвідомлення цінності формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя;

– умотивованість до вияву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Показники *вольового* критерію:

– готовність до втілення професійних завдань у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ;

– зосередженість на меті в реалізації вибраної стратегії дій (вияв волі, рішучості у виконанні освітніх завдань через цілепокладання, фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети);

– здатність до відповідального ухвалення рішень (рішучість до конструктивної взаємодії з іншими як особистість, яка має цінний для групи потенціал).

Показники *операційно-продуктивного* критерію:

- здатність застосовувати інноваційний методичний інструментарій (форми, методи, технології під час проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності);
- здатність аналізувати власну професійну діяльність, здатність до самооцінювання, самокорекції;
- здатність до організації команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Уточнення структури готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку через компоненти, критерії та показники вможливорює визначення рівнів вияву аналізованого феномену (структуру представлено на рис. 1.1).

Кожен критерій має певні ступені вияву (глибина знань, усвідомленість мотивів, сформованість ціннісних установок, наявність волевих зусиль, практична реалізація). Диференційовано такі рівні: *високий, середній, низький*. Доцільно характеризувати кожен критерій за пропонованими рівнями в межах описаних показників.

Змістовий критерій – наявність системних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Високий рівень критерію: системність знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; обізнаність майбутніх фахівців щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; цілісність уявлень про теорію і практику їх формування; розуміння вікових особливостей підлітків; усвідомлене розуміння сутності лідерства як процесу організації та управління командою в межах розвитку особистісних якостей підлітків; високий

ступінь науково-теоретичної і практичної обізнаності щодо можливостей використання інформаційних технологій у професійній діяльності.

Середній рівень критерію: фрагментарність знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; нецілісне володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; часткова обізнаність майбутніх фахівців щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; розмиті уявлення про теорію і практику їх формування; неповне розуміння вікових особливостей підлітків; розмите розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в межах розвитку особистісних якостей підлітків; часткова науково-теоретична та практична обізнаність щодо можливостей інформаційних технологій у професійній діяльності.

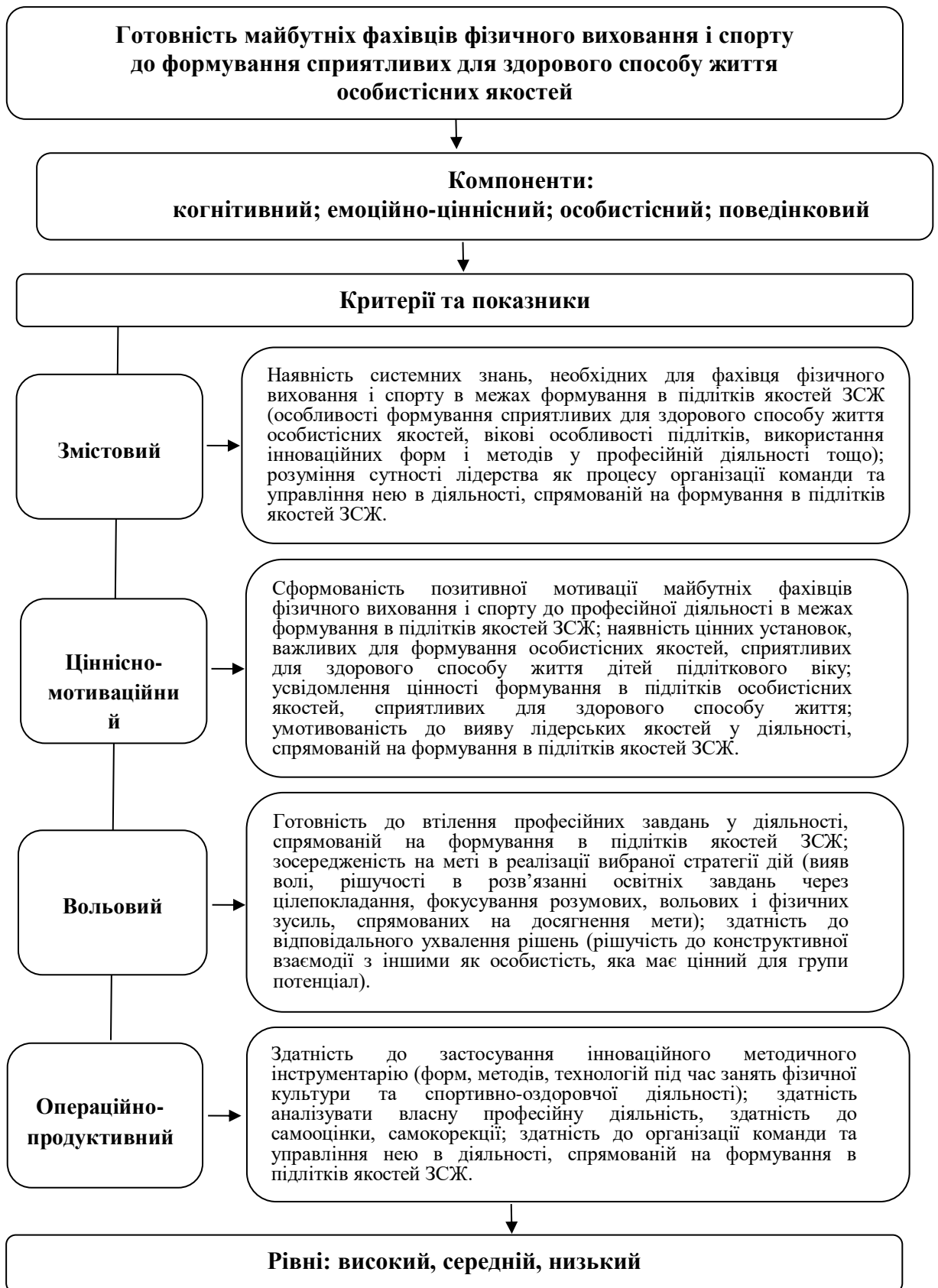


Рис. 1.1. Структура готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Низький рівень критерію: безсистемність знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; слабе володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; низька обізнаність майбутніх фахівців щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; відсутність уявлень про теорію і практику їх формування; нерозуміння вікових особливостей підлітків; амбівалентне ставлення до лідерства як до процесу організації команди та управління нею в межах розвитку особистісних якостей підлітків; слабкий ступінь науково-теоретичної і практичної обізнаності щодо можливостей інформаційних технологій у професійній діяльності.

Ціннісно-мотиваційний критерій – сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; усвідомлення цінності формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; умотивованість до вияву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Для *високого рівня* вияву цього критерію характерні: наявність позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; бажання професійно зростати, самовдосконалюватися; обґрунтована повага до себе як до людини та фахівця, віра у власні можливості; задоволення від досягнень і професійних звершень; пошук та налагодження різноманітних способів конструктивної взаємодії з підлітками; сформовані цілісні уявлення про важливість і цінність формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; сформовані ціннісні установки щодо формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку; висока вмотивованість до вияву лідерських якостей, ініціювання взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу; усвідомлене бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування

сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Середній рівень вияву критерію: ситуативна наявність позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; часткові вияви бажання до професійного зростання та самовдосконалення; сумніви у вияві поваги до себе як до людини та фахівця, невпевненість у власних можливостях; ситуативне задоволення від досягнень і професійних звершень; амбівалентне ставлення до налагодження різноманітних способів конструктивної взаємодії з підлітками; вибірково сформовані цілісні уявлення про важливість і цінність формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; вибірково сформовані ціннісні установки щодо формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку; часткова вмотивованість до вияву лідерських якостей, ситуативне ініціювання взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу; спорадичне бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Низькому рівню вияву критерію властиві: поодинокі вияви позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; байдуже ставлення до професійного зростання та самовдосконалення; невпевненість у власних можливостях; апатичне ставлення до досягнень і професійних звершень; відсутність спроб налагодити конструктивну взаємодію з підлітками; несформовані цілісні уявлення про важливість та цінність формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; несформовані ціннісні установки щодо формування в підлітків якостей ЗСЖ; брак вмотивованості до вияву лідерських якостей; відсутність бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Вольовий критерій – готовність до втілення професійних завдань у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ;

зосередженість на меті в реалізації вибраної стратегії дій; здатність до відповідального ухвалення рішень.

Для *високого рівня* вияву критерію характерні: вияв готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу; висока концентрація на досягненні поставленої мети; вияв вольових зусиль у виконанні освітніх завдань; вияв рішучості через цілепокладання, фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети; здатність до відповідального ухвалення рішень; критичний аналіз вибору та усвідомлення відповідальності за ухвалені рішення; вияв рішучості конструктивно взаємодіяти з іншими як особистість, яка має цінний для групи потенціал.

Середній рівень вияву критерію: ситуативний вияв готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу; часткова концентрація на досягненні поставленої мети, що залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів; спорадичний вияв вольових зусиль під час виконання освітніх завдань; неконцентроване фокусування зусиль, спрямованих на досягнення мети; низька здатність до відповідального ухвалення рішень (поведінка, у якій превалює бажання делегувати відповідальність іншим); вибірковий аналіз вибору та ситуативне усвідомлення відповідальності за рішення; ситуативні вияви рішучості до конструктивної взаємодії з іншими.

Низькому рівню вияву цього критерію властиві: поодинокі вияви готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу; відсутність концентрації на досягненні поставленої мети; відсутність бажання до вияву вольових зусиль під час виконання освітніх завдань; нестійке фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети; низька здатність до відповідального ухвалення рішень (поведінка, у якій превалює бажання делегувати відповідальність іншим); уникання аналізу вибору та небажання брати відповідальність; поодинокі вияви рішучості до конструктивної взаємодії з колективом.

Операційно-продуктивний критерій – застосування інноваційного методичного інструментарію; аналіз власної професійної діяльності,

здатність до самооцінювання, самокорекції; організація команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Високий рівень критерію: здатність трансформувати наявні знання в практичну діяльність; сформовані вміння застосовувати інноваційний методичний інструментарій (форми, методи, технології під час проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності); розвинені навички моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; ґрунтовний критичний аналіз власної професійної діяльності, здатність до самооцінювання та самокорекції; сформовані навички командної взаємодії, наявність аналітичних, пошукових умінь і навичок; наявність організаторських здібностей управління командою в межах розвитку особистісних якостей підлітків.

Середній рівень критерію вирізняється: частковою здатністю реалізувати опановані знання в практичній діяльності; фрагментарні вміння застосовувати інноваційний методичний інструментарій; частково розвинені навички моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; ситуативний аналіз власної професійної діяльності, частково сформована здатність до самооцінювання та самокорекції; несистемні навички командної взаємодії, поодинокі вияви аналітичних, пошукових умінь і навичок; ситуативні вияви організаторських здібностей.

Низький рівень критерію: несформовані вміння застосовувати інноваційний методичний інструментарій; розмиті уявлення про моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; ситуативний суб'єктивний аналіз власної професійної діяльності, частково сформована здатність до самооцінювання та самокорекції; небажання брати участь у командній взаємодії, відсутність аналітичних, пошукових умінь і навичок; нерозвинені організаторські здібності.

Аналіз основних характеристик диференційованих рівнів кожного з критеріїв і показників дає змогу визначити *узагальнені рівні* готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Високий рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: системність знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; обізнаність майбутніх фахівців щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; цілісність уявлень про теорію і практику їх формування; розуміння вікових особливостей підлітків; сформованість цілісних уявлень про важливість і цінність формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ; усвідомлене розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в межах розвитку особистісних якостей підлітків; високий ступінь науково-теоретичної та практичної обізнаності щодо можливостей використання інформаційних технологій у професійній діяльності.

Також для високого рівня характерні наявність позитивної мотивації майбутніх фахівців до професійної діяльності; бажання професійно зростати, самовдосконалюватися; задоволення від досягнень і професійних звершень; пошук та налагодження різноманітних способів конструктивної взаємодії з підлітками; сформовані ціннісні установки щодо формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ; висока вмотивованість до вияву лідерських якостей, ініціювання взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу; усвідомлене бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Важливими є вияв готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу; висока концентрація на досягненні поставленої мети; вияв вольових зусиль під час виконання освітніх завдань; вияв рішучості через цілепокладання, фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети; здатність до відповідального ухвалення рішень; критичний аналіз вибору та усвідомлення відповідальності за рішення; вияв рішучості до конструктивної взаємодії з іншими як особистість, яка має цінний для групи потенціал.

Майбутні фахівці фізичного виховання і спорту з високим рівнем вирізняються здатністю трансформувати наявні знання в практичну діяльність; сформованими вміннями застосовувати інноваційний методичний інструментарій; розвиненими навичками моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; ґрунтовним критичним аналізом власної професійної діяльності, здатністю до самооцінювання та самокорекції; сформованими навичками командної взаємодії, наявністю аналітичних, пошукових умінь і навичок; наявністю організаторських здібностей управління командою в межах розвитку особистісних якостей підлітків.

Середній рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: фрагментарність знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; нецілісне володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; часткова обізнаність щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; розмиті уявлення про теорію і практику їх формування; слабе розуміння вікових особливостей підлітків; часткова сформованість уявлень про важливість та цінність формування в підлітків якостей ЗСЖ, розмите розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в межах розвитку особистісних

якостей підлітків; часткова науково-теоретична та практична обізнаність щодо можливостей інформаційних технологій у професійній діяльності.

Показовими ознаками середнього рівня є ситуативна наявність позитивної мотивації до професійної діяльності; часткові вияви бажання до професійного зростання та самовдосконалення; невпевненість у власних можливостях; амбівалентне ставлення до налагодження різноманітних способів конструктивної взаємодії з підлітками; вибірково сформовані ціннісні установки щодо формування якостей ЗСЖ; часткова вмотивованість до вияву лідерських якостей, ситуативне ініціювання взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу; спорадичне бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Типовими для середнього рівня є ситуативний вияв готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу; часткова концентрація на досягненні поставленої мети, що залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів; спорадичний вияв вольових зусиль під час виконання освітніх завдань; часткова здатність до відповідального ухвалення рішень; вибіркового аналізу вибору й ситуативне усвідомлення відповідальності за рішення; ситуативні вияви рішучості до конструктивної взаємодії з іншими.

Майбутні фахівці фізичного виховання і спорту з середнім рівнем вирізняються частковою здатністю реалізувати опановані знання в практичній діяльності; фрагментарними вміннями використовувати інноваційний методичний інструментарій; частково розвиненими навичками моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; ситуативним аналізом власної професійної діяльності, частково сформованою здатністю до самооцінювання та самокорекції; несистемними навичками командної взаємодії, поодинокими виявами аналітичних, пошукових умінь і навичок; ситуативними виявами організаторських здібностей.

Низький рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя

особистісних якостей дітей підліткового віку: безсистемність знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; слабе володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; низька обізнаність щодо якостей ЗСЖ; відсутність уявлень про теорію і практику їх формування; нерозуміння вікових особливостей підлітків; несформованість уявлень про важливість і цінність формування в підлітків якостей ЗСЖ; амбівалентне ставлення до лідерства як до процесу організації команди та управління нею в межах розвитку особистісних якостей підлітків; слабкий ступінь науково-теоретичної і практичної обізнаності щодо можливостей інформаційних технологій у професійній діяльності.

Для низького рівня характерні поодинокі вияви позитивної мотивації до професійної діяльності; байдуже ставлення до професійного зростання та самовдосконалення; невпевненість у власних можливостях; апатичне ставлення до досягнень і професійних звершень; відсутність спроб налагоджувати конструктивну взаємодію з підлітками; несформовані ціннісні установки щодо формування якостей ЗСЖ; відсутність вмотивованості до вияву лідерських якостей; відсутність бажання брати активну участь у діяльності.

Типові ознаки низького рівня такі: поодинокі вияви готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу; відсутність концентрації на досягненні поставленої мети; відсутність бажання до вияву вольових зусиль під час виконання освітніх завдань; нестійке фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль; низька здатність до відповідального ухвалення рішень; небажання брати відповідальність за рішення.

Майбутні фахівці фізичного виховання і спорту з низьким рівнем вирізняються несформованими вміннями застосовувати інноваційний методичний інструментарій; розмитими уявленнями про моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; ситуативним суб'єктивним аналізом власної професійної діяльності, частково сформованою здатністю до самооцінювання та самокорекції; намаганням

уникати командної взаємодії, відсутністю виявів аналітичних, пошукових умінь і навичок; нерозвиненими організаторськими здібностями.

Отже, узагальнення змістових характеристик компонентів, критеріїв, показників і рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку вможливило подальшу експериментальну роботу.

1.3. Стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Для окреслення педагогічних засад, розроблення організаційно-педагогічних умов, обґрунтування структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку передбачено констатувальний етап дослідження. Дослідницько-експериментальну роботу з підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку проведено у 2017 – 2022 рр. упродовж трьох етапів: констатувального, формувального, узагальнювального.

Зміст діяльності констатувального етапу (2017 – 2018 рр.): аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел щодо формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей; обґрунтування теоретико-методичних засад здорового способу життя, специфіки розвитку особистісних якостей учнівської молоді (підлітків); аналіз нормативної бази щодо професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту; вивчення досвіду підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в освітніх закладах; опис структури основного поняття дослідження.

Результати: проаналізовано джерельну базу; сформовано категорійний апарат роботи; описано компоненти основного поняття дослідження, визначено критерії, показники, схарактеризовано рівні вияву; дібрано діагностичний інструментарій, проведено пошуковий експеримент.

Мета констатувального етапу експериментального дослідження – з’ясування рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Досягнення мети передбачає виконання низки завдань:

- добір наявних діагностичних методик відповідно до окреслених критеріїв і показників;
- розроблення авторського діагностичного інструментарію;
- проведення пілотного опитування;
- аналіз та узагальнення отриманих даних.

Експериментальну роботу проведено на базі закладів вищої освіти України: Хмельницького національного університету; Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У констатувальному етапі експерименту взяли участь 326 осіб, із них 303 студенти, 23 експерти – викладачі ЗВО.

Діагностичний інструментарій дібрано й розроблено згідно з основними вимогами педагогічної теорії і практики до проведення констатувального етапу експерименту, що вможливило виокремлення особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту:

- з’ясувати системність та цілісність знань майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту;

- оцінити поінформованість майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту щодо сучасних форм та методів роботи;
- дослідити уявлення про особистісні якості, сприятливі для здорового способу життя;
- діагностувати сформованість ціннісних установок щодо важливості формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя;
- визначити ступінь розуміння сутності лідерства та його вияви в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ;
- проаналізувати сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності;
- визначити ступінь готовності майбутніх фахівців до втілення професійних завдань у практичну сферу;
- виявити здатність до відповідального ухвалення рішень;
- з'ясувати можливості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в застосуванні інноваційного методичного інструментарію;
- проаналізувати здатність до самооцінювання, самокорекції тощо.

Діагностичний інструментарій для аналізу готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку представлено в таблиці 1.1. (див. Додаток А)

Таблиця 1.1.

Інструментарій дослідження готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

| Критерії | Діагностичний інструментарій |
|---------------------------|--|
| Змістовий критерій | Бесіди; інтерв'ю; метод експертного оцінювання; анкета «Професійна діяльність фахівця фізичного виховання і спорту». |

| | |
|---|---|
| Ціннісно-мотиваційний критерій | Опитувальник професійної самореалізації (О. Кокун, адаптований); методика «Професійна спрямованість особистості вчителя» (О. Романишина, адаптована); анкета «Мотивація до професійної діяльності»; метод експертного оцінювання; дискусії; бесіди. |
| Вольовий критерій | Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун, адаптований); багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла (шкали, що стосуються емоційно-вольових особливостей); анкета «Оцінювання вияву професійних та особистісних якостей студентів»; бесіди; інтерв'ю (поведінкові інтерв'ю, кейс-інтерв'ю). |
| Операційно-продуктивний критерій | Метод творчих завдань; метод експертного оцінювання; опитувальники «Ухвалення рішень», «Моя поведінка в колективі», «Управління командою», «Аналіз професійної діяльності» (на основі методики «Q-сортування» (В. Стефансона); метод педагогічного спостереження; спостереження в ході теоретичних і практичних занять. |

Бесіди. Доцільність використання бесід на констатувальному етапі експерименту зумовлена можливостями отримання широкого кола інформації стосовно досліджуваного феномену. У ході бесід з'ясовано рівень знань майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, їхні погляди й ціннісні установки, усвідомленість важливості формування якостей, сприятливих для здорового способу життя. Зроблено висновок про те, які саме якості, на думку студентів, є важливими, причини їх вибору.

Проаналізовано вміння студентів наводити аргументи, обстоювати власні погляди, перевірено стійкість переконань, уміння вести діалог, ставлення до інших думок. За допомогою зустрічних або уточнювальних запитань у процесі бесід деталізовано різні аспекти досліджуваного

феномену.

Інтерв'ю. Цей метод дав змогу уточнити різні нюанси готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Унаслідок зафіксованих відповідей і поведінки, отримано й організовано дані про погляди та ставлення студентів. Закриті запитання з фіксованим набором відповідей змушували студентів робити пріоритетний вибір, відкриті запитання вможлилювали самовияв, більш глибоке формування уявлень про цілісність знань респондентів. Стандартизовані запитання допомогли з'ясувати, що респонденти мають різні типи відповідей, отже, можна типологізувати всі дані.

Використано поведінкове інтерв'ю, ідея якого полягає в тому, що респондентам пропонують навести конкретні приклади того, як вони діяли в тих чи в тих ситуаціях. Дослідження доводять, що досвід вчинків може бути ознакою того, як людина діятиме в майбутньому. Також проведено кейс-інтерв'ю: респондентам запропоновано проблемні ситуації або сценарії, студенти мали дібрати варіанти їх розв'язання. Аналіз способів і ходу міркувань під час виконання завдань допоміг отримати багато інформативного матеріалу для подальшого дослідження проблеми.

Метод експертного оцінювання. Застосовано індивідуальне (персональне), експертне, групове (колективне) оцінювання. До діагностики залучено професорсько-викладацький склад фахових кафедр закладів освіти. Отримано проранжовану інформацію про знання, уміння, навички, поведінкові вияви майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (знаннєві, ціннісні, вольові, лідерські тощо).

Вагоме значення для дослідження мають погляди, прогнози, оцінні судження, аргументи, коментарі викладачів, що дають змогу більш різнопланово дослідити рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Методика «Професійна спрямованість особистості вчителя» (за О. Романишиною, адаптована) має на меті розкрити пріоритетність і значущість для респондентів окремих аспектів педагогічної діяльності (здатність до організаційної діяльності, спрямованість на предмет), спілкування в колективі, потреба у схваленні та ін. Надані відповіді допомагають типологізувати результати за шкалами (комунікативність, організованість, спрямованість на предмет, інтелігентність, мотивація схвалення). Запитання методики адаптовано для з'ясування важливих у руслі дослідження аспектів.

Анкета «Професійна діяльність фахівця фізичного виховання і спорту». Запитання анкети спрямовані на виявлення знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності; володіння понятійно-категорійним апаратом професійної сфери; обізнаності щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; розуміння вікових особливостей підлітків; уявлень про важливість і цінність формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; розуміння сутності лідерства; обізнаності щодо можливостей використання інформаційних технологій у професійній діяльності. (див. Додаток А.9)

Опитувальник професійної самореалізації (О. Кокун). Автор методики осмислює професійну самореалізацію як одну з провідних форм життєвої самореалізації особистості. Ключовою характеристикою професійної самореалізації є розвиток потенціалу особистості в професійній діяльності. Професійну самореалізацію характеризують за такими ознаками: внутрішньо професійні (потреба в професійному вдосконаленні, планування власної професійної діяльності, задоволення професійними звершеннями, окреслення нових професійних цілей, формування особистого життєво-професійного простору); зовнішньо професійні (досягнення професійної мети, визнання досягнень фахівця професійною спільнотою, використання професійних здобутків іншими, розвиток і розкриття особистісного

потенціалу в професії, творчість у професійній діяльності). (див. Додаток А.10)

Опитувальник побудовано на основі представлених ознак, що має на меті з'ясування загального рівня професійної самореалізації фахівця [104].

Анкета «Мотивація до професійної діяльності». Запитання анкети мали на меті виявлення позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; бажання до професійного вдосконалення, задоволеність від досягнень і професійних звершень; умотивованість до налагодження конструктивної взаємодії з підлітками; сформованість ціннісних установок щодо формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку; умотивованість до вияву лідерських якостей. (див. Додаток А.11)

Дискусії. За допомогою методу дискусії створено простір для відкритого обміну поглядами та ідеями. Учасники презентували різні думки стосовно освітнього процесу, вибору форм і методів роботи, розуміння професійних питань. Процес розмірковування над власними й чужими ідеями та поглядами сприяв поглибленню знань, сформованості мотивів.

Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун, адаптований). Методика містить 24 запитання, поділені за типовими ознаками: загальний рівень професійної життєстійкості, професійна включеність, контроль, прийняття виклику, емоційний, мотиваційний, соціальний, професійний компоненти. У межах кожного запитання запропоновано 5 варіантів відповіді (респонденти вибирають ступінь вираження ознаки). Запитання адаптовані для визначення виявів показників вольового критерію готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. (див. Додаток А.12)

Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла спрямована на вимірювання 16 характерних рис особистості, які мають інтегральні характеристики особистісних якостей. Для дослідження використано лише ті шкали, що стосуються емоційно-вольових особливостей. (див. Додаток А.18).

Анкета «Оцінювання вияву професійних та особистісних якостей

студентів». Запитання анкети мали на меті діагностувати вияв готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до втілення професійних завдань у практичну сферу; вияв концентрації на досягненні поставленої мети; вияв вольових зусиль, рішучості, цілепокладання.

Метод творчих завдань. Респондентів залучено до діяльності, яка вимагала креативності, рішучості, гнучкості мислення, адаптації, швидкого ухвалення рішень. Приклади творчих завдань: «Мозковий штурм» (учасникам необхідно генерувати ідеї стосовно виконання поставлених завдань), «Антиштурм» (на протипагу попередньому завданню, необхідно згенерувати найгірші варіанти розвитку ситуації, що дає змогу окреслити перешкоди та знайти шляхи їх усунення), «Галерейний метод» (кожен учасник на окремій локації записує ідеї, пов'язані з формулюванням проблеми чи з виконанням завдання; усі учасники переглядають записи на локаціях інших учасників і роблять власні нотатки; після повернення до свого початкового місця студенти розвивають початкові ідеї, використовуючи ідеї інших учасників; ця техніка допомагає стимулювати альтернативні погляди щодо пошуку рішень).

Опитувальники «Моя поведінка в колективі», «Управління командою», «Аналіз професійної діяльності», «Ухвалення рішень» (на основі методики «Q-сортування» (В. Стефансона)) містять пари тверджень, які стосуються різних аспектів дослідження: критичний аналіз власної професійної діяльності, здатність до самооцінювання та самокорекції; навички командної взаємодії, наявність організаторських здібностей тощо(див. Додатки А.13-А.17)

Метод педагогічного спостереження передбачав цілеспрямоване й ситуативне спостереження за діями майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в процесі практичної діяльності. Завдяки методу, виявлено здатність трансформувати опановані знання в практичну діяльність; наявність умінь застосовувати інноваційний методичний інструментарій (форми, методи, технології під час проведення занять фізичної культури й спортивно-

оздоровчої діяльності); навички моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; критичний аналіз власної професійної діяльності, навички командної взаємодії, аналітичні, пошукові вміння; організаторські здібності управління командою, вияв лідерських якостей.

Варто зазначити, що діагностичний інструментарій, дібраний до певного критерію, уможливив аналіз інших критеріїв і показників, оскільки він є комплексним та комбінованим. За допомогою описаних методик зібрано необхідні дані, що взаємодоповнюють один одного, сприяють розвитку цілісного уявлення про рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Використання пропонованого діагностичного інструментарію дало змогу схарактеризувати стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

В експериментальній роботі брали участь студенти закладів вищої освіти з Вінницької, Київської, Тернопільської, Хмельницької, Івано-Франківської областей (303 особи). Сформовано експериментальну (155 студентів) і контрольну групи (148 студентів). Унаслідок аналізу отриманих у ході опитування даних, спостереження за діями респондентів у процесі виконання різноманітних завдань, відрефлектовано результати за критеріями та їхніми показниками.

Досліджено *змістовий критерій* за показником «*наявність системних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ*» та зафіксовано певні тенденції. Велика частина респондентів із розумінням ставиться до ролі фізичного виховання в житті людини, визнає його позитивний вплив. 85,8 % осіб зазначили, що фізична культура необхідна як предмет у закладі освіти; 14,2 % відповіли, що ця дисципліна найважливіша серед усіх інших

(принаймні має такою бути).

Студенти по-різному витлумачують сутність фізичного виховання та спорту: 22,6 % розуміють суть, зміст, мету й завдання, демонструють усвідомлене ставлення до фізичної культури як до виду діяльності, визнають її значення для гармонійного розвитку особистості, важливість здорового способу життя; 52,9 % розкривають основний зміст і роль фізичної культури з використанням допоміжних запитань, упевнено орієнтуються у варіантах відповідей; 24,5 % осіб складно відповісти на запитання, такі студенти не чітко трактують основні поняття.

В основних поняттях і термінах на високому рівні орієнтуються 4,5 % опитаних студентів. Вони демонструють розуміння змістового наповнення основних категорій професійної сфери, формулюють визначення, розуміють спільні риси й відмінності між поняттями «фізична культура», «фізичне виховання», «спортивно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровчі заходи», «фізична підготовка» та ін. 47,1 % респондентів розуміють сутність основних понять, упевнено зіставляють термін із його дефініцією, хоч їхні відповіді часто неповні. 48,4 % продемонстрували досить низький рівень володіння термінологією, такі особи часто плутаються у визначеннях, не можуть описати суті питання тощо.

Грунтовно схарактеризувати основні функції фізичного виховання та спорту змогли 5,2 % респондентів. У їхніх відповідях простежуване розуміння широкого спектру загальних і специфічних функцій: загальнокультурної, розвивальної, освітньої, виховної, комунікативної, оздоровчо-гігієнічної, розвивальної тощо. 20,6 % надали неповні відповіді, більше акцентували на спортивно-прикладних аспектах (оздоровлювальні, реабілітаційні, здоров'язбережувальні тощо). 58,1 % студентів демонстрували загальні уявлення про функційні можливості, не конкретизуючи інформації («Це важливо для загального розвитку людини», «Головна функція – щоб людина була здорова, вела здоровий спосіб життя»). 16,1 % респондентів відчували труднощі під час відповідей («Не пам'ятаю»,

«Це не головне», «Не можу назвати»).

У професійній діяльності майбутнім фахівцям фізичного виховання і спорту важливо керуватися базовими документами, які декларують загальні принципи освіти і виховання, регламентують діяльність освітніх закладів, зміст фізичного виховання, сприяють розвитку фізичної культури і спорту. Опитування засвідчило, що лише 7,7 % студентів орієнтується в нормативно-правовому забезпеченні в галузі освіти, фізичної культури та спорту (респонденти ознайомлені із Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Концепцією Нової української школи» та ін.). У прикладному аспекті майбутньої професійної діяльності студенти виявили знання «Державних освітніх стандартів», навчальних програм, вимог до проведення уроків із фізичної культури (планування, змістове наповнення, методичне забезпечення тощо). 23,2 % мають фрагментарні знання з цього аспекту професійної діяльності; 69,1 % слабо орієнтуються в прикладній реалізації ключових засад нормативно-правового й методичного забезпечення.

Високу обізнаність у питаннях, які стосувалися використання інноваційних форм і методів у професійній діяльності, продемонстрували 14,2 % респондентів. Більшість (67,7 %) фрагментарно орієнтується в наявному сучасному інструментарії роботи фахівців фізичного виховання і спорту; 18,1 % засвідчили низький рівень обізнаності.

З'ясуванню вияву показника *«усвідомлення цінності формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя»* сприяв аналіз відповідей респондентів. На запитання «Які якості, на вашу думку, є важливими для здорового способу життя?» 10,3 % респондентів назвали 5 і більше якостей. Серед таких якостей найчастіше згадувані наполегливість, сила волі, рішучість, незалежність від думки оточення, сміливість, витривалість, розумність, терпіння, працьовитість, відповідальність, упевненість у собі. Більшість (71,6 %) назвала 3-4 якості (сила волі, дисциплінованість, упевненість у собі, рішучість). 16,1 %

респондентів виокремили одну, але найважливішу, на їхню думку, якість (сила волі); 1,9% не змогли відповісти («якщо захочеш, то робитимеш»).

За допомогою аналізу відповідей на запитання про необхідність формування таких якостей, а також унаслідок проведених бесід та анкетувань, з'ясовано рівень сформованості уявлень студентів про важливість і цінність формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя. 13,5 % зазначили, що формувати в підлітків якості ЗСЖ – одне з важливих завдань фізичної культури і спорту («Це інвестиція в їхнє майбутнє», «Ці якості впливатимуть не лише на фізичне, а й на психічне та соціальне здоров'я», «Це покращує якість життя людини», «Такі якості є запорукою успішності»). Більшість (71 %) визнає важливість формування якостей ЗСЖ, але не вважає їх пріоритетними («Це важливо, але на заняттях фізичної культури є багато інших завдань», «На фізкультурі потрібно передовсім працювати над своїм фізичним розвитком»). 15,5 % не повною мірою усвідомлюють цінність формування в підлітків якостей ЗСЖ («Кожен живе так, як захоче», «Це особистий вибір, чому це мають робити педагоги»).

Показник *«розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ»* проаналізовано через бесіди й анкетування студентів. Відповіді й міркування щодо ролі фахівця фізичного виховання і спорту проілюстрували розуміння респондентами сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею у формуванні якостей ЗСЖ. 23,2 % переконані у важливості лідерських якостей фахівця фізичного виховання і спорту («Як можна вчити чогось, якщо сам не є прикладом», «Педагогу важливо бути взірцем для своїх учнів», «Важливо володіти вміннями для ефективної роботи в команді, це допоможе досягти результатів»). 51,6 % студентів виявили амбівалентне ставлення до ролі лідера в межах формування якостей ЗСЖ («Важливо дотримуватися плану заняття, я не буду щось змінювати», «Як скажуть, так і робитиму»). 25,2 % не

засвідчили розуміння важливості вияву лідерських та організаторських якостей («Це особиста справа кожного», «Для цього є батьки», «Якщо людина сама не розуміє, я не буду її переконувати», «Це не моя відповідальність»).

Комплексний аналіз відповідей респондентів під час анкетування, бесід, інтерв'ю, експертного оцінювання вможливив визначення рівнів вияву змістового критерію (узагальнені дані подано в таблиці 1.2). Згідно з даними про вияв готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, високий рівень змістового критерію наявний у 12,90 % респондентів ЕГ та 13,52 % осіб із КГ. Такі студенти мають змістовні уявлення щодо професійної сфери діяльності фахівців фізичної культури та спорту, розуміють особливості формування навичок ЗСЖ, володіють знаннями, вміннями й навичками, здатні реалізувати їх на практиці. Середній рівень зафіксовано в 54,84 % ЕГ і в 56,08 % КГ, оскільки їхні знання та уявлення щодо формування в підлітків якостей ЗСЖ є фрагментарними, потребують розширення й систематизації. Низький рівень притаманний 32,1 % студентів ЕГ та 30,4 % КГ. Для них характерна низька обізнаність щодо особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя. Відсутні уявлення про теорію і практику їх формування тощо.

Вияв *ціннісно-мотиваційного критерію* проаналізовано за допомогою інструментарію (опитувальник професійної самореалізації (О. Кокун), анкета «Мотивація до професійної діяльності»; метод експертного оцінювання, дискусії, бесіди). (див. Додатки А.10, А.11).

Показник *«сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ»* досліджено через потребу в професійному вдосконаленні, умотивованість до професійної діяльності тощо. Промовистими для дослідження стали відповіді респондентів в опитувальнику професійної самореалізації. Наприклад, на запитання «Чи

багато ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня?» 15,5 % відповіли, що взагалі не працюють; 27,1 % вибрали варіант «іноді»; періодично працюють – 45,2 %, часто – 9 %, постійно – 3,2 %. Більшість студентів виявили амбівалентне ставлення до професійного розвитку, аргументуючи це тим, що необхідні знання для підвищення свого професійного рівня вони отримують у процесі навчання.

Таблиця 1.2

Рівні вияву готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за змістовим критерієм на констатувальному етапі

| Показники* | Групи | Рівні | | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | | Високий | | Середній | | Низький | |
| | | осіб | % | осіб | % | Осіб | % |
| Показник 1.1. | ЕГ | 17 | 10,9 | 77 | 49,7 | 61 | 39,4 |
| | КГ | 16 | 10,8 | 74 | 50,0 | 58 | 39,2 |
| Показник 1.2. | ЕГ | 18 | 11,6 | 111 | 71,6 | 26 | 16,8 |
| | КГ | 18 | 12,2 | 109 | 73,6 | 21 | 14,2 |
| Показник 1.3. | ЕГ | 25 | 16,1 | 68 | 43,9 | 62 | 40,1 |
| | КГ | 27 | 18,2 | 65 | 44,0 | 56 | 37,8 |
| Середній показник | ЕГ | 20 | 12,90 | 85 | 54,84 | 50 | 32,26 |
| | КГ | 20 | 13,52 | 83 | 56,08 | 45 | 30,40 |

* 1.1. Наявність системних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ. 1.2. Усвідомлення цінності формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя. 1.3. Розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

На запитання «Як ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня?» 12,9 % зазначили, що такий потяг повністю відсутній або невисокий (40 %); на середньому рівні оцінюють потяг до професійного вдосконалення

34,2 % студентів; 10,3 % назвали потяг досить вираженим та дуже високим (2,6 %).

На запитання «Чи відчуваєте Ви задоволення внаслідок підвищення своєї професійної майстерності?» варіанти «зовсім ні» та «практично ні» вибрали 14,2 %. Відчувають певне задоволення – 57,4 %, достатнє задоволення – 17,4 %, самовдосконалення приносить велике задоволення – 11 %. Такі відповіді певною мірою можемо пояснити тим, що потреба в професійному вдосконаленні в студентів не дуже сформована, зокрема через вікові особливості й життєві пріоритети, які в цьому віці пов'язані не скільки з професійною діяльністю, стільки з особистісною реалізацією за межами професійної сфери.

Показник *«наявність ціннісних установок, важливих для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку»* досліджено за допомогою анкет, бесід і дискусій, під час яких з'ясовано погляди та переконання студентів. У межах запитання «Назвіть причини, навіщо потрібні заняття з фізичної культури» отримано такі відповіді: 53,6 % – практичні показники (потреба в русі, підкачування м'язів, зарядка, тренування, отримання оцінки); 38,7 %, окрім фізичних показників, звернулися до морально-вольової сфери (потренувати силу волі, для покращення настрою); 7,7 % акцентували на ціннісних аспектах (саморозвиток, самоутвердження, творчість).

У ході обговорення 74,8 % студентів продемонстрували усвідомлення соціальної значущості цінності здоров'я, здорового способу життя, гармонійного розвитку особистості. 25,2 % погоджуються з важливістю таких цінностей, проте часто їхня аргументація має формальний характер.

Завдання з ранжування та вибору особистісних, професійних, матеріальних цінностей засвідчило, що у 22,6 % такі цінності гармонійно поєднуються (здоров'я, саморозвиток, повага, творчість, самореалізація, професійне зростання, матеріальне благополуччя, досягнення), 37,4 % надали перевагу гуманістичним цінностям (любов, справедливість, совість), 40 %

закцентували на престижності роботи, суспільному визнанні й матеріальному забезпеченні. Варто зазначити, що в ході дискусій студенти дійшли висновків стосовно оптимального поєднання інструментальних і гуманістичних ціннісних установок.

Показник *«умотивованість до вияву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ»* досліджено через бажання студентів включатися в діяльність, спрямовану на формування якостей ЗСЖ. На запитання «Вам подобається брати на себе обов'язки організатора справи?» 18,7 % відповіли «ні, не подобається», 61,3 % – «час від часу», 20 % вибрали варіант «так, дуже подобається».

У межах запитання «У ролі кого ви б хотіли брати участь у колективних справах?» 7,7 % вибрали роль лідера («Я хотів би бути лідером, відчуваю, що зможу», «Я намагаюсь брати ініціативу на себе», «Мені є що запропонувати команді», «Мені подобається організовувати людей, вести за собою, ділитися своїми ідеями»). 69,7 % хотіли б виявити себе, але мають сумніви щодо власної спроможності («Я не проти, але коли буде слухна нагода», «Мені потрібно краще підготуватися», «Я можу щось придумати й організувати, але не хотів би це робити постійно»). У 22,6 % відсутня вмотивованість до вияву лідерських якостей; немає бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування якостей ЗСЖ («Це не моє», «Мені комфортніше, коли я виконавець, а не організатор», «Я готовий сумлінно виконувати доручення, але брати на себе більше не хочу», «Мені краще робити так, як інші»). Такі відповіді підтверджені й у поведінці студентів, під час виконання різноманітних завдань. Це можна пояснити небажанням (подекуди острахом) брати на себе відповідальність, до того ж без гарантованого успішного результату.

У ході бесід, дискусій проведено спостереження щодо того, наскільки добровільно чи вимушено студенти брали на себе роль лідера, чи впевнено в ній почуваються, із якою наполегливістю просувають власні ініціативи, наскільки уважно дослухаються до інших та передають роль лідера тощо.

Усе це дало змогу визначити рівні вияву *ціннісно-мотиваційного критерію* (узагальнені дані подано в таблиці 1.3).

Згідно з узагальненими даними, високий рівень ціннісно-мотиваційного критерію наявний у 14,19 % у студентів ЕГ та КГ. Ці особи виявили позитивну мотивацію до професійної діяльності; бажання самовдосконалюватися; умотивовані до вияву лідерських якостей. До середнього рівня належать 52,26 % ЕГ і 54,05 % КГ респондентів, оскільки їхня позитивна мотивація виявилася ситуативною, вони виявили невпевненість у власних можливостях. Низький рівень притаманний 33,55 % респондентам ЕГ і 31,76 % КГ (продемонстровано байдуже ставлення до професійного зростання, несформовані ціннісні установки, відсутність бажання брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ).

Вольовий критерій досліджено за допомогою опитувальника професійної життестійкості (О. Кокун, адаптований) (див. Додаток А.12); багатofакторної особистісної методики Р. Кеттелла (лише шкали, що стосуються емоційно-вольових особливостей) (див. Додаток А.18); анкети «Оцінювання вияву професійних та особистісних якостей студентів»; бесіди; інтерв'ю (поведінкові інтерв'ю, кейс-інтерв'ю).

Таблиця 1.3

Рівні вияву готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за ціннісно-мотиваційним критерієм на констатувальному етапі

| Показники* | Групи | Рівні | | | | | |
|------------|-------|---------|------|----------|------|---------|------|
| | | Високий | | Середній | | Низький | |
| | | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 2.1. | ЕГ | 18 | 11,6 | 89 | 57,4 | 48 | 31,0 |
| | КГ | 17 | 11,5 | 87 | 58,8 | 44 | 29,7 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| 2.2. | ЕГ | 26 | 16,8 | 74 | 47,7 | 55 | 35,5 |
| | КГ | 24 | 16,2 | 75 | 50,7 | 49 | 33,1 |
| 2.3. | ЕГ | 22 | 14,2 | 81 | 52,3 | 52 | 33,5 |
| | КГ | 23 | 15,5 | 77 | 52,0 | 48 | 32,4 |
| Середній показник | ЕГ | 22 | 14,19 | 81 | 52,26 | 52 | 33,55 |
| | КГ | 21 | 14,19 | 80 | 54,05 | 47 | 31,76 |

**2.1. Сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ. 2.2. Наявність ціннісних установок, важливих для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку. 2.3. Умотивованість до вияву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.*

Показник «готовність до втілення професійних завдань у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ» проаналізовано за низкою отриманих відповідей та виявів. На запитання «Якою мірою у Вас виражене прагнення постійно бути обізнаним щодо всіх своїх професійних (навчальних, робочих) справ?» 7,7 % відповіли, що таке прагнення відсутнє або оцінили його як невисоке (14,8 %); середній рівень вираженості зазначили 45,2 %; 23,2 % вважають, що їхнє прагнення до обізнаності є достатньо вираженим; фіксують у себе високий рівень прагнення 9,1 %.

Відповіді на запитання «Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні завдання?» розподілено так: 49,1 % респондентів відповіли, що ніколи не відчують такого піднесення або дуже рідко (14,2 %); відчують піднесення періодично 20,6 %; складність завдання мотивує та спонукає до реалізації часто (9,7 %) або завжди (6,4 %). Ці відповіді засвідчують рівень прагнень студентів, коли отримання результату призводить до самоутвердження та самоповаги.

14,2 % студентів готові активно відповідати на професійні виклики, навіть в умовах негарантованого результату, що підтвердили в практичній діяльності. 20 % демонструють готовність залежно від складності поставлених завдань (найбільші сумніви виникали в ситуаціях, коли

респонденти поставали перед новим досвідом); 65,8 % не виявили такої готовності, уникали виконання завдань, пояснюючи це відсутністю необхідних знань і досвіду («Не знаю, чи зможу, тому не буду й намагатися», «Маю сумніви щодо того, чи мені вдасться, поки подивлюся, як інші роблять»).

Показник *«зосередженість на меті в реалізації вибраної стратегії дій»* схарактеризований через вияв волі, рішучості у виконанні освітніх завдань, через цілепокладання, фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети. На запитання «Як часто обставини вашої діяльності складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої справи?» 25,2 % відповіли, що дуже рідко; періодично (55,5 %); часто або постійно – 19,3 %.

Констатовано, що 12,3 % у ході роботи (своєї та колег) потребують постійного моніторингу її виконання; 29 % імовірно потребують; 40,6 % імовірно не потребують. Не вважають за доцільне моніторити процес виконання 18,1 %. У ситуації, коли перед студентами постало завдання щодо планування роботи з підлітками для формування особистісних якостей ЗСЖ, 7,7 % чітко дотримувалися теми та намагалися підпорядкувати інші завдання зазначеній меті. Вони знаходили варіанти для того, щоб інші виховні й освітні завдання також працювали на прогнозований результат, виявляли творчий підхід, тримаючи у фокусі уваги завдання. 36,8 % готові були частково внести зміни, проте часто не розуміли, як підпорядкувати інші аспекти роботи так, щоб вони працювали для досягнення мети; 55,5 % легко втрачали окреслений вектор роботи, переходили до інших завдань, не замислюючись над тим, як вони допоможуть реалізувати поставлене завдання.

На запитання «Чи легко Ви відволікаєтесь під час навчання та роботи на позаробочі питання?» 27,1 % відповіли, що легко відволікаються; 59,4 % – коли як, залежно від ситуації, 13,5 % респондентів – важко й дуже важко.

Показник «здатність до відповідального ухвалення рішень» досліджено за допомогою аналізу уявлень і дій студентів щодо їхньої готовності ухвалювати рішення, брати за це відповідальність. На запитання «Чи помічали Ви в себе зменшення бажання працювати в разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?» респонденти відповіли, що часто (34,8 %); коли як, залежно від обставин (40,7 %), рідко (21,3 %), ніколи не втрачають ентузіазму в складних обставинах 3,2 % студентів.

Відповідаючи на запитання «Якою мірою поява нестандартної ситуації підвищує Вашу професійну відповідальність?», респонденти зазначили, що ніяк (16,8 %), неістотно (21,3 %), певною мірою (35,5 %), істотно (20,6 %), дуже сильно (5,8 %). У ході практичної діяльності та за результатами експертного оцінювання зафіксовано, що 9,6 % готові до відповідального ухвалення рішень, 38,1 % не виявляють такого бажання, 52,3 % намагаються уникати ситуацій, де б їм доводилося брати на себе відповідальність за рішення.

Отримані результати щодо готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за вольовим критерієм представлено в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Рівні вияву готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за вольовим критерієм на констатувальному етапі

| Показники | Групи | Рівні | | | | | |
|-----------|-------|---------|------|----------|------|---------|------|
| | | Високий | | Середній | | Низький | |
| | | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 3.1. | ЕГ | 17 | 11,0 | 58 | 37,4 | 80 | 51,6 |
| | КГ | 16 | 10,8 | 55 | 37,2 | 77 | 52,0 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| 3.2. | ЕГ | 9 | 5,8 | 51 | 32,9 | 95 | 61,3 |
| | КГ | 6 | 4,1 | 53 | 35,8 | 89 | 60,1 |
| 3.3. | ЕГ | 15 | 9,6 | 59 | 38,1 | 81 | 52,3 |
| | КГ | 16 | 10,8 | 61 | 41,2 | 71 | 48,0 |
| Середній показник | ЕГ | 14 | 9,03 | 56 | 36,13 | 85 | 54,84 |
| | КГ | 13 | 8,78 | 56 | 37,84 | 79 | 53,38 |

** 3.1. Готовність до втілення професійних завдань у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ. 3.2. Зосередженість на меті в реалізації вибраної стратегії дій (вияв волі, рішучості у виконанні освітніх завдань через цілепокладання, фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети). 3.3. Здатність до відповідального ухвалення рішень (рішучість до конструктивної взаємодії з іншими як особистість, яка має цінний для групи потенціал).*

Зібрані та проаналізовані дані вможливили висновок, що до високого рівня за цим критерієм належать 9,03 % студентів ЕГ і 8,78 % КГ, які виявили високу концентрацію на досягненні поставленої мети, вольові зусилля під час виконання освітніх завдань. Середній рівень зафіксовано в 36,13 % студентів ЕГ і 37,84 % КГ, які демонстрували ситуативні вияви зазначених якостей. Велика частина має низький рівень досліджуваного критерію – 54,84 % респондентів ЕГ і 53,38 % КГ (студентам властиві поодинокі вияви готовності до втілення професійних завдань у практичну сферу).

Операційно-продуктивний критерій проаналізовано за допомогою методу творчих завдань; експертного оцінювання; опитувальників «Ухвалення рішень», «Моя поведінка в колективі», «Управління командою», «Аналіз професійної діяльності», спостереження в ході виконання теоретичних і практичних завдань.

Показник «застосування інноваційного методичного інструментарію» досліджено через виконання студентами різноманітних завдань. З'ясовано, що 6,5 % осіб володіють широким арсеналом форм і методів роботи, знають, як їх використовувати, та вміють реалізувати на практиці. Вони вдало поєднували традиційні та інноваційні форми роботи, дотримувалися вимог, виявляли творчість, креативність, збалансовано розподіляли фізичні

навантаження й інші види роботи, поєднували навчальні, розвивальні, виховні аспекти, застосовували інформаційні технології.

48,4 % майбутніх фахівців мають достатні знання щодо різних технологій і методів, проте дещо обмежено їх застосовують, надаючи перевагу традиційним перевіреним формам. Під час виконання творчих завдань не завжди виявляють творчий підхід, інформаційні технології використовують спорадично, не зовсім розуміючи, як їх застосувати в межах формування особистісних навичок ЗСЖ.

Низький рівень володіння методичним інструментарієм наявний у 45,1 % студентів, вони не знають, як його використовувати для формування особистісних навичок ЗСЖ, мають розмиті уявлення про моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності, не використовують інформаційні технології.

Показник *«аналіз власної професійної діяльності, здатність до самооцінювання, самокорекції»* виміряно через уявлення студентів про необхідність самоаналізу та вміння його застосовувати. На запитання «Чи згодні Ви з тим, що ефективне професійне зростання фахівця неможливе без постійного розв'язання нестандартних і відповідальних завдань?» 26,5 % відповіли, що не згодні; не завжди згодні – 51,6 %, повністю згодні з цим твердженням 21,9 % студентів.

Погляди респондентів на запитання «На Вашу думку, перевірка та додаткові корективи того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?» розподілені так: уважають, що ймовірно ні – 24,5 %; коли як – 49 %; так – 26,5 %. На запитання «Як часто Ви перевіряєте відповідність поставлених завдань тому, як їх виконують?» 7,2 % відповіли, що ніколи не перевіряють, 81,9 % – іноді перевіряють, часто перевіряють – 7,7 %, постійно – 3,2 %.

У практичній діяльності 7,1 % студентів продемонстрували вміння корегувати власну діяльність, розуміння причиново-наслідкових зв'язків між застосованими методами й формами роботи та отриманим результатом.

50,3 % спрямовані на те, щоб реалізувати на практиці отримані знання, проте мають певні труднощі в аналізі їхньої ефективності, не завжди розуміють, яким чином можна скорегувати власну діяльність. 42,6 % не володіють необхідними навичками самокорекції, не готові аналізувати власну діяльність, вважають, що відповідальність за результат роботи можна перекласти на інших (педагогів або більш досвідчених фахівців).

За показником *«організація команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ»* констатовано певні тенденції. На запитання *«Наскільки Вас захоплює взаємодія з іншими під час розв'язання поставлених завдань?»* 35,5 % відповіли «ні» та «несуттєвою мірою» (46,5 %). Високий рівень власної конструктивної включеності у взаємодію виявили 18 % респондентів.

Запитання *«Якою, на Вашу думку, має бути природна реакція колег, які спільно працюють, на появу нештатних ситуацій?»* допомогло з'ясувати, що 22,6 % вважають нормальною реакцією розгубленість, цілковитий спокій – 17,4 %. Реакція може бути різною залежно від обставин – 26,5 %, повна мобілізованість – 33,5 %.

Спостереження за діями студентів у ході виконання завдань для формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ, за взаємодією в командній роботі теж послугувало підставою для деяких висновків. 4,5 % майбутніх фахівців мають розвинені організаторські здібності, готові виявляти лідерські якості та вміють повести за собою. Вони брали активну участь у виконанні завдань, апробували роль модератора, лідера, організатора, пропонували варіанти розв'язання проблемних ситуацій. Водночас виявляли повагу до інших, брали до уваги аргументи на користь різних варіантів дій, дослухалися до команди, зберігаючи авторитет.

40 % студентів готові працювати в команді, брати участь в організації діяльності, спрямованій на формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ, проте надають перевагу ролі виконавця, а не організатора, не готові брати відповідальність за ухвалення рішень.

Частина студентів (23,9 %) із задоволенням включалися в роботу на етапі продукування ідей, але намагалися уникати відповідальності в ході їх реалізації та організації роботи. Для 31,6 % така роль виявилася надскладною, вони прагнули делегувати ухвалення рішень іншим, були безініціативні, неохоче ставилися до виконання завдань. У ситуаціях обговорення та ухвалення рішень неохоче дослухалися до інших.

Аналіз відповідей, дій та поведінки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту дає змогу визначити рівні вияву операційно-продуктивного критерію. Узагальнені дані подано в таблиці 1.5.

Комплексний аналіз даних засвідчує, що в майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту превалює середній рівень вияву цього критерію (52,26 % ЕГ та 54,73 % КГ). Низький рівень простежуваний у 41,26 % ЕГ і 39,19 % КГ. Високий рівень продемонстрували лише 6,45 % респондентів ЕГ та 6,08 % КГ.

Узагальнені результати констатувального етапу дослідження готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за всіма критеріями представлено в таблиці 1.6.

Таблиця 1.5

Рівні вияву готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за операційно-продуктивним критерієм на констатувальному етапі

| Показники* | Групи | Рівні | | | | | |
|-------------|-----------|---------|-----|----------|------|---------|------|
| | | Високий | | Середній | | Низький | |
| | | Осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 4.1. | ЕГ | 10 | 6,5 | 75 | 48,4 | 70 | 45,1 |
| | КГ | 12 | 8,1 | 74 | 50,0 | 62 | 41,9 |
| 4.2. | ЕГ | 11 | 7,1 | 78 | 50,3 | 66 | 42,6 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|----|------|----|-------|----|-------|
| | КГ | 9 | 6,1 | 79 | 53,4 | 60 | 40,5 |
| 4.3. | ЕГ | 8 | 5,2 | 89 | 57,4 | 58 | 37,4 |
| | КГ | 6 | 4,1 | 90 | 60,8 | 52 | 35,1 |
| Середній показник | ЕГ | 10 | 6,45 | 81 | 52,26 | 64 | 41,29 |
| | КГ | 9 | 6,08 | 81 | 54,73 | 58 | 39,19 |

* 4.1. Застосування інноваційного методичного інструментарію (форм, методів, технологій під час проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності). 4.2. Аналіз власної професійної діяльності, здатність до самооцінювання, самокорекції. 4.3. Організація команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Згідно із систематизованими даними за всіма критеріями, високий рівень мають 10,32 % респондентів ЕГ і 10,81 % КГ, що засвідчує наявність сформованих уявлень про сутність здорового способу життя, розуміння важливості розвитку якостей у підлітків. Такі особи розуміють свою роль як лідерів, спроможні організувати роботу в команді, яка буде спрямована на формування в підлітків якостей ЗСЖ. Для них характерна наявність позитивної мотивації до професійної діяльності, бажання професійно зростати, самовдосконалюватися, брати активну участь у діяльності, спрямованій на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Таблиця 1.6.

Рівні вияву готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на констатувальному етапі

| Критерії | Групи | Рівні | | | | | |
|------------------|--------------|----------------|-------|-----------------|-------|----------------|-------|
| | | Високий | | Середній | | Низький | |
| | | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Змістовий | ЕГ | 20 | 12,90 | 85 | 54,84 | 50 | 32,26 |
| | КГ | 20 | 13,52 | 83 | 56,08 | 45 | 30,40 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Ціннісно-мотиваційний | ЕГ | 22 | 14,19 | 81 | 52,26 | 52 | 33,55 |
| | КГ | 21 | 14,19 | 80 | 54,05 | 47 | 31,76 |
| Вольовий | ЕГ | 14 | 9,03 | 56 | 36,13 | 85 | 54,84 |
| | КГ | 13 | 8,78 | 56 | 37,84 | 79 | 53,38 |
| Операційно-продуктивний | ЕГ | 10 | 6,45 | 81 | 52,26 | 64 | 41,29 |
| | КГ | 9 | 6,08 | 81 | 54,73 | 58 | 39,19 |
| Середній показник | ЕГ | 16 | 10,32 | 76 | 49,03 | 63 | 40,65 |
| | КГ | 16 | 10,81 | 75 | 50,68 | 57 | 38,51 |

Середній рівень констатовано в 49,03 % студентів ЕГ і 50,68 % КГ. Такий розподіл зумовлений аналізом відповідей та дій студентів. Зазвичай, їхні знання досить фрагментарні та потребують системності й розширення, уявлення про важливість і цінність формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ розмиті, потребують більшої структурованості. Роль лідера, який спроможний організувати роботу для формування в підлітків якостей ЗСЖ, породжує в них сумніви у власних можливостях.

Низький рівень готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку продемонстрували 40,65 % респондентів ЕГ та 38,51 % КГ. Їхні відповіді засвідчили безсистемність знань, слабе розуміння основних понять і термінів, нерозуміння важливості й цінності формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ, амбівалентне ставлення до організації команди в межах розвитку особистісних якостей підлітків і своєї ролі в ній. Різниця в показниках експериментальної та контрольної груп є несуттєвою.

Аналіз та узагальнення результатів констатувального етапу експерименту вможливили висновки, що переважання середнього й низького рівнів у студентів актуалізує необхідність педагогічних впливів із формування позитивної мотивації до професійної діяльності; розвитку знань, умінь і навичок, необхідних фахівцеві фізичного виховання і спорту в професійній діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Отже, на підставі проведеного дослідження з'ясовано стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, що слугує основою для виокремлення педагогічних засад та обґрунтування структурно-функційної моделі такої підготовки.

Висновки до першого розділу

Проаналізовано стан опрацювання проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в педагогічній теорії, а також ступінь розв'язання задекларованого питання в освітній практиці. З'ясовано психолого-фізіологічні особливості фізичного розвитку й формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Викладено сутність ключових характеристик складників фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я та особистісних якостей підлітків, що сприяють здоровому способу життя (самосвідомість, самооцінювання, свідомість, наполегливість, рішучість, мотивація, цілеспрямованість, організованість).

Досліджено вікові особливості анатоμο-фізіологічного та психолого-фізіологічного фізичного розвитку особистісних якостей дітей підліткового віку, що важливі для усвідомлення значущості здорового способу життя. Витлумачено сутність основних понять: «підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», «основні засоби психофізичної підготовки».

Унаслідок усебічної рефлексії вітчизняного наукового доробку, потрактовано поняття «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку». Зазначено, що під поняттям варто розуміти інтегративну особистісно-професійну характеристику (властивість), яка охоплює сукупність позитивних мотиваційних установок, цінностей, спеціальних знань, професійних умінь і навичок, спрямованих на реалізацію освітньо-виховного процесу для здорового способу життя учнівської молоді.

Обґрунтовано змістове наповнення компонентів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (когнітивного, емоційно-ціннісного, особистісного, поведінкового).

Визначено критерії та показники готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: змістовий; ціннісно-мотиваційний; вольовий; операційно-продуктивний.

Визначено та схарактеризовано рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (високий, середній, низький).

Виконано комплексний добір діагностичного інструментарію, відповідно до критеріїв та показників готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Узагальнено результати констатувального етапу дослідження готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за всіма критеріями.

Зафіксовано рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (високий рівень – 10,32 % респондентів ЕГ та 10,81 % КГ; середній рівень – 49,03 % студентів ЕГ і 50,68 % КГ; низький рівень готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – 40,65 % респондентів ЕГ та 38,51 % КГ).

Доведено, що переважання середнього й низького рівнів готовності студентів актуалізує необхідність педагогічних впливів із формування позитивної мотивації до професійної діяльності; розвитку знань, умінь, навичок, необхідних фахівцеві фізичного виховання і спорту в професійній діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

РОЗДІЛ 2

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Педагогічні умови – це сукупність об’єктивних можливостей змісту, форм, методів, педагогічних прийомів, матеріально-просторового середовища, що спрямовані на розв’язання поставлених у дослідженні проблем. У контексті дисертації педагогічні умови потрактовані як те середовище, від якого залежить процес ефективної реалізації освітніх цілей. Виховання і розвиток суб’єкта освіти (у нашому розумінні студента) відбуваються в середовищі, що може позитивно чи негативно впливати на цей процес і має назву «освітній простір» (спеціальним чином організована сукупність освітніх систем, форм реалізації освіти) [125].

Виокремлення та обґрунтування організаційно-педагогічних умов потребують насамперед уточнення особливостей їх розроблення і практичної апробації. У широкому сенсі термін «умова» інтерпретований як фактор впливу (на суб’єкти, об’єкти, явища, процеси) для досягнення результату. В. Манько репрезентує педагогічні умови як оптимальну сукупність внутрішніх і зовнішніх факторів, які забезпечують результативність освітнього процесу [136].

Вагоме значення для дослідження, безперечно, мало теоретичне осмислення організаційно-педагогічних умов освітнього процесу О. Єжовою. Дослідниця диференціює педагогічні умови, залежно від предмета їхнього впливу та компонентів на організаційно-педагогічні; психолого-педагогічні;

медико-педагогічні; соціально-педагогічні. У контексті дисертації на особливу увагу заслуговує витлумачення саме організаційно-педагогічних умов.

О. Єжова наголошує, що термін «організаційні» означає упорядкованість, тому організаційно-педагогічні умови мають сприяти узгодженості та взаємодії суб'єктів освітнього процесу. Отже, організаційно-педагогічні умови являють собою сукупність взаємозумовлених обставин для досягнення окресленої мети [79].

На важливості вимог, які мають бути дотримані під час окреслення педагогічних умов, наголошують дослідники А. Ашерів, В. Логвіненко. Такими вимогами є системність; структурованість, зв'язок між усіма елементами; вивчення особливостей і специфіки процесу, на який спрямовані умови (у руслі дослідження важливо зважати на специфіку професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту) [17].

Один з аспектів конструкту «організаційно-педагогічні умови» описує О. Пономаренко, зауважуючи, що їхня ефективність можлива в разі взаємного залучення не лише викладачів, а й майбутніх фахівців. Змістове наповнення умов має передбачати цілі, завдання, форми й методи, які будуть дієвими та оптимальними [163].

На підставі наукових праць (І. Бех [34], Л. Блажко [45], О. Єжова [79], А. Зубко [90], В. Мельніченко [139], О. Пономаренко [163], О. Онаць та Б. Чижевський [150]) організаційно-педагогічна умова потрактована як комплекс чинників, спрямованих на взаємозумовлену взаємодію учасників освітнього процесу та вдосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя. У сукупності організаційно-педагогічні умови забезпечують ефективне виконання поставленого завдання.

У ході розроблення організаційно-педагогічних умов узято до уваги змістове наповнення компонентів готовності майбутніх фахівців фізичного

виховання і спорту до формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя, а саме: важливість системних та цілісних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя; наявність переконань, поглядів, ціннісних установок щодо важливості збереження та зміцнення здоров'я; спроможність до самостійного конструювання навчального матеріалу, володіння методичним інструментарієм для розроблення та застосування на практиці комплексів фізичних вправ, ігор для розвитку морально-вольових якостей дітей підліткового віку; сформованість мотивів, переживань та інтересу до професійної сфери; умотивованість до вияву лідерських якостей; наявність емоційно-вольових установок щодо здорового способу життя; сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до освітнього процесу, педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками; застосування інформаційних технологій під час занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності.

Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя, як розвивального процесу вимагає виокремлення певних педагогічних умов. Специфіка таких умов полягає в тому, що їх навмисно створюють в освітньому процесі закладу вищої освіти. До створення умов причетні передусім викладачі.

Аналіз задекларованої проблеми дає змогу висловити припущення, що формування професійної позиції студентів може бути ефективним лише в разі створення певного комплексу умов, оскільки кожна педагогічна умова повною мірою не спроможна забезпечити досягнення поставленої мети. Під комплексом розуміють взаємопов'язану сукупність заходів педагогічного процесу. Структура такої сукупності, з одного боку, є певною цілісністю, єдністю; з іншого – це гнучке динамічне утворення, що зважає на основні механізми реалізації процесу в оптимальному режимі на кожному його етапі.

Ідеться про сукупність необхідних і взаємопов'язаних заходів, що детермінують успішність формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя, корелюючи з визначеними компонентами та критеріями її вияву.

Дослідження джерельної бази з проблематики здорового способу життя, підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; аналіз даних, отриманих у ході констатувального етапу дослідження, уможливили виокремлення ефективних організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку:

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;
- доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»;
- використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

2.1.1. Розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку відображає ціннісно-сміслову

самовизначення, мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до власного здоров'я як взірця для наслідування дітьми підліткового віку, зокрема в умовах здоров'язбережувальної професійної діяльності, сформованість потреби піклуватися про власний стан здоров'я впродовж життя.

Основою розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту вважаємо усвідомлення ними себе як самостійної цінності. Цей компонент сприяє тому, що майбутній фахівець фізичного виховання і спорту сприймає цінності педагогічної діяльності як особистісні в процесі підготовки до професійної самореалізації й реалізації власної професійної позиції в педагогічній діяльності з дітьми підліткового віку, а також передбачає сформованість інтересів і потреб до професійного саморозвитку й самовдосконалення. Він виконує системотвірну функцію в структурі досліджуваного феномену.

Перша педагогічна умова – розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – зумовлена необхідністю трансформувати зовнішні мотиви майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту у внутрішні через вияв прагнення та бажання до самовдосконалення в процесі професійної підготовки, активності в здоров'язбережувальних заходах, через потребу студентів у самовияві й самовираженні.

Зазначена умова передбачала стимулювальний вплив на майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту для формування в них інтересу до професії, потреби в спілкуванні з дітьми й організації здоров'язбережувальної діяльності дітей підліткового віку, прагнення до самовизначення та самореалізації; підвищення їхньої активності, мобілізації творчих сил. Формування цілеспрямованої позитивної мотивації студентів до розвитку сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку забезпечено в умовах інноваційного освітнього

середовища, що сприяло підготовці мобільних майбутніх фахівців, здатних швидко реагувати на всі нововведення в освітньому процесі, творчо впроваджувати інноваційні ідеї здорового способу життя в професійну діяльність.

Виокремлення цієї організаційно-педагогічної умови в структурі підготовки фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку аргументоване усвідомленням того, що рушієм, спонуканням до будь-якої діяльності загалом є мотив, який забезпечує професійну готовність майбутніх фахівців.

Мотиваційний складник такої готовності відображає позитивну емоційну налаштованість студентів на здоров'язберезувальну діяльність, передбачає формування в майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту активної життєвої та професійної позиції у сфері здоров'ятворення і здоров'язбереження, професійно важливих якостей, усталеної мотивації та усвідомлення потреби в опануванні й розвитку здатності формувати культуру здоров'я дітей підліткового віку в процесі майбутньої здоров'язберезувальної професійної діяльності, що, по суті, засвідчує психолого-педагогічну готовність у площині досліджуваного процесу.

Упровадження організаційно-педагогічної умови *«розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»* передбачало:

- розкриття потенціалу виховної роботи в розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

- застосування інноваційних форм і методів роботи для розширення знань, умінь та навичок студентів як підґрунтя їхнього професійного успіху.

Потенціал можливостей виховної роботи в розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту розкрито через роботу з викладачами (розширення науково-методичної бази з формування соціальних, пізнавальних, професійно-ціннісних мотивів майбутніх фахівців) та зі студентами (проведення панельних дискусій, тренінгових занять, створення пізнавальних суперечок, лекцій, дебатів, спрямованих на розширення знань, формування вмінь і навичок студентів для ефективної діяльності в межах розвитку в підлітків якостей здорового способу життя).

Основоположні засади в роботі з викладачами:

– значущість чинника мотивації для успішного навчання та подальшої професійної реалізації (розуміння, що фактор мотивації часто більш вагомий за фактор інтелекту для усвідомлення власної суб'єктивної позиції);

– соціальні мотиви майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту як усвідомлення соціальної ваги навчання, його важливості для професійного зростання, соціальної ідентифікації, подальшого особистісного розвитку й самореалізації, можливостей для побудови стратегій взаємодії з іншими в професійній та особистісній сферах;

– пізнавальні мотиви майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту як прагнення до пізнання, оволодіння новою інформацією, відкриття нових професійних та особистісних аспектів, інтерес до опанування знань, умінь, навичок, розвиток допитливості, зацікавлення, отримання емоційного задоволення від інтелектуальної діяльності, спрямованість на оволодіння інструментарієм для професійного зростання;

– професійно-ціннісні мотиви майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту як формування готовності майбутніх фахівців до побудови стратегії професійного розвитку; професійного самовизначення, прагнення до успіху, усвідомлення місця цінності здоров'я та навичок здорового способу життя як фундаменту в ієрархії життєвих цінностей, формування потреби бути здоровим, оволодіння ефективними засобами для

формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

– зумовленість мотивації студентів до навчальної діяльності не лише академічними успіхами та досягненнями, а й низкою взаємозалежних факторів (професійних, соціальних, побутових, особистісних, просторових тощо);

– позитивні (мотивація досягнення успіху, соціальної значущості, професійного й особистісного зростання, самореалізації) і негативні (мотивація тривожності, соціального примусу, уникнення невдач, навчання заради навчання, без мети й користі, мотивація очікуваної цінності) мотиви в освітній і професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту;

– важливість застосування в освітньому процесі методів, форм, прийомів, які сприяють розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (педагогічна підтримка для розвитку прагнення до самовдосконалення, використання особистісно орієнтованих матеріалів, включення в різнопланові форми діяльності на основі співпраці, створення ситуації успіху, ситуації вибору, кооперативне навчання, самоосвітня діяльність тощо).

Організовано презентаційні панелі для демонстрування найкращого досвіду викладацької роботи з використанням інноваційних форм і методів, воркшопи, майстер-класи, методичні консультації тощо. Крім цього, розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ актуалізовано на основі тренінгових занять. Зокрема, розроблено дводенний тренінг «Формування цінностей здорового способу життя» (див. Додаток Б).

Тренінгові заняття були спрямовані на розширення знань студентів щодо складників здорового способу життя, важливих якостей, які необхідно формувати в дітей підліткового віку, особливостей роботи з підлітками тощо.

Мета тренінгу: формування потреби в здоровому способі життя, усвідомлення цінності здоров'я як фундаменту успішної життєвої реалізації, виховання ціннісного ставлення до здоров'я та його збереження.

Завдання: розширити знання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту щодо здорового способу життя, його складників; окреслити позитивні й негативні фактори, що впливають на здоров'я та здоровий спосіб життя; сприяти усвідомленню цінності здорового способу життя, пріоритетності здоров'я в ієрархії життєвих цінностей; формувати потребу в здоровому способі життя; забезпечити студентів методичним інструментарієм для ефективної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; апробувати в практичних завданнях знання, уміння, навички діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Вправи та завдання тренінгу мали на меті:

- з'ясування розуміння феномену здоров'я, здорового способу життя, його багатфакторності;
- обговорення різних трактувань феномену, факторів, які впливають на здоров'я (фактори, на які впливає людина, наприклад, вибір харчування, режиму, здорових звичок, та фактори, які лежать поза межами її впливу (погіршення екологічної ситуації, зміна клімату, кризові зміни, зовнішні стресогени, спадкові захворювання));
- усвідомлення того, що фактори впливу, які лежать у межах можливостей, людині варто спрямовувати на покращення стану здоров'я, а не на його погіршення, оскільки і так існують об'єктивні причини, які мають негативний вплив;
- актуалізація важливості формування навичок, необхідних для здорового способу життя;
- окреслення характеристик, притаманних здоровій людині (активна, дисциплінована, веде здоровий спосіб життя, займається спортом, правильно харчується, життєрадісна та інші);

- обговорення сутності складників здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне), їхнього значення в житті людини;
- усвідомлення здорового способу життя як єдності взаємопов'язаних складників, які в сукупності формують і маркують стан здоров'я людини;
- проектування ідеально здорової людини, з'ясування її ключових характеристик, аналіз і порівняння з характеристиками, наявними в учасників тренінгу;
- опис суб'єктивних факторів, які впливають на погіршення здоров'я учасників тренінгу, та аналіз дій, що будуть спрямовані на його зміцнення і покращення;
- аналіз звичок, які формують навички здорового способу життя;
- самоаналіз знань, звичок, поведінки студентів у контексті здорового способу життя;
- пошук аргументів на користь необхідності формування навичок і якостей здорового способу життя, захист та обґрунтування цих аргументів у процесі дискусійної панелі;
- окреслення ключових цілей, яких студенти хотіли б досягти в професійному та особистому житті, аналіз перешкод у їх досягненні за трьома типами (перешкоди, пов'язані з матеріальним складником; перешкоди, зумовлені соціальним становищем; перешкоди, пов'язані зі здоров'ям);
- усвідомлення здоров'я та здорового способу життя як чинника, що допомагає досягти матеріального й соціального доброту, уможливорює досягнення професійних та особистісних цілей;
- окреслення рис особистості, необхідних для ефективної педагогічної діяльності;
- з'ясування ролі позитивного власного прикладу вчителя для навчання та виховання дітей підліткового віку;
- усвідомлення складників професійної діяльності вчителя в межах формування навичок ЗСЖ;

- акцентування на меті занять фізичною культурою (у процесі занять важливо не лише надавати знання, а й розвивати здібності, виховувати цінності здорового способу життя);

- розроблення програми формування в підлітків певної якості здорового способу життя, вибір та обґрунтування ефективних форм і методів роботи;

- формування позитивної мотивації до діяльності, спрямованої на розвиток навичок і якостей здорового способу життя тощо.

Такі форми роботи вможлилювали не лише отримання нових знань, а й практичну апробацію та відпрацювання навичок у межах формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Вектор роботи із *застосування інноваційних форм і методів роботи для розширення знань, умінь та навичок студентів як підґрунтя для професійного успіху* реалізований через:

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ на основі форм та методів інтерактивного навчання;

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ на основі самоосвітньої діяльності.

Розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ на основі інтерактивного навчання зумовлений теоретичними й методичними положеннями про ефективність використання інтерактивних форм і методів у процесі оволодіння знаннями, уміннями, навичками, формування компетентностей, розвиток особистісних і професійних якостей. Викладені положення – результат переосмислення системи навчання.

Педагог П. Фрейре зазначав, що традиційна система освіти була спрямована на кількісні показники через засвоєння великої бази інформації. Дослідник проводив аналогію такої системи з банківською, порівнюючи учнів із банком, а викладачів – із вкладниками, де їхнє основне завдання – вкласти якомога більшу кількість фактажу (обсяг знань). Цей «внесок», на думку педагога, не призведе до очікуваних дивідендів, оскільки такі знання не присвоєні. Учні є пасивними споживачами освіти, замість того, щоб бути її активними учасниками й партнерами в процесі опанування знань і перетворення їх на практичний досвід. Постає необхідність у заміні накопичувальної освіти на проблемно-визначальну, де знання – практико-орієнтовані, а учні, крім засвоєння знань, набувають досвіду аналізу, планування, самостійної діяльності, дослідження, продукування ідей, розв’язання проблемних ситуацій [217].

Інтерактивне навчання неможливе без рефлексії та аналізу, відбувається на основі активної співпраці й суб’єкт-суб’єктної взаємодії викладача та студента. Це процес взаємного навчання, під час якого викладач стає модератором освітнього процесу, проте результати можуть бути досягнуті лише завдяки спільним зусиллям усіх учасників, які розуміють власну відповідальність [162].

Завдяки формам і методам інтерактивного навчання, студенти мають змогу розвивати навички пошуку, відбору й аналізу інформації, застосовувати творчий підхід до виконання завдань, набувати досвіду реалізації отриманих знань у практичній діяльності, розвивати критичне мислення, навчатися способів аргументації та переконання, моделювати ситуації навчальної і професійної діяльності, удосконалювати навички конструктивної взаємодії тощо.

Отже, сутність інтерактивного навчання полягає у створенні мотиваційних умов, за яких опановані знання інтегруються в професійну компетентність студента.

У процесі формування мотиваційного успіху (інтересу) майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту використано низку форм, прийомів і методів інтерактивного навчання для:

- створення позитивної взаємодії в колективі;
- налагодження конструктивної комунікації в освітньому процесі;
- актуалізації опанованих знань, засвоєння нових знань, умінь, навичок, їх узагальнення та систематизації;
- формування ціннісних установок здорового способу життя;
- сприяння рефлексії пізнавальної діяльності студентів.

Прикладами таких активностей слугують творчі завдання, складання Mind maps (інтелектуальних карт), дебати, письмові дебати, інтерактивні лекції, дискусії, пізнавальні суперечки, проблемно-пошукові ситуації, панельні дискусії, метод контрольних запитань, аналіз подій, творчий діалог та інші.

Розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ на основі самоосвітньої діяльності зумовлений розумінням необхідності формування культури самоосвітньої діяльності студентів як фундаменту для подальшого професійного зростання. У цьому руслі передбачено формування цінності самоосвіти в подальшому особистому та професійному житті; формування навичок ефективної роботи з інформацією (пошук, вибір джерел, опрацювання, критичне осмислення, перевірка достовірності тощо); залучення студентів до різних видів діяльності, спрямованих на самостійне оволодіння знаннями.

Важливим аспектом роботи стало виконання студентами індивідуальних і групових проєктів:

- дослідницькі проєкти («Професійні компетентності фахівця фізичного виховання та спорту», «Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності», «Фактори та процеси управління фізичним розвитком дітей підліткового віку» та ін.);

– інформаційні проекти («Характеристики здорового організму людини», «Управління фізичною культурою та спортом», «Гігієна фізвиховання та спорту», «Спортивна метрологія», «Біомеханіка» та інші);

– творчі проекти («Дитячо-юнацький спорт», «Виховання в підлітків морально-вольових якостей: арсенал ідей», «Управління спортивними командами», «Історія фізичної культури: альманах», «Олімпійські ігри: факти, події, імена» та інші).

Індивідуальні проекти вможлилювали цільове спостереження за ходом виконання завдань, ступенем відповідальності студента, сприяли набуттю досвіду реалізації всіх етапів виконання та формуванню навичок (аналітичних, пошукових, презентаційних). Групові проекти оптимізували розвиток навичок ефективної взаємодії, командної роботи, вияв лідерських навичок тощо.

У роботі застосовано проблемно-пошукові методи, які актуалізували творчі пошуки, сприяли формуванню нових і поглибленню наявних знань, формували навички аналізу, узагальнення, ухвалення рішень. Ефективним у самоосвітній діяльності став дослідницький метод, суть якого полягає в проведенні студентами дослідження на певну тематику. Наприклад, студентам запропоновано провести низку аналогічних досліджень, присвячених важливим особистісним якостям дітей підліткового віку, що є сприятливими для формування навичок здорового способу життя: «Емоційна стійкість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Саморегуляція: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Організованість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Наполегливість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Дисциплінованість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Ініціативність: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Цілеспрямованість: ключові

характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування»; «Відповідальність: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування».

Студенти були об'єднані в мікрогрупи, що виконували дослідження на одну з тем. На завершальній стадії мали бути презентовані результати за таким алгоритмом:

- з'ясування ключових понять;
- обґрунтування доцільності формування певної якості; її роль і переваги в збереженні та зміцненні здоров'я;
- презентація досвіду формування якості (вітчизняний та зарубіжний);
- практичний складник у вигляді запропонованих прийомів, форм і методів виховної, фізично-оздоровчої та спортивної діяльності для формування певної якості;
- висновки.

Проведено інтерактивну панель, де групи презентували й обговорювали результати, захищали основні положення власного дослідження.

Одне із реалізованих завдань – проведення фокус-груп серед студентів і викладачів. Суть таких фокус-груп полягала в тому, що увага студентів була сфокусована на темі збереження здоров'я та необхідних для цього якостях. Це сприяло з'ясуванню ставлення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до окресленого аспекту, виявленню мотивації до здорового способу життя, уточненню наявних знань, аналізу проблемних аспектів, які потребують доопрацювання.

Крім набуття студентами досвіду організації та проведення такого типу дослідження, перевагами методу фокус-групи є: різноманітність інформативних даних, отриманих у ході роботи; обговорення різноаспектних питань предмета дослідження; залученість як учасників, так і організаторів в активну співдію; стимулювання зацікавленості до теми здорового способу

життя та особистісних якостей; з'ясування суб'єктивної значущості теми для кожного учасника; гнучкість у виборі обговорюваних питань тощо.

Студентам потрібно було з'ясувати, які якості респонденти кожної групи вважають найбільш значущими для здорового способу життя, та проранжувати їх. Отримані результати необхідно порівняти й обговорити. Така робота вможливує глибокий аналіз особистісних якостей здорового способу життя. Результати використано в подальшій діяльності під час лекційних і практичних занять.

2.1.2. Доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»

Доцільність упровадження варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» аргументована провідними положеннями, викладеними в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (Н. Хлус [220], Л. Безугла [221], Г. Іванова [91], А. Ребрина [174; 215], Г. Коломоєць [108], В. Головенкін [54], Т. Малечко [108; 134], В. Хор'яков [221], Г. Цехмістрова [224] та інші). У студіях обґрунтовано особливості організації ефективного освітнього процесу на засадах гнучкості, індивідуалізації та сегментації навчального матеріалу, самостійності, відповідальності студентів, їхньої дієвої включеності в освітній процес [144].

Г. Цехмістрова називає інноваційний підхід важливою характеристикою модульного навчання. Така система освітнього процесу дає змогу вибудувати індивідуальну траєкторію розвитку майбутніх фахівців, оптимізує конструктивну взаємодію учасників освітнього процесу, доводить свою ефективність через продуктивність у засвоєнні знань, формуванні умінь і навичок [224].

Обґрунтовуючи значення модульного навчання у фізичному вихованні, Л. Безугла, В. Хор'яков зауважують, що така система навчання відкриває нові можливості в підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і

спорту, оскільки це фактор не лише оптимізації освітнього процесу, а й той чинник, який спонукає студентів до систематичної роботи, відповідального ставлення до навчання. Дослідники описують ключові характеристики модульного навчання у фізичному вихованні (індивідуалізація навчання як для окремих студентів, так і для великих груп; гнучкість у доборі навчального матеріалу, його типологізація та комплектування; свобода вибору в процесі самостійної роботи студентів; зміна ролі викладача з ретранслятора знань на мотиватора, діагноста, консультанта, порадника; суб'єкт-суб'єктна взаємодія учасників освітнього процесу) [221].

В. Файдевич інтерпретує сенс модульного навчання через зміну організаційних засад освітнього процесу в закладах вищої освіти. Така зміна створює умови для демократизації освітнього процесу, становлення нового типу взаємин між викладачами та студентами, відкриває гнучкі можливості для індивідуального диференційованого навчання, спрямованого на формування знань, навичок, ціннісних установок студентів [212].

Отже, використання варіативних модулів у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту має низку беззаперечних переваг:

- оптимізація освітнього процесу та динамічність у впровадженні інновацій, швидкодія у відповідях на запити практиків;
- створення умов для індивідуалізації освітнього процесу в закладах вищої освіти, гнучкість у побудові навчального матеріалу, інтеграція різних форм і методів навчання;
- сприяння розвитку навичок самостійної роботи студентів, активізація опанованих знань, умінь, навичок, їх інтеграція в практичну площину;
- реалізація професійних та особистісних потреб майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту;

- формування навичок командної роботи й конструктивної взаємодії всіх учасників освітнього процесу, розвиток відповідальності, дисциплінованості студентів;
- підвищення рівня вмотивованості студентів до навчання, розвиток особистісних і професійних якостей майбутніх фахівців;
- розширення можливостей викладачів у професійній діяльності, диференціація рівня, темпу, змісту навчального матеріалу, форм і методів роботи.

Розроблення варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» передбачало: прогнозування та проєктування освітнього для досягнення цілей навчання; підготовку навчального матеріалу, контроль за його засвоєнням; вибір критеріїв оцінювання навчальних досягнень; поєднання різних видів діяльності студентів; діагностику, консультування. Варіативний модуль створено з огляду на такі вимоги: увідповіднення мети й завдань; конкретність у формулюваннях завдань; структурованість і чіткість викладу; гнучкість та варіативність планування; обґрунтованість змісту дисципліни, різноманітність форм і методів навчальної діяльності; системність та послідовність змістового наповнення; аналіз рівня підготовленості студентів, їхніх вікових й індивідуальних особливостей.

Роботу зі створення варіативного модуля побудовано відповідно до основних принципів:

- *принцип єдності навчання і виховання* – передбачає виховний складник в освітньому процесі, коли на рівні з отриманням знань формують якості й ціннісні установки особистості студента;
- *принцип свідомості й активності* – формує свідоме включення студентів в освітній процес, відповідальне та осмислене ставлення до виконання робіт;
- *принцип системності* – вимагає послідовного структурованого засвоєння матеріалу;

- *принцип варіативності* – забезпечує гнучкість у змісті, плануванні, формах і методах освітньої діяльності;
- *принцип інтерактивного навчання* – актуалізує використання інноваційних форм і методів роботи для підвищення ефективності освітнього процесу;
- *принцип прикладної спрямованості* – передбачає практичну реалізацію опанованих знань, умінь і навичок;
- *принцип доступності* – прогнозує аналіз рівня підготовленості студентів, їхніх вікових й індивідуальних особливостей;
- *принцип структуризації* – гарантує змістовий розподіл матеріалу на автономні, проте взаємопов'язані послідовні системні блоки;
- *принцип зворотного зв'язку* – закладає основи системи контролю й самоконтролю виконання навчальних завдань, перетворюючи контрольні функції викладача на координаційні;
- *принцип оздоровчої спрямованості* – актуалізує зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму студентів.

Зміст навчального матеріалу й види навчальної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту структуровано за етапами.

I етап. Оволодіння знаннями щодо здорового способу життя – етап, спрямований на розвиток системних та цілісних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності щодо особливостей формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. На цьому етапі студенти провадять пошукову й аналітичну діяльність із вивчення феномену здоров'я, його складників, змістового наповнення здорового способу життя, необхідних навичок ЗСЖ, ефективних форм і методів збереження та зміцнення здоров'я дітей підліткового віку, вікових особливостей підлітків, сутності лідерства як процесу організації команди й управління нею в межах розвитку особистісних якостей підлітків, способів виконання професійних завдань, які потребують аналізу та творчої реалізації.

II етап. Засвоєння ціннісних установок – етап, спрямований на формування ціннісних життєвих і професійних орієнтацій, емоційно-вольових установок щодо здорового способу життя; осмислення цінності формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку; позитивну мотивацію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до освітнього процесу, педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками, позитивне ставлення до професії, мотивацію до вияву лідерських якостей, ініціювання взаємодії членів групи, впливу на згуртування колективу; самоаналіз, самодіагностику, оцінювання та корекцію професійної діяльності й самовдосконалення.

III етап. Застосування в практичній діяльності знань, умінь і навичок зі здорового способу життя – етап, спрямований на професійну самореалізацію; реалізацію навичок управління командою в межах формування в підлітків особистісних якостей ЗСЖ; виявлення лідерських якостей, аналітичних, пошукових, управлінських умінь і навичок; застосування інноваційних форм, методів, технологій під час занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності; моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності; добір сучасних форм і методів роботи з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; вибудовування конструктивних взаємин з учасниками освітнього процесу; стимулювання інтересу підлітків до занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності.

Змістове наповнення варіативного модуля концентроване на проблематиці здорового способу життя учнівської молоді, що реалізоване через теми: «Здоров'я та фізична культура», «Здоровий спосіб життя», «Формування в дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя» (див. Додаток Б). Теми варіативного модуля доповнювали зміст фахових дисциплін: «Психологія здоров'я та здорового способу життя» (тема «Здоровий спосіб життя») (див. Додаток Е), «Сучасні оздоровчі

системи» (тема «Формування в дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя») (див. Додаток Н), «Основи теорії спорту для всіх» (тема «Здоров'я та фізична культура») (див. Додаток Ж).

Мета варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» – підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до діяльності в межах формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя. Мета модуля реалізована через комплекс завдань:

- формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ;

- розширення знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя;

- розширення уявлень про особливості формування фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я здобувачів освіти;

- формування ціннісних установок, важливих для розвитку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку;

- розвиток навичок застосування інноваційного методичного інструментарію (форм, методів, технологій під час занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності) для формування в підлітків якостей здорового способу життя.

У ході впровадження модуля «Здоровий спосіб життя» увагу зосереджено на з'ясуванні ключових характеристик у сфері фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я та мотивації студентів до їх формування:

- фізичне здоров'я – фізичний розвиток; збалансований харчовий режим (кількість, інтервал, розподіл їжі), оптимальна фізична активність; відмова від звичок, що шкодять здоров'ю; раціональний гігієнічний режим; розумний розподіл часу протягом дня;

– психічне здоров'я – оцінювання та розуміння своїх потреб і бажань; інтелектуальна діяльність, залученість у процес пізнання; адекватне оцінювання себе та своїх вчинків; саморегуляція; самокорекція; відсутність деструктивних звичок; розвиток морально-вольових особистісних якостей; стресостійкість;

– духовне здоров'я – духовний розвиток особистості; сформовані особистісні ціннісні установки, погляди, переконання, мотиви на основі загальнолюдських цінностей; усвідомлення здоров'я як цінності; самозбереження; самовиховання; самоповага; сумлінне ставлення до себе, свого здоров'я;

– соціальне здоров'я – ефективна взаємодія з суспільством; вибір соціальних ролей; дотримання культурних норм і правил, усталених у суспільстві; налагодження соціальних зв'язків; самореалізація та саморегуляція поведінки.

Наявність ключових характеристик кожного зі складників здоров'я (фізичного, психічного, духовного, соціального) можлива в разі сформованості особистісних якостей, необхідних для здорового способу життя. Зміст роботи зі студентами під час упровадження варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» спрямовано на оволодіння методичним інструментарієм із формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей:

– *відповідальність* – усвідомлене ставлення до своїх обов'язків, вимог і соціальних завдань; готовність брати на себе зобов'язання; розуміння наслідків ухвалених рішень, дій та вчинків; обов'язковість; зосередженість; чесність перед собою та іншими особами; усвідомлення себе та власних характеристик як провідних факторів для успішної самореалізації;

– *комунікативність* – навички командної взаємодії; лідерські якості, готовність брати на себе різні командні ролі та види обов'язків, апробувати роль лідера; доброзичливість, повага в спілкуванні з іншими; відкритість до нових ідей і поглядів; емпатія, тактовність;

– *емоційна стійкість* – навички опанувати негативний досвід, володіння копінг-стратегіями; стресостійкість; зосередженість, стратегічність у діях та поведінці; стійка внутрішня мотивація; упевненість;

– *саморегуляція* – аналіз емоційних станів і реакцій; самопідтримка; самоконтроль; ресурсність; володіння техніками для самозаспокоєння, відновлення;

– *наполегливість* – стійкість у поглядах, діях і переконаннях, здатність докладати необхідні зусилля для досягнення мети, пролонгованої в часі; готовність долати об'єктивні та суб'єктивні перешкоди; мотивація досягнення;

– *дисциплінованість* – свідоме виконання соціальних норм і вимог; самостійне дотримання обов'язків, правил; самоорганізація; самоконтроль;

– *ініціативність* – самостійні творчі вольові вияви; готовність до дій; відкритість до нових ідей; бажання до самовияву й самореалізації;

– *організованість* – планування та розподіл навантаження; навички тайм-менеджменту; упорядкованість власної діяльності; уміння окреслювати пріоритети; дотримання режиму;

– *цілеспрямованість* – вольове прагнення до реалізації вибраної стратегії дій у досягненні мети; фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети; цілепокладання, здатність діяти в умовах невизначеності (подолання сумнівів, зосередженість на результаті) [175; 176].

Отже, упровадження варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» сприяло формуванню професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту; розширенню знань, умінь; навичок, необхідних фахівцеві фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя; розвиткові ціннісних установок; оволодінню методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування в підлітків якостей здорового способу життя, а також застосуванню цього інструментарію в практичній діяльності.

2.1.3. Використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Необхідність використання інформаційних технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку зумовлена низкою чинників:

- інтенсивний розвиток інформаційних технологій, що спричинюють трансформацію всіх сфер діяльності та освіти зокрема;
- динамічні зміни у світі (глобалізація, цифровізація), що вимагають інтеграції інформаційних технологій в освітній процес;
- актуальність використання інформаційних технологій, зокрема в комунікації в цифровому просторі, в умовах суспільства, що швидко змінюється;
- нові виклики й вимоги до змісту освіти та способів його реалізації в умовах диджиталізації суспільства (сучасне наповнення, практична спрямованість, швидкодія);
- потужний потенціал інформаційних технологій для залучення здобувачів освіти до освітньо-виховного процесу;
- необхідність швидкої та ефективної адаптації освітнього процесу до застосування інформаційних технологій (штучний інтелект, гейміфікація, доповнена реальність тощо);
- потреба в оновленні форм і методів роботи для розвитку цифрових компетентностей здобувачів освіти.

На необхідності використання інформаційних технологій у сучасній українській освіті наголошено в працях багатьох дослідників (В. Биков [38; 39], А. Гуржій [59], О. Єсіна, Л. Калініна, М. Носкова [95], В. Лапінський [124], О. Мельник [96], А. Любович [131] та ін.). Провідна ідея полягає в

розумінні інформатизації освіти як ключового чинника в процесі інтеграції України до світового освітнього простору. Унаслідок цього успішна й дієва українська освіта забезпечить якісне базове навчання та професійний розвиток фахівців через використання гнучкої варіативної системи, застосування сучасного інструментарію, створення відкритого доступу до потужної бази ресурсів для здобувачів освіти й педагогів, незалежно від часу та місця перебування.

Обґрунтовуючи значущість використання інформаційних технологій в освітньому процесі, С. Дядюн називає такі переваги: пришвидшення передання знань і досвіду (технологічного, соціального); збільшення ефективних можливостей освітнього процесу, що дає змогу швидко і якісно оволодіти необхідними знаннями й навичками; формування адаптивності здобувачів освіти до змін; модернізація та оновлення освітньої системи. Дієвим, за висловом дослідника, є використання інформаційних технологій як засобів навчання, що сприяють удосконаленню, ефективності й результативності освітнього процесу; інструментів для тренування, моделювання, контролю, створення нових знань; програмних систем для баз даних (тестів, завдань); ресурсів для самоосвіти; інструментів для організації, управління, забезпечення, автоматизації освітнього процесу (закладу освіти, освітнього проєкту); інструментів для тестування, діагностування, контролю; ресурсу для створення виховного інструментарію, організації дозвілленої діяльності [74].

Отже, нині набуває актуальності пошук сучасних форм роботи, через які можуть бути реалізовані завдання з формування навичок у дітей підліткового віку, що сприяють здоровому способу життя.

Організаційно-педагогічна умова *«використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»* реалізована

на прикладі впровадження інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» (соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»).

Проєкт утілений на рівні територіальних громад через створення осередків рухової активності для залучення людей до систематичних тренувальних сесій, збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя. Завдяки проєкту люди отримують вільний доступ та рівні можливості для занять спортом, формування навичок здорового способу життя.

Нормативною базою проєкту слугує Указ Президента України «Активні парки – локації здорової України» від 17 грудня 2020 року № 574 [3], постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» від 07.04.2021 № 326. Алгоритм упровадження соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» чітко структурований та охоплює 10 етапів, послідовна реалізація яких гарантує отримання результатів (див. Додатки Г, Д).

На базі Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» проведено координаційну роботу з підготовки та створення інформаційно-комунікаційного забезпечення (спільно з Міністерством молоді та спорту України), що передбачала:

- створення сторінок проєкту в соціальних мережах (фейсбук, інстаграм) як важливих інформаційних ресурсів для розміщення методичних матеріалів, звітів, інформування та зворотного зв'язку;
- створення порталу «Активні парки» як веб-ресурсу для обліку локацій, відображення відеоматеріалів, організації спортивних заходів, проведення онлайн-тренувань;
- розроблення мобільного застосунку як інструменту для роботи на смартфонах, планшетах та інших мобільних пристроях.

Створення сторінок проєкту в соціальних мережах. Для підтримки проєкту створено сторінки в соціальних мережах (фейсбук, інстаграм), які містять фото, відеоматеріали, відгуки користувачів, інформацію про заходи

тощо. Варто зазначити, що ведення соціальних мереж є важливим складником інформаційної грамотності, слугує потужним ресурсом для популяризації здорового способу життя (користувачі фейсбук-сторінки – 17 тис., інстаграм-сторінки – більше як 5 тис. осіб).

Створення порталу «Активні парки». Портал створено для інформативного й методичного забезпечення користувачів і координаторів. На порталі розміщено:

- рухові активності (гнучкість, тонус м'язів, координація, сила, фітнес, витривалість для трьох рівнів – початківців, досвідчених і професіоналів);
- заходи (звичайні, он-лайн, заходи з маршрутом);
- новини (актуальні й минулі заходи, інформація про оновлення, анонси та звіти);
- парки (маршрути, геолокації, фотоматеріали тощо);
- відеоуроки.

Підготовлено інструкцію для користувачів (усіх охочих, які готові долучатися до участі в заходах, маршрутах, тренуваннях) та для координаторів (тих, хто готовий взяти на себе роль організатора / ведучого заходів, бути відповідальним за його проведення), що містить кілька змістових блоків:

- *авторизація і реєстрація користувача* (авторизація, реєстрація, набуття статусу «верифікований користувач», надання дозволу на визначення геолокації, рейтинг, перегляд, отримання балів);
- *особистий кабінет користувача* (зміна паролю, відновлення доступу, редагування, видалення профілю, сповіщення, надання користувачем доступу до особистих даних);
- *отримання ролі координатора* (подання заявки на роль координатора, подання заявки координатора стати відповідальним за конкретний майданчик, сповіщення про результат розгляду заявки);

– *локації* (створення спортивного майданчика, визначення координат, фіксація точки на мапі, геолокація, прикріплення файлів власника майданчика, завантаження фотографій, викладення та видалення обкладинки майданчика, відправлення картки майданчика для модерації, редагування картки);

– *публічні заходи* (спортивний публічний захід, захід із прив'язкою до спортивного майданчика, захід із прив'язкою до місця проведення, захід «онлайн-тренування», проведення, налаштування трансляції, перегляд запису, вікно відображення запису; публічний захід із маршрутом, створення, відправлення для модерації, перегляд маршруту, додавання точок маршруту, друк QR-кодів точок маршруту, редагування, деактивація, видалення, рух по маршруту, зарахування результатів);

– *тренування* (перегляд тренування, створення тренування зі сторінки відеоролика, редагування, скасування опублікованого тренування, видалення, завершення тренування, підтвердження факту відвідування тренування, перегляд «плану тренувань», перегляд «журналу тренувань», створення замітки до тренування);

– *клуби* (створення та відправлення для модерації, редагування картки активного клубу, деактивація активного клубу, спортивний клубний захід, перегляд клубів, створення, публікація клубних заходів, редагування, публікація клубних заходів, видалення клубного заходу, заявки користувачів на членство в активному клубі, перегляд користувачів в активному клубі, прийняття заявки користувача в клуб, прийняття користувача в клуб (надання qr-коду), прийняття користувача в клуб (надання покликання), відхилення заявки користувача в клуб, вилучення користувача з учасників клубу, стрічка новин, створення та публікація новин, деактивація новини, видалення, редагування новини);

– *звіти координатора* (редагування звіту, заповнення відсутніх показників, завантаження pdf-файлу);

– *технічна підтримка* (звернення користувачів, створення та відправлення звернення користувача, перегляд наданої відповіді, закриття звернення).

Функційні розділи порталу надають широкі можливості для його використання у фізкультурно-оздоровчій і спортивній роботі. Наприклад, система надає сповіщення користувачу про спортивні активності:

- тренування, спортивний захід, онлайн-тренування (починається, відбувається або має відбутися); завершення всього названого вище;
- розташування поблизу майданчика (об'єкта); активного клубу; спортивного заходу, що відбувається, який може зацікавити користувача;
- нові майданчики; загальнодоступні спортивні заходи; спортивні заходи, які проводять в активному клубі, членом якого є користувач;
- результат розгляду заявки щодо вступу до активного клубу, вступ, участь у спортивному заході (наприклад: «схвалено» / «відхилено»);
- сповіщення за одну годину до початку спортивного заходу;
- сповіщення про те, що спортивний захід уже почався; про те, що спортивний захід завершений;
- сповіщення про активні клуби, спортивні заходи та їхні статуси;
- сповіщення про новини клубу; нові відео; нові оголошення; загальні новини проекту;
- отримання відповіді від фахівця технічної підтримки;
- сповіщення про зміну статусу користувача (наприклад, після схвалення заявок адміністрацією) тощо.

Кожен верифікований користувач може подати заявку на роль координатора. Для створення спортивного майданчика необхідно на порталі зазначити в картці всі параметри й відомості про об'єкт. Координатор, який закріплений за спортивним майданчиком, може створювати та редагувати спортивний публічний захід або подавати заявку на скасування спортивного публічного заходу. Також портал дає змогу проводити онлайн-тренування,

публічні заходи з маршрутом. Приклад інструкції з проведення публічного заходу «Онлайн-тренування» подано в додатку Г.

Розроблення мобільного застосунку. Мобільний застосунок призначений для роботи на смартфонах, планшетах та інших мобільних пристроях. Він надає інтерфейс до системи так само, як і сайт, але містить додаткові функції, завдяки використанню апаратних можливостей пристрою. Застосунок містить:

- мапу активних парків і локацій (із можливістю пошуку як у найближчому районі, так і по всій Україні);
- сканер для QR-кодів (для сканування точок маршруту, геолокацій тощо);
- систему сповіщень (про події, заходи, досягнення);
- профіль користувача.

Отже, дієвість описаної педагогічної умови щодо використання інформаційних технологій на прикладі інформаційно-комунікаційної системи «Портал «Активні парки» підтверджена розширенням можливостей для залучення широкого кола користувачів, зокрема майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, до фізкультурно-оздоровчої діяльності та спорту, пропагування здорового способу життя, проведення тренувань, заходів, маршрутів в онлайн-режимі, надання ресурсів (відеоуроків, онлайн-тренувань, інструкцій, консультацій, активностей) для покращення та зміцнення здоров'я. Такі можливості створюють простір як для споживачів, залучених до оздоровчих заходів, так і для професійної самореалізації фахівців фізичного виховання та спорту. Упровадження запропонованих організаційно-педагогічних умов уможлиблює розроблення та обґрунтування структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

2.2. Обґрунтування структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку передбачає структурування базових засад та принципів, конструювання умов, визначення критеріїв діагностування тощо. Такі завдання можливо виконати через моделювання цілісного процесу, що забезпечує аналіз і відбір інформації про досліджуваний феномен, діагностику, перебіг виховних впливів, коригування та прогнозування результату у вигляді схематичного відтворення об'єкта дослідження.

Особливості моделювання викладено в працях таких дослідників, як М. Анісімов [11], В. Биков [41], С. Гончаренко [55], Є. Лодатко [126], І. Осадчий [151], Л. Сущенко [205] та ін. Зокрема, С. Гончаренко [55] вбачав у моделюванні науково обґрунтоване конструювання педагогічного процесу, що має на меті окреслення шляхів оптимізації та вдосконалення освітнього процесу, пошук ресурсів для підвищення його якості.

І. Осадчий зараховує вміння розробляти й використовувати наукові моделі до ключових компетентностей, якими має володіти сучасний педагог. Педагогічне моделювання – важливий інструмент для змістовного опису та презентації педагогічної діяльності, її аналізу й удосконалення. Модель слугує універсальним засобом у професійній діяльності для цілісного відображення об'єкта. Автор пропонує такий алгоритм педагогічного моделювання: формулювання мети; вибір об'єкта, предмета; опис особливостей їх функціонування; аналіз теоретичної бази; обґрунтування припущень; формування понятійного апарату; конструювання; експертиза; дослідження властивостей; коригування; кінцевий результат [151].

М. Анісімов характеризує модель освітнього процесу у взаємозумовленому зв'язку, через підходи до побудови планів і програм, до вибору навчального матеріалу тощо [11].

Аналізуючи різні типи моделей, О. Єжова окреслює характеристики структурної та функційної моделей: структурні моделі відображають загальне бачення системи (процесу) у сукупності найважливіших складників і взаємозв'язків між ними; функційні моделі відтворюють різноманітні аспекти функціонування системи, відповідно до її призначення [75].

Отже, модель – науково обґрунтована, вивірена система, що в схематичному вигляді відображає об'єкт дослідження в єдності його складників.

Для структуризації процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку вибрано структурно-функційну модель, оскільки такий тип моделі є цілісною системою зі змістовими блоками (цільовий, теоретико-методичний, організаційно-змістовий, діагностично-результативний) та логічно підпорядкованими складниками (мета, завдання, підходи, принципи, умови, форми, методи, компоненти, критерії, показники, результат), які взаємозумовлені та пов'язані між собою в часовій послідовності.

Модель розроблено поетапно:

1) вивчення та аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел щодо формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей;

2) науковий пошук, спрямований на викладення теоретико-методичних засад здорового способу життя, специфіки розвитку особистісних якостей учнівської молоді (підлітків);

3) визначення та обґрунтування структури об'єкта дослідження (компонентів, критеріїв, показників, рівнів);

4) вивчення досвіду підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в освітніх закладах;

5) виокремлення організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

6) аналіз ефективних форм і методів роботи щодо вмотивованості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності, спрямованої на формування в підлітків якостей ЗСЖ;

7) розроблення схематичного зображення структурно-функційної моделі процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

З огляду на основні засади педагогічного моделювання та важливість наявності в моделі цілісної системи зі змістовими блоками й логічно підпорядкованими взаємозумовленими складниками, у структурі моделі процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку виокремлено чотири взаємопов'язані блоки:

- *цільовий* (мета та завдання об'єкта дослідження);
- *теоретико-методологічний* (основні методологічні підходи й принципи організації процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей підлітків віку);
- *організаційно-змістовий* (організаційно-педагогічні умови, методичне забезпечення, форми, методи, зміст процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку);
- *діагностично-результативний* (оцінювання результатів підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування

сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на основі структури об'єкта дослідження (компонентів, критеріїв, показників, рівнів)).

Результатом реалізації структурно-функційної моделі є позитивна динаміка сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (рис. 2.1). Нижче представлено змістове наповнення кожного блоку структурно-функційної моделі.

Цільовий блок моделі відображає мету й завдання об'єкта дослідження. Мета моделі спрямована на ефективну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Відповідно до поставленої мети, окреслено завдання: опанування майбутніми фахівцями фізичного виховання та спорту теоретичних і практичних знань щодо формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; формування в майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту вмінь і навичок діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; опанування майбутніми фахівцями фізичного виховання та спорту методичного інструментарію для ефективної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ.

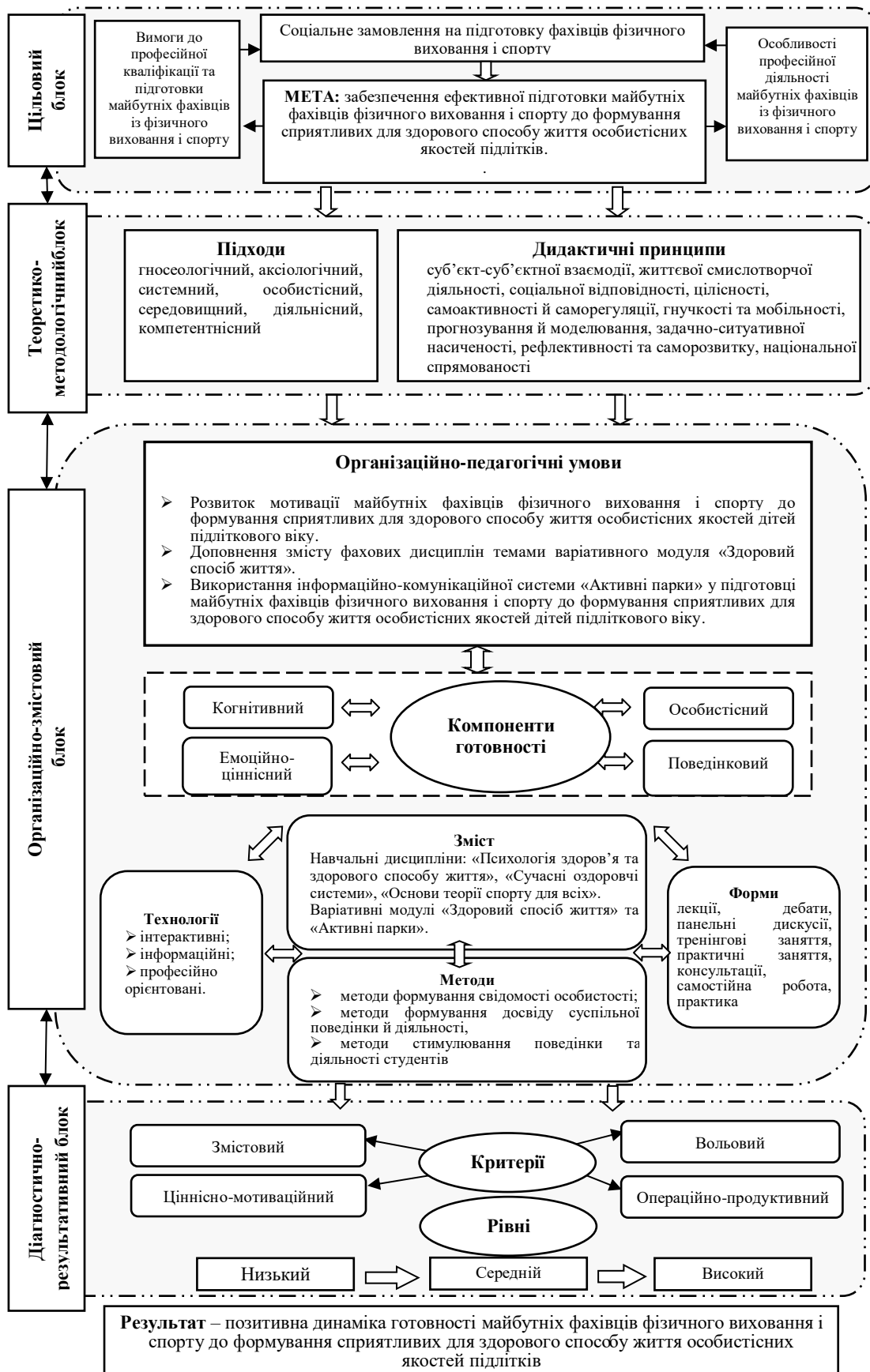


Рис. 2.1. Структурно-функційна модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Теоретико-методологічний блок містить основні методологічні підходи та принципи організації процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Для ефективної роботи вибрано такі підходи (гносеологічний, аксіологічний, системний, особистісний, середовищний, діяльнісний, компетентнісний).

Гносеологічний підхід. Пропонований підхід орієнтований на пізнання явищ і подій навколишньої дійсності. У контексті підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до діяльності для формування в дітей підліткового віку навичок ЗСЖ підхід слугує інструментом для пошуку та аналізу необхідних наукових знань і способів удосконалення освітньої діяльності.

Гносеологічний підхід сприяв аналізу й вибору методологічного інструментарію, що допоміг дослідити особливості пізнавальних процесів майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту щодо об'єктивної реальності, її сприйняття та усвідомлення, їх адаптації, розвитку, самореалізації в різних ситуаціях і видах діяльності. Логіка мети й завдань діяльності, вибір методів для її провадження сприяли розвитку пізнавальних процесів у студентів через проходження від констатації до виявлення закономірностей і тенденцій.

Отже, гносеологічний підхід до аналізу та дослідження педагогічних явищ і процесів (зокрема, у ході підготовки майбутніх фахівців майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до діяльності для формування в дітей підліткового віку навичок ЗСЖ) дає змогу не лише констатувати наявні процеси, а й дослідити способи та механізми їх упровадження, проаналізувати результати, провести коригування.

Аксіологічний підхід. У професійній діяльності ціннісні установки слугують фундаментальним конструктом, на якому базована подальша побудова професійної та особистісної самореалізації, змістовий складник діяльності. Аксіологічний підхід забезпечує формування позитивної

мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в невизначених умовах, оскільки зміни в професійній сфері взаємозумовлені змінами, які відбуваються в суспільстві та світі, що швидко змінюється, оновлюється, розвивається. З огляду на це, актуалізована важливість адаптивних якостей фахівця на основі сформованої ієрархії цінностей (особистісних, професійних).

У професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту аксіологічний підхід базований на усвідомленні ними ціннісного складника опанованих знань, умінь і навичок у межах діяльності з формування в підлітків навичок ЗСЖ. Це виявляється в цілях професійної діяльності, засобах, які вибирають для їх досягнення, у поведінкових нормах, мотивах і способах налагодження взаємодії з іншими, критеріях, за якими фахівець оцінює свої результати й досягнення, в усвідомленні обґрунтованої цінності власної ролі в професійній діяльності, у наявності ціннісного складника в межах діяльності для формування в дітей підліткового віку навичок ЗСЖ.

Системний підхід. У процесі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до діяльності для формування в дітей підліткового віку навичок здорового способу життя системний підхід забезпечував єдність теоретичного, практичного, експериментального складника як цілісної системи. Підхід спрямований на виявлення складників об'єкта дослідження в різноманітності елементів (мети, методів, умов, засобів навчання), їх зовнішніх і внутрішніх взаємозв'язків та підпорядкування єдиному змісту.

Відповідно до системного підходу, підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту необхідно впроваджувати як цілісний, багаторівневий, взаємозумовлений у своїх зв'язках процес, що об'єднує методологічну основу такої діяльності, організаційно-педагогічні умови, виховні впливи, засоби для їх упровадження.

Завдяки системному підходу, процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового

способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку змодельовано як систему в цілісній множині її складників, їхньої конфігурації та ієрархії.

Особистісний підхід уможливорює орієнтацію на особистість. Планування педагогічного процесу, формулювання мети, завдань, результатів відбувалися з огляду на індивідуальні особливості, інтереси, мотиви, здібності кожного студента як на основний критерій та водночас провідний чинник у досягненні результатів.

Особистісний підхід передбачав, що побудова освітнього процесу, його зміст, вибір форм, методів, засобів навчання підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку калібрується відповідно до індивідуальних ознак студента (психологічних, інтелектуальних, фізичних, вольових), його мотивації тощо. Процес підготовки кожного майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту спрямований на індивідуальний цілеспрямований, планомірний розвиток, здатність до виконання професійних завдань, професійну й особистісну самореалізацію, оволодіння інноваційними формами, методами, технологіями для проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності тощо.

Середовищний підхід передбачає оптимальний спосіб організації середовища, створення й упровадження організаційно-педагогічних умов та впливів, які спрямовані на підвищення ефективності процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Освітній процес закладів вищої освіти, де створено освітньо-виховне середовище, спрямований на виконання поставлених завдань із підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту: опанування майбутніми фахівцями фізичного виховання та спорту теоретичних і практичних знань щодо формування в дітей підліткового віку особистісних якостей,

сприятливих для здорового способу життя; формування в майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту вмінь і навичок діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; опанування майбутніми фахівцями фізичного виховання та спорту методичного інструментарію для ефективної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ. При цьому відбувається формування термінальних та інструментальних цінностей студентів (ціннісних життєвих і професійних орієнтацій, осмислення цінності формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку, наявність емоційно-вольових установок щодо здорового способу життя тощо).

Діяльнісний підхід акцентує на формуванні в майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту готовності до активної творчої діяльності, реалізації творчого потенціалу, самореалізації. У процесі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в дітей підліткового віку особистісних якостей ЗСЖ знання засвоюють одночасно з опануванням практичного складника (способів і дій, спрямованих на їх застосування в практичній діяльності).

Отже, діяльнісний підхід забезпечує розвиток професійних компетентностей, практичну творчу реалізацію отриманих знань, сприяючи професійному зростанню та самовдосконаленню студентів. Підхід передбачає усвідомлення студентом власної суб'єктивної позиції та побудову суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу (зміна ролі викладача з ретранслятора знань на мотиватора, діагноста, консультанта, порадирика, зміна ролі студента з об'єкта навчання на активного учасника й партнера).

Завдяки діяльнісному підходу, у студентів формується здатність до професійної самореалізації, уміння та навички, необхідні для професійного зростання, навички аналізу власної професійної діяльності, самооцінювання, самокорекції, аналітичні, пошукові, управлінські вміння тощо.

Компетентнісний підхід у моделюванні процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту передбачає спрямованість освітнього процесу на формування ключових компетентностей, необхідних у подальшій професійній діяльності, які дають їм змогу бути успішними й конкурентоспроможними. У контексті підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в дітей підліткового віку особистісних якостей такими компетентностями є: наявність системних і цілісних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в професійній діяльності, здатність до їх аналізу та інтеграції тощо; наявність ціннісних установок щодо важливості формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; знань вікових особливостей підлітків; здатність до розв'язання професійних завдань, які вимагають аналізу та творчої реалізації; спроможність до самостійного конструювання навчального матеріалу, виховних завдань; оволодіння методичним інструментарієм для формування в підлітків якостей ЗСЖ; наявність ціннісних життєвих і професійних орієнтацій, здатність до самоаналізу, самодіагностики, оцінювання, корекції професійної діяльності; готовність до професійного самовдосконалення; наявність емоційно-вольових установок щодо здорового способу життя; сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до освітнього процесу, педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками; готовність до втілення професійних завдань у практичну сферу; здатність до усвідомленого відповідального ухвалення рішень; рішучість до конструктивної взаємодії з іншими як особистість, яка має цінний для групи потенціал; цілепокладання; рефлексивність, критичний аналіз вибору й усвідомлення відповідальності за рішення; виявлення лідерських якостей, аналітичних, пошукових, управлінських умінь і навичок.

В основу побудови структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей

підліткового віку покладено такі *принципи*: суб'єкт-суб'єктної взаємодії; життєвої смислотворчої діяльності; соціальної відповідності; цілісності; самоактивності й саморегуляції; гнучкості та мобільності; прогнозування й моделювання; задачно-ситуативної насиченості; рефлексивності та саморозвитку; національної спрямованості. Варто представити змістові характеристики принципів, на основі яких побудований процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Взаємодія викладачів і студентів передбачала усвідомлення суб'єкт-суб'єктних взаємин як цінності, без якої неможливо досягти результатів. Освітній процес вибудований на позиціях партнерства, рівноправності, взаємної поваги, співпраці, співкерівництва, координації. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту відбувається на основі активної співпраці та суб'єкт-суб'єктної взаємодії всіх учасників освітнього процесу, під час якого викладач виступає модератором, наставником, координатором, консультантом освітнього процесу, проте бажані результати можуть бути досягнуті лише завдяки спільним зусиллям всіх учасників, які розуміють власну відповідальність за їх досягнення. Отже, суб'єкт-суб'єктна взаємодія є сутнісною характеристикою, водночас – результатом діалогічного спілкування між викладачем і студентом.

Принцип життєвої смислотворчої діяльності. Майбутній фахівець фізичного виховання та спорту є основним смислоутворювальним чинником власної життєреалізації. Освітній процес спрямований на розвиток активності, креативності, професійне зростання, формування готовності до ухвалення рішень, окреслення особистісних і професійних цілей, усвідомлення відповідальності за вибір засобів їх досягнення.

Принцип соціальної відповідності. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає узгодження змісту, умов, форм, методів, засобів процесу з соціальною ситуацією, запитамі суспільства. Соціальна відповідальність у підготовці майбутніх фахівців фізичного

виховання та спорту відображає прийняття соціально значущих цілей як окремих професійних спільнот, так і суспільства в цілому, прогнозує готовність до поваги, дотримання та виконання взаємних прав й обов'язків у процесі освітньої діяльності. Актуалізоване увідповіднення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту із сучасними викликами та запитам суспільства й держави.

Принцип цілісності. Стратегія підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає поєднання теоретико-методологічного й практичного складників, які реалізовані на цільовому, організаційно-змістовому, процесуальному рівнях.

Принцип самоактивності й саморегуляції. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту спрямована на розвиток навичок самоаналізу, самокорекції, критичного й аналітичного мислення, ухвалення виважених самостійних рішень, усвідомлення відповідальності за їхні наслідки.

Принцип гнучкості та мобільності забезпечує гнучкість у змісті, плануванні, формах і методах освітньої діяльності, передбачає використання інноваційних форм та методів роботи для підвищення ефективності освітнього процесу, аналіз сучасних вимог до підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, швидке реагування на зміни, переконструювання процесів в умовах невизначеності.

Принцип прогнозування та моделювання забезпечує здатність майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту виконувати професійні завдання, які вимагають аналізу та творчої реалізації; самостійного конструювання навчального матеріалу, виховних завдань; оцінювання, корекції професійної діяльності; застосування інноваційних форм, методів, технологій під час проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності; вибудовування конструктивних взаємин з учасниками освітнього процесу; добору сучасних форм і методів роботи для формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей

підліткового віку; моделювання та планування занять фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності.

Принцип задачно-ситуативної насиченості передбачає включення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в діяльність, яка вимагає креативності, рішучості, гнучкості мислення, адаптації, швидкого ухвалення рішень, інноваційних, нестандартних ідей щодо формування в дітей підліткового віку навичок здорового способу життя через систему педагогічних ситуацій і завдань.

Принцип рефлексивності й саморозвитку. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту спрямована на формування навичок самоаналізу, самодіагностики, оцінювання, корекції професійної діяльності; професійного самовдосконалення; бажання активно включатися в діяльність, спрямовану на формування в підлітків якостей ЗСЖ; позитивну мотивацію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до освітнього процесу, педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками; самоаналіз, необхідний для ухвалення виваженого рішення та обов'язкового його виконання; рефлексивність, критичний аналіз; фокусування розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети.

Принцип національної спрямованості. Процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає формування національної свідомості, національної ідентичності, ціннісного ставлення до України, українського народу, держави, культури, традицій, усвідомлення себе як активного дієвого громадянина, який готовий працювати заради добробуту суспільства й розбудови держави.

Організаційно-змістовий блок представляє організаційно-педагогічні умови, методичне забезпечення, форми, методи, зміст процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Серед ефективних організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку виокремлено такі:

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

- доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»;

- використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Зміст процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до діяльності в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя впроваджено через:

- розкриття потенціалу виховної роботи в розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

- застосування інноваційних форм і методів роботи для розширення знань, умінь, навичок студентів як підґрунтя для професійного успіху;

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ на основі форм та методів інтерактивного навчання;

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування в підлітків якостей ЗСЖ на основі самоосвітньої діяльності;

- формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту діяльності в межах розвитку в підлітків якостей ЗСЖ;
- розширення знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту, у межах формування в підлітків якостей здорового способу життя;
- розширення уявлень про особливості формування фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я здобувачів освіти;
- формування ціннісних установок, важливих для розвитку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку;
- розвиток навичок застосування інноваційного методичного інструментарію (форм, методів, технологій під час проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності для формування в підлітків якостей здорового способу життя);
- упровадження інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» (створення порталу «Активні парки», розроблення мобільного застосунку).

У ході розроблення структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку використано *методи*: методи формування свідомості особистості, методи формування досвіду суспільної поведінки й діяльності, методи стимулювання поведінки та діяльності студентів.

Методи формування свідомості особистості. Збагачення уявлень майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту про сутність і зміст таких понять і категорій, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура поведінки стосовно власного здоров'я», «фізичне виховання», «підлітковий вік», «сензитивність» тощо.

Фокус-групи, творчі й ситуативні завдання, інтерактивні лекції, дебати, дискусії, тренінгові заняття, які були орієнтовані на формування

структурованих знань про здоров'я та його аспекти; розкриття ключових характеристик фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я; аналіз культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я інших осіб; пояснення суб'єктивних та об'єктивних факторів впливу на здоров'я; з'ясування ролі фізичного виховання й спорту для збереження здоров'я; розуміння складників здорового способу життя; обґрунтування значення загального й індивідуального режиму дня, збалансованого раціонального харчування, дотримання балансу між фізичною активністю та відпочинком, загартування, здорового сну, дотримання особистої гігієни, важливість позитивного емоційного стану, способів його досягнення; усвідомлення значущості профілактичної роботи для уникнення шкідливих звичок; важливість формування морально-вольових якостей для здорового способу життя; розуміння ролі й місця загальної фізичної підготовки в системі виховання дітей підліткового віку; пояснення сутності фізично-оздоровчої та спортивної діяльності; розширення знань про оздоровчі рухливі ігри, конкурси, естафети, вправи ігрового й оздоровчого характеру; фізичні вправи та ігри для розвитку морально-вольових якостей; обізнаність щодо особливостей роботи з дітьми підліткового віку; розуміння значення індивідуальних і фізіологічних особливостей учнів; опис якостей, сприятливих для здорового способу життя; розкриття сутності та основних виявів відповідальності, комунікативності, емоційної стійкості, саморегуляції, наполегливості, дисциплінованості, ініціативності, організованості, цілеспрямованості; оволодіння прийомами, формами й методами для роботи з підлітками; опанування теоретико-методичного інструментарію для провадження виховної, фізично-оздоровчої, спортивної діяльності, спрямованої на формування якостей здорового способу життя.

Методи формування досвіду суспільної поведінки й діяльності.
Створення пізнавальних суперечок, проблемно-пошукових ситуацій, панельні дискусії, метод контрольних запитань, аналіз подій, консультації, лекції, бесіди, творчий діалог, проблематизація спрямовані на усвідомлення

цінності здоров'я; сформованість ціннісних установок стосовно власного здоров'я і здоров'я інших осіб, дотримання здорового способу життя; свідоме ставлення до збереження власного здоров'я та здоров'я інших; усвідомлення значущості фізичного виховання і спорту в збереженні та зміцненні здоров'я; формування потреби в здоровому способі життя; усвідомлення цінності здорового способу життя, важливості дотримання звичок здорового способу життя; популяризацію ЗСЖ; формування позитивної мотивації до професійної діяльності в межах розвитку в підлітків якостей ЗСЖ, ціннісних установок, важливих для формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; умотивованість до вияву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Методи стимулювання поведінки й діяльності студентів. Аналіз конкретних ситуацій, метод проб і помилок, творчі завдання, ретроспективний аналіз, експертиза, інструктаж, тренінгові заняття мали на меті: дотримання правил збереження і зміцнення здоров'я; участь у фізкультурно-спортивній та оздоровчій діяльності; відпрацювання вмінь розробляти комплекс ранкової гімнастики; оволодіння методикою розроблення та застосування на практиці вправ ігрового й оздоровчого характеру, спортивних естафет і змагань, комплексів оздоровчих вправ, руханок, фізичних вправ та ігор для рухової активності, загартування, зняття нервового напруження; оволодіння методикою розроблення й застосування на практиці комплексів фізичних вправ та ігор для розвитку морально-вольових якостей; напрацювання навичок конструктивної взаємодії з дітьми підліткового віку; формування в підлітків стійкої мотивації до здорового способу життя; застосування ефективних та оптимальних прийомів, форм і методів для роботи з підлітками; оволодіння методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої, спортивної роботи для формування відповідальності, комунікативності, емоційної стійкості, саморегуляції,

наполегливості, дисциплінованості, ініціативності, організованості, цілеспрямованості.

Діагностично-результативний блок передбачає оцінювання результатів підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на основі структури об'єкта дослідження (компонентів, критеріїв, показників, рівнів).

Виокремлено такі *компоненти*: когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий компоненти.

Диференційовано критерії та показники:

– *змістовий критерій* – наявність системних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; усвідомлення цінності формування в підлітків особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя; розуміння сутності лідерства як процесу організації команди та управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ;

– *ціннісно-мотиваційний критерій* – сформованість позитивної мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до професійної діяльності в межах формування в підлітків якостей ЗСЖ; наявність ціннісних установок, важливих для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку; умотивованість до вияву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ;

– *вольовий критерій* – готовність до втілення професійних завдань у діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ; зосередженість на меті в реалізації вибраної стратегії дій; здатність до відповідального ухвалення рішень;

– *операційно-продуктивний критерій* – застосування інноваційного методичного інструментарію; аналіз власної професійної діяльності, здатність до самооцінювання, самокорекції; організація команди та

управління нею в діяльності, спрямованій на формування в підлітків якостей ЗСЖ.

Визначено *рівні* готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: високий, середній, низький.

Отже, через розкриття змістового наповнення *цільового* (мета й завдання об'єкта дослідження), *теоретико-методологічного* (основні методологічні підходи та принципи організації процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку), *організаційно-змістового* (організаційно-педагогічні умови, методичне забезпечення, форми, методи, зміст процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку), *діагностично-результативного* (оцінювання результатів підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на основі структури об'єкта дослідження) блоків обґрунтовано структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Висновки до другого розділу

Обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; доповнення змісту фахових дисциплін темами

варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку).

Виокремлення першої педагогічної умови – розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – аргументоване розумінням, що професійна діяльність буде здоров'язберезувальною в разі сформованості в студентів потреби піклуватися про власний стан здоров'я впродовж життя.

Друга педагогічна умова – доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» – сприяла формуванню професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, розширенню знань, умінь, навичок, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя, появи ціннісних установок, оволодінню методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої, спортивної роботи для формування в підлітків якостей здорового способу життя, а також його застосуванню в практичній діяльності.

Третя педагогічна умова – використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – актуалізує створення осередків рухової активності для залучення людей до систематичних тренувальних сесій, збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя.

Схарактеризовано змістове наповнення цільового (мета й завдання об'єкта дослідження), теоретико-методологічного (основні методологічні підходи та принципи організації процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового

способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку), організаційно-змістового (організаційно-педагогічні умови, методичне забезпечення, форми, методи, зміст процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку), діагностично-результативного (оцінювання результатів підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на основі структури об'єктів дослідження) блоків структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Обґрунтовано основні методологічні *підходи* (гносеологічний, аксіологічний, системний, особистісний, середовищний, діяльнісний, компетентнісний) та *принципи* (суб'єкт-суб'єктної взаємодії, життєвої смислотворчої діяльності, соціальної відповідності, цілісності, самоактивності й саморегуляції, гнучкості та мобільності, прогнозування й моделювання, задачно-ситуативної насиченості, рефлексивності та саморозвитку, національної спрямованості) організації процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Описано методи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (методи формування свідомості особистості, методи формування досвіду суспільної поведінки й діяльності, методи стимулювання поведінки та діяльності студентів).

Обґрунтовано структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

РОЗДІЛ 3

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО
ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**3.1. Організаційно-педагогічний і методичний супровід
формування етапу педагогічного експерименту**

Завдання наукового дослідження полягає в підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Аналіз наукового доробку з порушеної проблеми дав змогу описати структуру феномену «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», виокремити низку її компонентів, критеріїв, показників і рівнів.

Програма експериментальної роботи з підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку передбачала:

– розроблення та добір методик для вивчення стану готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, збирання експериментальних даних, їх статистичне оброблення;

– обґрунтування структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на основі виокремлених завдань;

– вибір контрольних (КГ) та експериментальних (ЕГ) груп студентів для перевірки ефективності організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

– апробацію та оцінювання ефективності викоремлених і теоретично обґрунтованих організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, узагальнення одержаних результатів.

Відповідно до мети й завдань дисертації, розроблено програму та методику проведення формувального етапу педагогічного експерименту, що передбачало використання низки методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, зіставлення, абстрагування, конкретизація, моделювання, вивчення передового педагогічного досвіду, рефлексія власної педагогічної діяльності; *емпіричні* – опитування (анкетування, бесіда); спостереження; тестування; експертне оцінювання; педагогічний експеримент; *математичного та статистичного оброблення даних* для кількісного і якісного аналізу результатів педагогічного експерименту, їх перевірки та з'ясування достовірності [47;187].

Експериментальне дослідження ефективності впровадження виокремлених організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку проведено за допомогою спеціально організованого педагогічного експерименту, що передбачав принципово важливі зміни в освітньому процесі, згідно з метою та завданнями роботи. Педагогічний експеримент дає змогу окреслювати зв'язки між аналізованими явищами без порушення цілісності, проводити глибокий якісний аналіз і кількісне вимірювання як упроваджених змін, так і результатів діяльності.

Формувальний етап експериментальної роботи проведено на базі закладів вищої освіти України: Хмельницького національного університету; Вінницького державного педагогічного університету імені імені Михайла Коцюбинського; Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. На формувальному етапі експерименту взяли участь 326 осіб, із них 303 студенти, 23 експерти, викладачі ЗВО України.

В експериментальній роботі брали участь студенти закладів вищої освіти з Вінницької, Київської, Тернопільської, Хмельницької, Івано-Франківської областей (303 особи). Сформовано експериментальну ЕГ (155 студентів) і контрольну групи КГ (148 студентів).

Для діагностування ефективності виокремлених та теоретично обґрунтованих організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку використано диференційовані критерії та показники сформованості.

На формувальному етапі експерименту (2021 – 2022 рр.) впроваджено й експериментально перевірено організаційно-педагогічні умови та модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

На контрольному етапі експерименту (2022 – 2023 рр.) проведено комплексний аналіз результатів експериментального дослідження, систематизовано й статистично оброблено емпіричні дані, перевірено результати формувального етапу експерименту, з'ясовано ефективність впровадження організаційно-педагогічних умов та моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування

сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, сформульовано загальні висновки.

Відповідно до обґрунтованої структурно-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, на констатувальному етапі педагогічного експерименту диференційовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: *когнітивний, емоційно-ціннісний, особистісний, поведінковий*, які забезпечують умотивованість і цілеспрямованість, ефективність та результативність дій із досягнення мети дослідження. Для визначення рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, відповідно до компонентів, обґрунтовано такі *критерії: змістовий, ціннісно-мотиваційний, вольовий, операційно-продуктивний*. Виокремлення критеріїв та їхніх показників дало змогу визначити рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: *високий, середній, низький*.

В основу педагогічного експерименту покладено *гіпотезу*, що підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку буде ефективною за умови запровадження в процес підготовки таких організаційно-педагогічних умов:

- розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;

- доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»;

– використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

На основі окреслених організаційно-педагогічних педагогічних умов побудовано структурно-функційну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, що відображає комплекс заходів, які ґрунтовані на загальнодидактичних та специфічних принципах (суб'єкт-суб'єктної взаємодії, життєвої смислотворчої діяльності, соціальної відповідності, цілісності, самоактивності й саморегуляції, гнучкості та мобільності, прогнозування й моделювання, задачно-ситуативної насиченості, рефлексивності та саморозвитку, національної спрямованості) у контексті гносеологічного, аксіологічного, системного, особистісного, середовищного, діяльнісного, компетентнісного підходів [198].

Результати констатувального етапу експерименту зумовили хід формувального етапу (2021 – 2022 рр.). Кількісний склад студентів і викладачів залишився незмінним. Формувальний експеримент передбачав перевірку структурно-функційної моделі та організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

На етапі формувального експерименту з'ясовано ефективність структурної-функційної моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, обґрунтовано виокремлені організаційно-педагогічні умови.

У межах усіх форм організації освітнього процесу в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в

експериментальному дослідженні використано велику кількість методів навчання – як традиційних, так і інноваційних. Постає необхідність проаналізувати методи, що сприяють ефективному розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, відповідно до структури зазначеного феномену, мети й завдань дослідження, а також згідно з виокремленими організаційно-педагогічними умовами.

Системне застосування спеціально відібраних форм, методів і прийомів під час опанування дисциплін професійно-практичного блоку забезпечило цілісність процесу професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту загалом та розвиток їхньої готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

У ході формувального етапу експерименту перевірено ефективність виокремлених організаційно-педагогічних умов, що сприяють готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Проведені заходи з розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку були побудовані на обґрунтованих педагогічних умовах аналізованого процесу та вможливили його втілення в освітньому середовищі. Унаслідок упровадження запропонованих заходів в освітній процес, забезпечено реалізацію кожної з трьох педагогічних умов розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Нижче запропоновано стислу характеристику їх реалізації.

Реалізація першої організаційно-педагогічної умови – *розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку* – передбачала розкриття потенціалу виховної роботи в розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; застосування інноваційних форм і методів роботи для розширення знань, умінь, навичок студентів як підґрунтя професійного успіху.

Потенціал виховної роботи в розвитку мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту розкрито через роботу з викладачами (розширення науково-методичної бази з формування соціальних, пізнавальних, професійно-ціннісних мотивів майбутніх фахівців) та зі студентами (проведення панельних дискусій, тренінгових занять, створення пізнавальних суперечок, лекцій, дебатів, спрямованих на розширення знань, розвиток умінь і навичок студентів для ефективної діяльності в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя).

Друга педагогічна умова – *доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»* – передбачала прогнозування та проектування освітнього середовища для процесу досягнення цілей навчання; підготовку навчального матеріалу, контроль його засвоєння; вибір критеріїв оцінювання навчальних досягнень; поєднання різних видів діяльності студентів; діагностику, консультування.

Під час упровадження модуля «Здоровий спосіб життя» увагу зосереджено на окресленні ключових характеристик у сфері фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я та на мотивації студентів до їх формування: фізичне здоров'я – оптимальна фізична активність; відмова від звичок, що шкодять здоров'ю; раціональний гігієнічний режим; розумний розподіл часу протягом дня; психічне здоров'я – оцінювання та розуміння своїх потреб і бажань; інтелектуальна діяльність, залученість у процес

пізнання; адекватне оцінювання себе та своїх вчинків; саморегуляція; самокорекція; відсутність деструктивних звичок; розвиток морально-вольових особистісних якостей; стресостійкість; духовне здоров'я – духовний розвиток особистості; сформовані особистісні ціннісні установки, погляди, переконання, мотиви на основі загальнолюдських цінностей; усвідомлення здоров'я як цінності; самозбереження; самовиховання; самоповага; сумлінне ставлення до себе, свого здоров'я; соціальне здоров'я – ефективна взаємодія з суспільством; вибір соціальних ролей; дотримання культурних норм і правил, усталених у суспільстві; налагодження соціальних зв'язків; самореалізація та саморегуляція поведінки.

Упровадження варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» сприяло формуванню професійних компетентностей у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, розширенню знань, умінь, навичок, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя, розвитку ціннісних установок, оволодінню методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої, спортивної роботи для формування в підлітків якостей здорового способу життя, а також його застосуванню в практичній діяльності.

Реалізація третьої педагогічної умови – *використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку* – передбачала використання інформаційних технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку на прикладі впровадження інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» (соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»).

Дієвість цієї педагогічної умови щодо використання інформаційних технологій на прикладі інформаційно-комунікаційної системи «Портал «Активні парки» аргументована розширенням можливостей для залучення

широкого кола користувачів, зокрема майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, до фізкультурно-оздоровчої діяльності та спорту, пропагування здорового способу життя, проведення тренувань, заходів, маршрутів в онлайн-режимі, надання ресурсів (відеоуроків, онлайн-тренувань, інструкцій, консультацій, активностей) для покращення та зміцнення здоров'я.

У контексті з'ясування реального стану готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку суттєво доповнені самооцінні судження студентів методами, відібраними згідно з критеріальною характеристикою та діагностувальною базою вивчення сформованості досліджуваного феномену: педагогічне спостереження; метод тестування. Зокрема, застосовано такі діагностувальні методики (див. Додаток А):

– *емоційно-ціннісний компонент* – «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; мотивація ставлення майбутніх педагогів до діяльності з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (модифікована шкала оцінювання мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним); методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; (див. Додатки А.4-А.6)

– *когнітивний компонент* – анкета-питальник «Формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»; тест на визначення рівня знань про здоров'я; (див. Додаток А.2)

– *поведінковий компонент* – «Рефлексія на саморозвиток» (Л. Бережнова); методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей; (див. Додаток А.8)

– *особистісний компонент* – тест діагностики творчого потенціалу В. Андрєєва; «Тест на креативність та творчий потенціал педагога»; аналіз ілюстративних і тактичних ситуацій.

Важливе значення мають результати методики на виявлення рівня професійно-педагогічної мотивації в руслі ЗСЖ («Готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», див. Додаток А.3). Для доповнення самооцінних суджень майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту щодо їхньої здоров'язберезувальної компетентності (поінформованість стосовно провідних понять здоров'язберезувальної педагогіки (здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберезувальна діяльність, культура здоров'я)) використано тест для визначення рівня знань про здоров'я.

Для діагностування *поведінкового компонента* готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, зокрема за методикою «Рефлексія на саморозвиток», визначено рівень сформованості рефлексивних умінь і навичок майбутньої професійно-педагогічної діяльності у формуванні ЗСЖ, прагнення опитуваних до саморозвитку, що гарантує успішність професійної самореалізації.

Зауважимо, що професія фахівця фізичного виховання і спорту передбачає постійну взаємодію з дітьми, батьками, колегами, вимагаючи розвинутих *комунікативних та організаційних умінь* і навичок педагогічної діяльності, зокрема в площині ЗСЖ. У ході дослідницько-експериментальної роботи використано педагогічне спостереження як провідний метод, що фіксує актуальні стани учасників експерименту (їхню активність, старанність, креативність на заняттях, відвідуваність, зацікавленість участю в експерименті, інтерес до завдань, процесу обговорення, вияв настрою, емпатії тощо), простежено динаміку вияву проміжних показників, з'ясовано ефективність діяльності учасників експерименту загалом.

Розроблено експериментальну методику визначення ефективності діяльності на підставі оцінювання сформованості компонентів досліджуваного процесу (згідно зі структурно-компонентною та рівневою

характеристиками (п. 1.2), із використанням діагностувальних методик, що описано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Оцінювання сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

| <i>Критерії</i> | <i>Показники вияву</i> | <i>Шкала вимірів рівнів</i> |
|--------------------------------|---|---|
| Ціннісно-мотиваційний | Ставлення до здоров'я особистості як до найвищої цінності; наявність позитивної мотивації до провадження педагогічної здоров'язбережувальної діяльності; умотивованість на досягнення успіху в діяльності, спрямованій на формування в дітей культури здоров'я в НВК «Школа-садок». | Високий (14 – 20 балів) Середній (7 – 13 балів) Низький (1 – 6 балів) |
| Змістовий | Система знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальну діяльність, культуру здоров'я як основні поняття педагогіки здоров'язбереження; фізичне, психічне, духовне й соціальне здоров'я дітей і чинники, що впливають на його збереження та зміцнення; методики діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу. | Високий (14 – 20 балів) Середній (7 – 13 балів) Низький (1 – 6 балів) |
| Операційно-продуктивний | Сформованість рефлексивних, комунікативних та організаційних умінь і навичок майбутньої професійної здоров'язбережувальної діяльності; рівень самооцінювання й самоаналізу підготовленості до формування культури здоров'я дітей підліткового віку. | Високий (14 – 20 балів) Середній (7 – 13 балів) Низький (1 – 6 балів) |
| Вольовий | Дієвість і креативність у площині формування культури здоров'я дітей підліткового віку. | Високий (14 – 20 балів) Середній (7 – 13 балів) Низький (1 – 6 балів) |

Використання описаних методик сприяло визначенню рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за кожним критерієм і показником.

3.2. Аналіз результатів формувального етапу педагогічного експерименту

У руслі дисертації необхідно проаналізувати результати формувального етапу експерименту, що передбачав діагностику рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, згідно з виокремленими критеріями. Діагностичний інструментарій залишився незмінним.

Результати оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку після формувального етапу педагогічного експерименту за *змістовим* критерієм представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за *змістовим* критерієм (після експерименту)

| Рівні | Кількість студентів | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|------------|
| | Контрольна група (КГ) | | Експериментальна група (ЕГ) | |
| | абс. | % | абс. | % |
| Низький | 38 | 25,68 | 21 | 13,55 |
| Середній | 87 | 58,78 | 95 | 61,29 |
| Високий | 23 | 15,54 | 39 | 25,16 |
| Усього | 148 | 100 | 155 | 100 |

Результати оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку після формувального етапу педагогічного експерименту за *ціннісно-мотиваційним* критерієм презентовано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за *ціннісно-мотиваційним* критерієм (після експерименту)

| Рівні | Кількість студентів | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|------------|
| | Контрольна група (КГ) | | Експериментальна група (ЕГ) | |
| | абс. | % | абс. | % |
| Низький | 39 | 26,35 | 23 | 14,84 |
| Середній | 84 | 56,76 | 90 | 58,06 |
| Високий | 25 | 16,89 | 42 | 27,10 |
| Усього | 148 | 100 | 155 | 100 |

У таблиці 3.4 представлено результати оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку після формувального етапу педагогічного експерименту за *вольовим* критерієм.

Результати оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку після формувального етапу педагогічного експерименту за *операційно-продуктивним* критерієм викладено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.4

Рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за вольовим критерієм (після експерименту)

| Рівні | Кількість студентів | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|------------|
| | Контрольна група (КГ) | | Експериментальна група (ЕГ) | |
| | абс. | % | абс. | % |
| Низький | 72 | 48,65 | 45 | 29,03 |
| Середній | 61 | 41,22 | 67 | 43,23 |
| Високий | 15 | 10,13 | 43 | 24,77 |
| Усього | 148 | 100 | 155 | 100 |

Таблиця 3.5

Рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за операційно-продуктивним критерієм (після експерименту)

| Рівні | Кількість студентів | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|------------|
| | Контрольна група (КГ) | | Експериментальна група (ЕГ) | |
| | абс. | % | абс. | % |
| Низький | 52 | 35,14 | 35 | 22,58 |
| Середній | 85 | 57,43 | 92 | 59,35 |
| Високий | 11 | 7,43 | 28 | 18,07 |
| Усього | 148 | 100 | 155 | 100 |

У таблиці 3.6 систематизовано результати діагностики загального рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Результати діагностики рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (після експерименту)

| Рівні | Кількість студентів | | | |
|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|------------|
| | Контрольна група (КГ) | | Експериментальна група (ЕГ) | |
| | абс. | % | абс. | % |
| Низький | 50 | 33,78 | 31 | 20,00 |
| Середній | 79 | 53,38 | 86 | 55,48 |
| Високий | 19 | 12,84 | 38 | 24,52 |
| Усього | 148 | 100 | 155 | 100 |

Узагальнені дані констатувального й формувального етапів експериментального дослідження щодо рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в експериментальній і контрольній групах на початку й після експерименту представлено в табл. 3.7 та 3.8.

Отримані результати засвідчують, що *за змістовим критерієм* високий рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в студентів КГ зріс на 2,02 %, натомість в ЕГ – на 12,26 %; середній рівень у студентів КГ зріс на 2,70 %, а в ЕГ – на 6,45 %; низький рівень у студентів КГ зменшився на 4,72 %, водночас в ЕГ знизився на 18,71 %.

За ціннісно-мотиваційним критерієм високий рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в студентів КГ зріс на 2,70 %, натомість в ЕГ – на 12,91 %; середній рівень у студентів КГ збільшився на 2,71 %, а в ЕГ – на 5,8 %;

низький рівень у студентів КГ зменшився на 5,41 %, водночас в ЕГ знизився на 18,71 %.

Таблиця 3.7

Розподіл студентів за рівнями готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за результатами дослідницько-експериментальної роботи

| Критерії | Рівні готовності | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| | Низький | | | | Середній | | | | Високий | | | |
| | ЕГ | | КГ | | ЕГ | | КГ | | ЕГ | | КГ | |
| | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту |
| Змістовий | 50 | 21 | 45 | 38 | 85 | 95 | 83 | 87 | 20 | 39 | 20 | 23 |
| | 32,26 | 13,55 | 30,40 | 25,68 | 54,84 | 61,29 | 56,08 | 58,78 | 12,90 | 25,16 | 13,52 | 15,54 |
| Ціннісно-мотиваційний | 52 | 23 | 47 | 39 | 81 | 90 | 80 | 84 | 22 | 42 | 21 | 25 |
| | 33,55 | 14,84 | 31,76 | 26,35 | 52,26 | 58,06 | 54,05 | 56,76 | 14,19 | 27,10 | 14,19 | 16,89 |
| Вольовий | 85 | 45 | 79 | 72 | 56 | 67 | 56 | 61 | 14 | 43 | 13 | 15 |
| | 54,84 | 29,03 | 53,38 | 48,65 | 36,13 | 43,23 | 37,84 | 41,22 | 9,03 | 24,77 | 8,78 | 10,13 |
| Операційно-продуктивний | 64 | 35 | 58 | 52 | 81 | 92 | 81 | 85 | 10 | 28 | 9 | 11 |
| | 41,29 | 22,58 | 39,19 | 35,14 | 52,26 | 59,35 | 54,73 | 57,43 | 6,45 | 18,07 | 6,08 | 7,43 |

Таблиця 3.8

Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за результатами дослідницько-експериментальної роботи

| Групи | Етапи експерименту | Рівні готовності та кількість студентів (КС) | | | | | |
|----------|--------------------|--|-------|----------|-------|---------|-------|
| | | Низький | | Середній | | Високий | |
| | | КС абс. | % | КС абс. | % | КС абс. | % |
| КГ (148) | Констатувальний | 57 | 38,51 | 75 | 50,68 | 16 | 10,81 |
| | Формувальний | 50 | 33,78 | 79 | 53,38 | 19 | 12,84 |
| ЕГ (155) | Констатувальний | 63 | 40,65 | 76 | 49,03 | 16 | 10,32 |
| | Формувальний | 31 | 20,00 | 86 | 55,48 | 38 | 24,52 |

За *вольовим критерієм* високий рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в студентів КГ зріс на 1,35 %, натомість в ЕГ збільшився на 15,74 %; середній рівень у студентів КГ зріс на 3,38 %, а в ЕГ – на 7,10 %; низький рівень у студентів КГ зменшився на 4,73 %, в ЕГ – на 25,81 %.

За *операційно-продуктивним критерієм* високий рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в студентів КГ зріс на 1,35 %, в ЕГ – на 11,62 %; середній рівень у студентів КГ збільшився на 2,7 %, водночас в ЕГ зріс на 7,09 %; низький рівень у студентів КГ зменшився на 4,05 %, на противагу цьому в ЕГ знизився на 15,71 %.

Варто наголосити, що показники приросту високого й середнього рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в КГ засвідчують, що опосередкованей розвиток готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за традиційної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту теж має свої позитивні результати.

Результати дослідницько-експериментальної роботи доводять, що, згідно з рівнями готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, кількість студентів ЕГ, які досягли високого рівня, збільшилася на 14,20 % (від 10,32 % до 24,52 %), а в КГ зросла лише на 2,03 % (від 10,81 % до 12,81 %). Чисельність студентів, які мають середній рівень готовності, в ЕГ збільшилася на 6,45 % (від 49,03 % до 55,48 %), у КГ – зросла на 2,70 % (від 50,68 % до 53,38 %). Найбільш суттєво змінилися

показники низького рівня: в ЕГ кількість студентів зменшилася на 20,65 % (від 40,65 % до 20,00 %), у КГ – лише на 4,73 % (від 38,51 % до 33,78 %).

Систематизовані дані щодо динаміки розподілу студентів за рівнями готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку до й після експерименту в експериментальній та контрольній групах відображено на рис. 3.1.

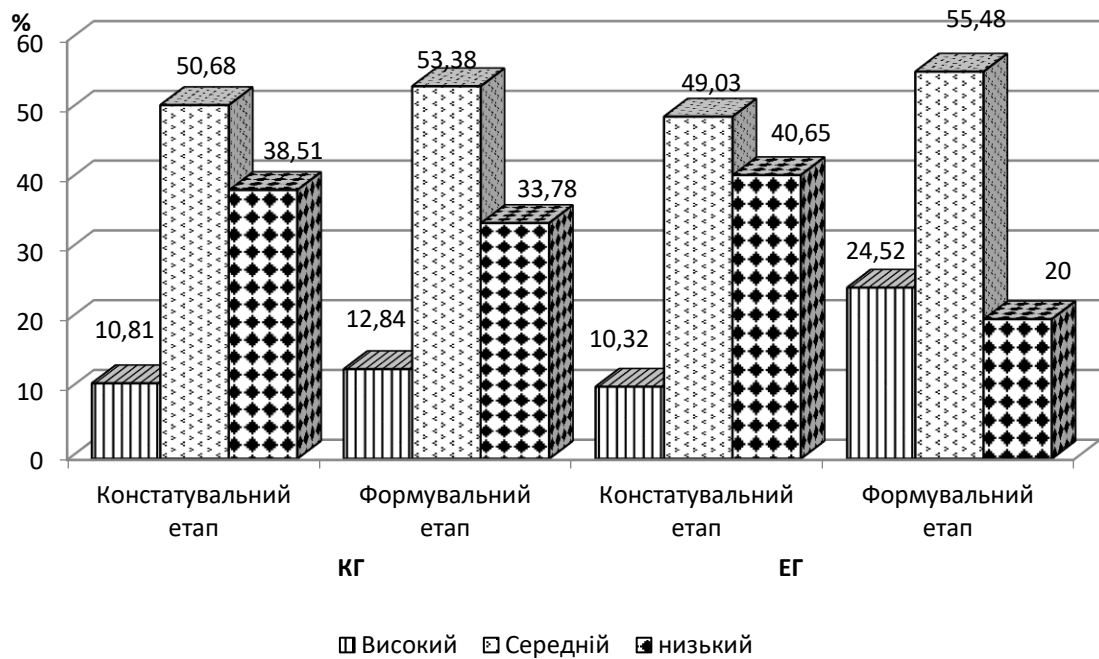


Рис. 3.1. Динаміка рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за результатами дослідницько-експериментальної роботи

Вірогідність результатів проведеної експериментальної роботи на формувальному етапі й достовірність експериментальних даних доведено на підставі використання непараметричного критерію Пірсона χ^2 , що дає змогу знайти відмінності між двома розподілами, оцінити її достовірність, а також отримати надійність результатів із 95 % вірогідності [47], зокрема для перевірки гіпотези H_0 про відсутність відмінностей між двома емпіричними (експериментальними) розподілами.

Основна розрахункова формула критерію χ^2 -квадрат має такий вигляд:

$$\chi_{em}^2 = N \times M \times \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{N} - \frac{m_i}{M} \right)^2}{n_i + m_i}, \quad (3.1)$$

N – загальна кількість учнів експериментальної групи (155 осіб);

M – загальна кількість учнів контрольної групи (148 осіб);

n_i – кількість учнів експериментальної групи (ЕГ), які мають середні бали за критеріями високого (n_1), середнього (n_2) та низького (n_3) рівнів;

m_i – кількість учнів контрольної групи (КГ), які мають середні бали за критеріями високого (m_1), середнього (m_2) та низького (m_3) рівнів;

L – шкала оцінювання, $L = 3$.

Для χ^2 -квдрат критерію рівні значущості оцінені за кількістю ступенів вільності ν , що обчислене за формулою:

$$\nu = (k - 1) \cdot (c - 1), \quad (3.2)$$

де k – кількість вибірок, стовпчиків (груп), s – кількість характеристик, за якими відрізняються вибірки, рядків (рівнів оцінювання).

Визначено число ступенів вільності за формулою (3.2) $\nu = (k - 1) \cdot (c - 1) = (2-1)(3-1)=2$. У додатку 2 [47] очислено величини $\chi_{кр}^2$ для рівнів значущості $P=0,05$ та $P=0,01$:

$$\chi_{кр}^2(0,05)=5,991 \quad \chi_{кр}^2(0,01)=9,21$$

Для перевірки достовірності отриманих під час формувального етапу педагогічного експерименту висновків і гіпотези дослідження проведено статистичний аналіз за допомогою методів статистичного оброблення (непараметричний критерій Пірсона χ^2) експериментальних даних для з'ясування того факту, що різниця показників в ЕГ і КГ є суттєвою, тобто наслідком упровадження організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування

сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, а не впливом випадкових факторів.

Нульова гіпотеза H_0 : експериментальна та контрольна вибірки за рівнем готовності згідно з досліджуваним критерієм χ^2 однорідні. Альтернативна гіпотеза H_1 : експериментальна та контрольна вибірки різні за рівнем готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, згідно з досліджуваним критерієм χ^2 .

У таблиці 3.9 статистично оброблено експериментальні дані за непараметричним критерієм Пірсона χ^2 , зафіксовано результати статистичної перевірки формувального етапу педагогічного експерименту.

Таблиця 3.9

**Статистична перевірка формувального етапу
педагогічного експерименту**

| <i>Критерії</i> | <i>Значення $\chi^2_{емп}$</i> | <i>$\chi^2_{крит}$</i> |
|--|---|---|
| Змістовий | 9,22 | $\chi_{кр}^2 (0,05)=5,991$ $\chi_{кр}^2 (0,01)=9,21$ |
| Ціннісно-мотиваційний | 8,49 | |
| Вольовий | 19,88 | |
| Операційно-продуктивний | 10,85 | |
| Загальний рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту | 10,93 | |
| <i>Висновок: $\chi^2_{емп} > \chi^2_{крит}$, H_0 відхилено, H_1 підтверджено</i> | | |

Отже, $\chi_{емп}^2 < \chi_{кр}^2 (0,05)$, тому можна підтвердити нуль-гіпотезу про те, що рівень готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку контрольних та експериментальних груп відрізняється суттєво.

Спростовано нульову гіпотезу й підтверджено як істинну альтернативну гіпотезу H_1 : динаміка показників в експериментальній і

контрольній групі за визначеними критеріями дає змогу стверджувати, що реалізована модель та педагогічні умови сприяють зростанню рівня готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за досліджуваним критерієм χ^2 .

Підсумовано, що запропонована структурно-функційна модель та організаційно-педагогічні умови розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку є ефективними. Це підтверджене результатами оброблення експериментальних даних, що представлено вище. Якісний і кількісний аналіз отриманих результатів доводить позитивну динаміку рівнів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (за системою критеріїв та їхніми показниками).

Результати формувального етапу експерименту підтвердили правомірність та ефективність запропонованих організаційно-педагогічних умов розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Методи дослідження досягнуто, окреслені завдання виконано.

3.3. Перспективи впровадження навчально-методичного забезпечення для підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Систематизовані положення дисертації, дібрані і проаналізовані фактологічний матеріал, отримані результати та сформульовані висновки

доцільно залучати під час проведення теоретичних та експериментальних досліджень із теорії професійної освіти, загальної педагогіки, освітніх, педагогічних наук. Результати наукового пошуку будуть корисними в процесі розроблення концептуальних і нормативних документів із проблем розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, у ході створення нових й оновлення наявних навчальних курсів із педагогіки, педагогіки вищої школи, андрагогіки.

Теоретичне дослідження та експериментальна перевірка організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку в професійній підготовці послуговували підставою для окреслення перспектив упровадження досягнутих результатів та формулювання методичних рекомендацій.

Матеріали дослідження, присвяченого розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, використано в навчально-методичному забезпеченні варіативного модуля «Здоровий спосіб життя». Спецкурс спрямований на: формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту діяльності в рамках формування у підлітків якостей ЗСЖ; розширення знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в рамках формування у підлітків якостей здорового способу життя; розширення уявлень про особливості формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я здобувачів освіти; формування ціннісних установок, важливих для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку.

Спецкурс базований на вивченні студентами дисциплін із загального циклу, професійно-практичного циклу, на інтеграції з дисциплінами вибіркового блоку спортивно-оздоровчого спрямування.

Мета варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» є підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до діяльності в межах формування в дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя.

Цілі варіативного модуля:

- підвищення рівня професійної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту;
- надання майбутнім фахівцям фізичного виховання і спорту системних знань із теоретичних засад професійної компетентності особистості;
- опанування майбутніми фахівцями фізичного виховання і спорту комплексу теоретичних знань та практичних умінь готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;
- оволодіння сучасними технологіями формування й реалізації готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Завдання:

- дослідити сутність готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;
- обґрунтувати зміст готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;
- аргументувати мотивацію та потребу майбутніх фахівців у засвоєнні знань із формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку;
- переконати студентів у значущості готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей

підліткового віку як невід'ємного складника професійної компетентності та особистісного розвитку;

– забезпечити умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку засобами інноваційних педагогічних технологій.

Розроблення варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» передбачало: прогнозування та проєктування освітнього середовища для досягнення цілей навчання; підготовку навчального матеріалу, контроль його засвоєння; вибір критеріїв оцінювання навчальних досягнень; поєднання різних видів діяльності студентів; діагностику, консультування.

Варіативний модуль розроблено на підставі вимог до такого виду робіт: відповідності мети й завдань; конкретність формулювань; структурованість і чіткість викладу; гнучкість та варіативність планування; обґрунтованість змісту дисципліни, різноманітність форм і методів навчальної діяльності; системність та послідовність змістового наповнення; аналіз рівня підготовленості студентів, їхніх вікових й індивідуальних особливостей.

Змістове наповнення варіативного модуля концентроване на проблематиці здорового способу життя учнівської молоді й реалізоване через теми: «Здоров'я та фізична культура», «Здоровий спосіб життя», «Формування в дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя» (див. Додаток В). Під час упровадження модуля «Здоровий спосіб життя» увагу зосереджено на ключових характеристиках у сфері фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я та на мотивації студентів до їх формування.

Розроблено навчально-методичне забезпечення для впровадження варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» у підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Теми варіативного модуля доповнюють зміст фахових дисциплін: «Психологія

здоров'я та здорового способу життя» (тема «Здоровий спосіб життя»), «Сучасні оздоровчі системи» (тема «Формування в дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя»), «Основи теорії спорту для всіх» (тема «Здоров'я та фізична культура»).

Для покращення кваліфікаційного рівня майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту та розширення практичних умінь професійної діяльності укладено навчально-методичний посібник «Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва», адресований закладам освіти та розроблений у колективному співавторстві, схвалений комісією ІМЗО Міністерства освіти і науки України (протокол № 4 від 02.10.2022).

Навчально-методичний посібник спрямований на засвоєння вчителями, студентами, учнями вмінь, знань і навичок, необхідних для творчого та професійного розвитку особистості, удосконалення організації здорового способу життя під час провадження навчальної, професійної, соціальної діяльності. Представлені матеріали формують світоглядну систему науково-практичних знань, сучасне уявлення про здоровий спосіб життя та ставлення до фізичної культури.

У методичному посібнику витлумачено сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», проблеми здорового способу життя в історії людства. Описано потенціал оздоровчих традицій українського козацтва, провідні наукові підходи до проблеми формування здорового способу життя підлітків. Представлено зразки розробок планів-конспектів уроків із використанням фізкультурних традицій українського козацтва.

За результатами дослідження готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку розроблено методичні рекомендації «Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності» (для студентів спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» і 017 «Фізична культура і спорт»). Завдання

методичних рекомендацій – формування знань про педагогічні основи здорового способу життя студентів та спеціальних знань про психологічний супровід здобувачів освіти, що необхідні для практичного провадження професійної діяльності у сфері фізичного виховання та спорту.

Використання методичних рекомендацій уможливить формування професійних та особистісних якостей фахівця фізичного виховання і спорту, сприятливих для здорового способу життя дітей і підлітків; засвоєння студентами науково-методологічних та прикладних проблем галузі фізичного виховання і спорту; психологічну характеристику педагогічної і спортивної діяльності фахівця, засобів психологічного супроводу учнів та вихованців закладів освіти.

Отже, розроблений комплекс навчально-методичного забезпечення з підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприяє формуванню професійних компетентностей, розширенню знань, умінь, навичок, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в межах формування в підлітків якостей здорового способу життя, утвердженню ціннісних установок, оволодінню методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої, спортивної роботи для формування в підлітків якостей здорового способу життя, а також застосуванню його в практичній діяльності.

Висновки до третього розділу

Мета експериментального дослідження полягала в науковому підтвердженні ефективності виокремлених організаційно-педагогічних умов розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Формувальний етап дослідницько-експериментальної роботи проведено на базі закладів вищої освіти України: Хмельницького

національного університету; Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка впродовж 2021 – 2022 рр. У формувальному етапі експерименту взяли участь 326 осіб, із них 303 студенти, 23 експерти, викладачі ЗВО України.

В експериментальній роботі брали участь студенти закладів вищої освіти з Вінницької, Київської, Тернопільської, Хмельницької, Івано-Франківської областей (303 особи). Сформовано експериментальну ЕГ (155 студентів) та контрольну групи КГ (148 студентів).

На формувальному етапі експерименту (2021 – 2022 рр.) упроваджено й експериментально перевірено організаційно-педагогічні умови та модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

На контрольному етапі експерименту (2022 – 2023 рр.) виконано комплексний аналіз результатів експериментального дослідження; систематизовано й статистично оброблено емпіричні дані; перевірено результати формувального етапу експерименту; з'ясовано ефективність упровадження організаційно-педагогічних умов та моделі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; сформульовано загальні висновки.

Результати дослідницько-експериментальної роботи засвідчили, що, згідно з диференційованими рівнями готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, кількість студентів ЕГ, які досягли високого рівня, збільшилася на 14,20 % (від

10,32 % до 24,52 %), а в КГ – лише на 2,03 % (від 10,81 % до 12,81 %). Чисельність студентів, які мають середній рівень готовності, в ЕГ зросла на 6,45 % (від 49,03 % до 55,48 %), у КГ – на 2,70 % (від 50,68 % до 53,38 %). Найбільш суттєво змінилися показники низького рівня: в ЕГ кількість студентів зменшилася на 20,65 % (від 40,65 % до 20,00 %), у КГ – лише на 4,73 % (від 38,51 % до 33,78 %).

Ефективність і результативність організаційно-педагогічних умов розвитку готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку підтверджені методами експертного оцінювання. Вірогідність результатів проведеної експериментальної роботи й достовірність експериментальних даних верифіковані з використанням непараметричного критерію Пірсона. Результати формувального етапу експерименту підтвердили правомірність та ефективність організаційно-педагогічних умов і науково-методичного забезпечення, послугувавши підставою для висновку, що мети дослідження досягнуто, сформульовані завдання виконані, гіпотеза підтверджена.

Розроблено навчально-методичне забезпечення для впровадження варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» у підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного теоретичного й експериментального дослідження засвідчило ефективність розв'язання поставлених завдань і вможливило формулювання висновків.

1. Аналіз психолого-педагогічної і навчально-методичної літератури доводить, що в педагогічній теорії та практиці проблема підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку витлумачена недостатньо. Практичний досвід підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту засвідчує наявність низки проблем, зокрема в структуруванні змісту підготовки, методиці викладання спеціальних дисциплін, низькій мотивації до опанування дисциплін спортивно-оздоровчого спрямування.

Констатовано, що вчені інтерпретують проблему здорового способу життя за кількома аспектами як найважливіший чинник детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей.

На підставі всебічної рефлексії наукових праць, присвячених задекларованій проблемі, а також на основі опису особливостей розвитку особистісних якостей і вікової характеристики дітей-підлітків потрактовано сутність поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку». Термін варто розуміти як цілісний, системний, динамічний процес, орієнтований на формування і розвиток спеціальних фахових знань, умінь, навичок, реалізація яких спрямована на підтримку, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей підліткового віку, формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності, підвищення мотивації до здорового способу життя, виховання морально, фізично й духовно здорових особистостей, здатних до самовизначення в суспільстві та відповідальних за власне здоров'я.

Результатом такої підготовки стає «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» як особистісно-професійна характеристика (властивість), що охоплює сукупність позитивних мотиваційних установок, цінностей, спеціальних знань, професійних умінь і навичок, спрямованих на реалізацію освітньо-виховного процесу для здорового способу життя учнівської молоді.

2. Обґрунтовано змістове наповнення компонентів готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (когнітивного; емоційно-ціннісного, особистісного, поведінкового).

Визначено критерії та показники готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: змістовий; ціннісно-мотиваційний; вольовий; операційно-продуктивний. Диференційовано та схарактеризовано рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку (високий, середній, низький).

Виконано комплексний добір діагностичного інструментарію, згідно з критеріями й показниками готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Узагальнено результати констатувального етапу дослідження стану готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку за всіма критеріями.

Зафіксовано рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя

особистісних якостей дітей підліткового віку (високий рівень – 10,6 % респондентів ЕГ та 10,7 % КГ; середній рівень – 48,9 % студентів ЕГ і 50,6 % КГ; низький рівень готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – 40,5 % респондентів ЕГ та 38,7 % КГ). Доведено, що переважання середнього й низького рівнів у студентів актуалізує необхідність педагогічних впливів щодо формування позитивної мотивації до професійної діяльності; розвитку знань, умінь, навичок, необхідних фахівцеві фізичного виховання і спорту в професійній діяльності, спрямованій на розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

3. Обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: розвиток мотивації майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; доповнення змісту фахових дисциплін темами варіативного модуля «Здоровий спосіб життя»; використання інформаційно-комунікаційної системи «Активні парки» у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Результати дослідницько-експериментальної роботи засвідчили, що, згідно з диференційованими рівнями готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, кількість студентів ЕГ, які досягли високого рівня, збільшилася на 14,20 % (від 10,32 % до 24,52 %), а в КГ – лише на 2,03 % (від 10,81 % до 12,81 %). Чисельність студентів, які мають середній рівень готовності, в ЕГ збільшилася на 6,45 % (від 49,03 % до 55,48 %), у КГ – на 2,70 % (від 50,68 % до 53,38 %). Найбільш суттєво змінилися показники низького рівня: в ЕГ

кількість студентів зменшилася на 20,65 % (від 40,65 % до 20,00 %), у КГ – лише на 4,73 % (від 38,51 % до 33,78 %).

Ефективність організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку підтверджена методами експертного оцінювання. Вірогідність результатів проведеної експериментальної роботи й достовірність експериментальних даних верифіковані з використанням непараметричного критерію Пірсона. Результати формувального етапу експерименту підтвердили правомірність та ефективність організаційно-педагогічних умов і науково-методичного забезпечення, послугувавши підставою для висновку, що мети дослідження досягнуто, сформульовані завдання виконані, гіпотеза підтверджена.

4. Розроблено навчально-методичне забезпечення для вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Зокрема, упроваджено варіативний модуль «Здоровий спосіб життя» у підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Теми варіативного модуля доповнюють зміст фахових дисциплін: «Психологія здоров'я та здорового способу життя» (тема «Здоровий спосіб життя»), «Сучасні оздоровчі системи» (тема «Формування в дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя»), «Основи теорії спорту для всіх» (тема «Здоров'я та фізична культура»). Для покращення кваліфікаційного рівня майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту та розширення практичних умінь професійної діяльності за результатами дослідження укладено навчально-методичний посібник «Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва», розроблено

методичні рекомендації «Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності».

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Отримані теоретичні й практичні результати становлять основу для подальшого вивчення задекларованого питання в контексті розроблення та впровадження ефективного змісту, форм, методів, засобів для формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в умовах змішаного навчання; створення умов для їх професійного самовдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адєєва О. В. Аксіологічний аспект підготовки майбутніх учителів до здорового способу життя. *Наука і освіта*. Одеса, 2013. № 3. С. 710.
2. Ажиппо О., Путятіна Г. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.
3. Активні парки – локації здорової України : Указ Президента України від 17 грудня 2020 року № 574/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049> (дата звернення: 15.10.2022).
4. Алексєєв О. О. Структурні складники готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. *Академічні студії*. 2021. № 8. С. 78–82.
5. Алексєєв О. О. Аксіологічний підхід як методологічний орієнтир професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції інтернет-конференції* (м. Переяслав, 30 липня 2021 р.). Переяслав : Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2021. Вип. 73. С. 68–70.
6. Алексєєв О. О. Використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами. *Вектор Поділля : наук. журнал Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу*. Кам'янець-Подільський : видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету «Економічна думка», 2019. Вип. 2. С. 281–296.

7. Алієва Е. Ю. Вплив когнітивних чинників на формування здатності студентів до самостійного життєвого вибору. *Технології розвитку інтелекту*. 2015. Т. 1. Вип. 9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_9_8
8. Алієва Е. Ю. Психологічні чинники формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07/ Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 20 с.
9. Амосов М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я. 1990. 168 с.
10. Андрощук І. П. Позаурочна предметно-перетворювальна діяльність як складова професійної підготовки майбутніх вчителів технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. пр.* Київ, 2015. Вип. 52. С. 3–8.
11. Анісімов М. В. Теоретико-методологічні основи прогнозування моделей у професійно-технічних навчальних закладах : монографія. Київ-Кіровоград : ПОЛПУМ, 2011. 464 с.
12. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи : зб. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир : Полісся, 2011. С. 27–31.
13. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 9. С. 12–16.
14. Артюшенко А. О. Вольові якості школярів і методики їх оцінки. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Хмельницький, 2001. № 18. С. 31–35.
15. Артюшина М. В., Романова Г. М., Пуховська Л. П. Сучасні педагогічні технології професійної підготовки майбутніх кваліфікованих

робітників. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні : актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України) : зб. наук. праць.* Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 313–320.

16. Асаулюк І. О., Маринчук П. І., Дяченко А. А. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів закладів освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.* Київ, 2015. Вип. 10 (118). С. 9–12.

17. Ашерев А. Т., Логвіненко В. Г. *Методи і моделі оцінки педагогічного впливу на розвиток пізнавальної самостійності студентів : монографія.* Харків : УПА, 2005. 164 с.

18. Баженков Є. В. Перспективи розвитку громадського сектору в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності державних службовців. *Спортивна медицина.* 2015. №1 (2). Р. 74–81.

19. Базильчук В. Б., Базильчук О. В. Реалізація особистісно орієнтованого і діяльнісного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. *Вісник Глухівського НПУ ім. О. Довженка.* Вип. 1(51). С. 21–27.

20. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Дутчак Ю. В. Роль рухової активності студентів у процесі використання засобів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання. *Молодь і ринок.* 2022. №2(200). С. 105–110.

21. Безкопильний О. О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.

22. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 139 с.

23. Бережна Т., Заєць С., Грищенко С. Академічна автономія вітчизняних університетів. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького*

державного педагогічного університету імені І. Франка. 2023. Вип. 59. Т. 1. С. 290–297.

24. Бережна Т., Мезенцева І., Павлович О. Проблема забезпечення здоров'язбереження суб'єктів освітнього середовища вищої школи. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 52. Том 1. С. 168–173.

25. Бережна Т. І. Структура готовності учителя до здоров'язбережувальної діяльності у закладі освіти. *Проблеми освіти*. 2021. Вип. 1(94). С. 20–35.

26. Бережна Т. І., Баженков Є. В. Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в контексті ідей Нової української школи. *Проблеми освіти*. 2022. Вип. 1(96). С. 42–54.

27. Бережна Т. І., Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах Нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3.К(123). С. 143–146.

28. Бережна Т. І., Шапошников К. С., Пустова Т. В. Впровадження університетської автономії в контексті децентралізації управління ЗВО та демократизації освітнього процесу. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*. 2023. № 9. С. 5–12.

29. Бережна Т., Носко М., Вужина І. Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Теорія і методика професійної освіти* : колективна монографія / за ред. С. В. Грищенко, О. О. Лілік, І. В. Вужина, Н. Н. Завидівська, О. І. Завидівська. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. Вип. 1. С. 203–229.

30. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Чернівці, 2016. Вип. 137. С. 200–203.

31. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості : у 2 т. Чернівці : Букрек, 2015. Т. 1. 84 с. Т. 2. 640 с.

32. Бех І. Д. Діяльнісний і компетентнісний підхід: сутність та сфери застосування. *Директор школи, ліцею, гімназії.* 2014. № 1/4. С. 28–34.

33. Бех І. Д. Інноваційна виховна технологія : сутнісні положення і шляхи реалізації. *Педагогіка і психологія.* 2014. № 1. С. 12–17.

34. Бех І. Д. Сучасна освіта на шляху досконалості. *Рідна школа.* 2021. № 1/2. С. 32–37.

35. Белікова Н. О. Особливості підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в умовах карантинних заходів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. Вип. 3(123)20. С. 16–20.

36. Белікова Н. О., Томащук О. Г. Сучасні підходи до професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. Вип. 7(127)20. С. 18–23.

37. Белікова Н. О., Шнит І. С. Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласниць у процесі занять аквааеробікою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2019. № 35. С. 80–85.

38. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія. Київ : Атіка, 2009. 684 с.

39. Биков В. Ю., Гуржій А. М., Шишкіна М. П. Концептуальні засади формування і розвитку хмаро орієнтованого навчально наукового середовища закладу вищої педагогічної освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців:*

методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця, 2018. Вип. 50. С. 20–25.

40. Биков В. Ю., Лапінський В. В. Методологічні та методичні основи створення і використання електронних засобів навчального призначення. *Комп'ютер у школі та сім'ї.* 2012. № 2. С. 3–6.

41. Биков В., Шишкіна М. Хмарні технології як імператив модернізації освітньо-наукового середовища вищого навчального. *Теорія і практика управління соціальними системами.* Харків, 2016. № 4. С. 55–70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2016_4_8

42. Биковська О. В. Педагогіка позашкільної освіти як субдисципліна педагогіки. *Рідна школа.* 2016. № 11–12. С. 48–53.

43. Бідюк Н. М., Третько В. В. Підготовка докторів філософії в галузі освіти: досвід Великої Британії. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2021. Вип. 60. С. 345–352.

44. Бідюк Н. М., Третько В. В. Розвиток психолого-педагогічної компетентності магістрантів засобами тренінгових технологій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2022. Вип. 5(119). С. 79–88.

45. Блажко Л. В. Методика підготовки викладачів закладів післядипломної педагогічної освіти до використання аудіовізуальних засобів навчання. *Вісник післядипломної освіти.* Київ, 2011. Вип. 5. С. 26–33.

46. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 5–16.

47. Боснюк В. Д. Математичні методи в психології : курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х. : НУЦЗУ, 2020. 141 с.

48. Бріжата І. А. Оздоровлення студентської молоді засобами фізичної культури в міжвузівському регіональному центрі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. № 2 (36). С. 378–384.

49. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. 3К 2. С. 53–55.

50. Вовк О. Р. Основні характеристики когнітивного компонента готовності студентів до гуманістичного вирішення ситуацій морального вибору. *Молодий вчений*. 2015. №10(2). С. 130–133.

51. Ворожбіт-Горбатюк В. Когнітивний компонент інноваційної педагогічної діяльності вчителя. *Молодь і ринок*. 2021. №9(195). С. 6–10. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.243883>

52. Гапоненко Г. М., Гапоненко С. Г., Гапоненко Н. П., Родіков В. Передумови та сутність інтерактивного навчання. *Військова освіта*. Київ, 2018. Вип. 2(38). С. 60–66.

53. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях: навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів, 2019. 72 с.

54. Головенкін В. П. Педагогіка вищої школи : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 290 с.

55. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. 2-ге вид., доп. і випр. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.

56. Гончаренко Т. Є. Роль педагогічних умов у забезпеченні якості професійної підготовки майбутніх інженерів-програмістів у технічному університеті. *Теорія і практика управління соціальними системами*. Харків, 2015. № 1. С. 105–113.

57. Горак Г., Фінін Г. Громадянське суспільство як інтегратор особистісних начал. *Філософська думка*. 2008. № 3. С. 62–73.

58. Горбачова І. І. Практика оволодіння вчителями знаннями і вміннями професійної компетентності в системі методичної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. *Управлінські та психологічні аспекти*

професійної підготовки фахівців в умовах інноваційного розвитку освіти: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 20 квіт. 2016 р.). Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. Ч. I. С. 111–116.

59. Гуржій А. М., Лапінський В. В. Взаємозв'язок інформатизації суспільства й системи освіти. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2015. № 8. С. 5–9.

60. Данилевич М. В. Особистісно орієнтований підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. Вип. 39 (92). С. 133–137.

61. Данилевич М. Д. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів, 2018. 460 с.

62. Державний стандарт повної загальної середньої освіти, затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>. (дата звернення : 09.12.2021).

63. Долинська Л. В., І. С. Булах. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. 116 с.

64. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.

65. Дудник О. А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: зб. наук. пр. Матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234–237.

66. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2009. 24 с.

67. Дутчак М. Готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи в сфері фізичної рекреації. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2016. С. 351–353.

68. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 142 – 149.

69. Дутчак Ю. В. Педагогічна діагностика сформованості професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 74. С. 31–34.

70. Дутчак Ю. В., Дмитришин Н. О. Принципи забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури: зб. наук. пр. *Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні науки*. Хмельницький, 2020. №3. С. 67–79.

71. Дутчак Ю. В., Квасниця О. М. Креативно-діяльнісний компонент професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, що формується у закладах вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*: міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич, 2020. Вип. 28. Том 5. С. 87–94.

72. Дутчак Ю. В., Квасниця О. М. Теоретичний аналіз дефініції «Забезпечення якості професійної підготовки» для майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури. *Наукові записки Бердянського*

державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. праць. 2019. Вип. 3. С. 266–274.

73. Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П. Ретроспективний аналіз системи забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*: зб. наук. праць. 2019. Вип. 3 К (110). С. 191–194.

74. Дядюн С. В. Методологічні аспекти створення і впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освіті. *Проблеми вищої математичної освіти: виклики сучасності*: матеріали міжнар. наук.-метод. Інтернет-конференції «Проблеми математичної освіти: виклики сучасності (2018)». Вінниця : ВНТУ, 2018. С.120-140.

75. Єжова О., Оржевська В. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Суми : Університетська кн., 2017. 127 с.

76. Єжова О. В. Класифікація моделей в педагогічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. № 5. С. 202–207.

77. Єжова О. О. Життєві цінності учнівської молоді закладів профтехосвіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. Луцьк : Вежа, 2008. Т. 1. С. 44–47.

78. Єжова О. О. Концепція формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання* : зб. наук. праць. Київ, 2009. Вип. 38. С. 36–40.

79. Єжова О. О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. *Наукові записки НДУ ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2014. Вип. 3. С. 39–43.

80. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : МакДен, 2011. 412 с.

81. Єрмоленко Є. Інтерактивні технології навчання : електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО, 2022. 37 с.

82. Жданова М., Данилевич М., Чеховська Л., Грибовська І., Кухтій А. Туризм як напрям спеціалізованої підготовки кадрів у вищих фізкультурних закладах освіти. *Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку* : матеріали II Міжнар. конф. Трускавець, 2003. С. 162–165.

83. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя : метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.

84. Задесенець М. П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особистості. Київ : Вища шк., 2016. 263 с.

85. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 6. С. 35–38.

86. Захарків С. Й. Психолого-педагогічний аналіз проблеми виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. 2020. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31501>.

87. Захарченко В. М., Луговий В. І., Рашкевич Ю. М., Таланова Ж. В. Розроблення освітніх програм: методичні рекомендації / за ред. В. Г. Кременя. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. 120 с.

88. Золочевський В. В. Педагогічні умови формування особистісної фізичної культури майбутніх педагогів. Д.: Освіта, 2012. № 3. С. 62–67.

89. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу. Завуч, 2000. № 20-21. С. 29.

90. Зубко А. М. Організаційно-педагогічні умови удосконалення навчального процесу в системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 22 с.

91. Іванова Г. Сутність поняття «здоров'я» і результати оцінки стану здоров'я студентів за час їх навчання в технічному вищому закладі освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Луцьк, 2012. Т. 1. С. 151–154.

92. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. К: ТОВ «Козарі», 2010. 276 с.

93. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси, 2006. 420 с.

94. Індиченко Л., Бекетова О. Фізична культура і спорт в ціннісному вимірі студентської молоді. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : мат. III Всеукр. науково-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / під заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів, 2011. С. 127–133.

95. Калініна Л. М., Носкова М. В. Google-сервіси для вчителя. Перші кроки новачка : навч. посібн. Львів : ЗУКЦ, 2013. 182 с.

96. Калініна Л., Лапінський В., Китайцев О., Косик В., Мельник О. Інформатизація освіти. Стан та перспективи впровадження. *Директор школи.* 2018. № 9–10. С. 7 – 10.

97. Каплун І. В. Емоційно-ціннісний компонент у структурі професійної ідентичності майбутніх фахівців технічного профілю. 2012. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/8919>.

98. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.

99. Карплюк С. О. Операційно-діяльнісний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителів інформатики у контексті організації взаємонавчання учнів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія. Педагогіка /*

гол. ред. Г. Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон та ін. Тернопіль, 2011. № 4. С. 30–35.

100. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. Київ. 2020. 252 с.

101. Квасниця О. М., Квасниця І. М. Формування професійної мобільності майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту під час проходження практики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр.* Київ, 2022. Вип. 3 (148). С. 56–61.

102. Квасниця І. М. Наукові підходи формування професійної мобільності майбутнього тренера-викладача з виду спорту в закладах вищої освіти. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2020. №1. С. 288–297.

103. Коберник І. О. Особистісні цінності як основа становлення і розвитку індивіда. *Наука і сучасність* : зб. наук. праць. Київ : Логос, 2000. Вип. 1. Ч. 2. С. 3–9.

104. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ, 2012. 200 с.

105. Колесник С., Белікова Н. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи методами активного навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2022. 1(57). С. 17–23.

106. Коломоєць Г. А. Організаційно-педагогічні умови патріотичного виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2019. № 10 (118)19. С. 163–167.

107. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Аналіз стану здоров'я учнів та учениць закладів загальної середньої освіти. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук.пр. Київ, 2023. Вип. 1 (159) С. 83-87.

108. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Відмінності уявлення про здоровий спосіб життя у студентів з різним рівнем фізичної та психофізичної підготовленості. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Київ, 25-26 серпня 2022 р. Київ, 2022. С. 222–226.

109. Коломоєць Г. А., Малечко Т. А. Вплив дидактичних принципів на підвищення рухової активності здобувачів освіти. *Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України*: зб. матеріалів, м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р. Ірпінь, 2022. С. 186.

110. Коломоєць Г. А., Тимчик М. В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Науково-педагогічний журнал «Обрії»*. Івано-Франківськ. 2013. № 2 (37). С. 48–51.

111. Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Виховний потенціал військово-спортивних ігор у формуванні здорового способу життя дітей та учнівської молоді. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 р. Івано-Франківськ, 2022. Вип. 10. С. 78–81.

112. Коломоєць Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя. *Проблеми освіти*. 2022. Вип. 2. С. 278–288.

113. Компетентнісний підхід до підготовки педагогів у зарубіжних країнах: теорія і практика : монографія / Авшенюк Н. М. та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 280 с.

114. Концептуальні засади реформування середньої освіти» («Концепції нової української школи»): рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 27.10.2016. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 10.10.2021).

115. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України: наказ Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641.

URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5d5/279/7ca/5d52797ca746c359374718.pdf> (дата звернення: 10.12.2022).

116. Коптєва О. М. Використання інтерактивних технологій в закладах професійно-технічної освіти. *Науковий огляд*. 2017. № 6 (38). С. 27–36.

117. Коча І. А. Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Тернопіль, 2019. 21 с.

118. Красильникова Г. В. Професійна педагогіка. URL: http://lubbook.net/book_303.html

119. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2005. №4. С. 41–44.

120. Кудикіна Н. Бінарна модель формування готовності майбутніх кваліфікованих робітників до виробничої діяльності. *Освітнянські обрії: реалії та перспективи* : зб. наук. праць. Київ : ППТО, 2007. №3 (3). С. 8–10.

121. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі : аналіз, шляхи подолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 1. Херсон, 2019. С. 154–158.

122. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95–100.

123. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні фактори профілактики використання ненормативної лексики в підлітковому віці.

Збірник наукових праць ХІСТ Університету Україна. Хмельницький, 2019. № 17. С. 132–135.

124. Лапінський В. В. Електронні освітні ресурси — дидактичні вимоги і класифікація. URL: <https://bit.ly/2Kc3V9m> (Дата звернення: 23.09.2016р.).

125. Литвин А. В. Методологічні засади поняття «педагогічні умови» : практичний посібник. Львів : ЛДУБЖД, 2018. 88 с.

126. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 148 с.

127. Лозова В. І., Тройко Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посібник / Харк. Держ пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: «ОВС», 2002. 400 с.

128. Ломачинська І., Ломачинський Б. Функціональна спрямованість інформаційної культури. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. Львів, 2020. Вип. 30. С. 77–83.

129. Лукашевич М. П., Туленков М. В. Соціологія: загальний курс : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Каравела, 2004. 456 с.

130. Лукіяничук А. М. Мотивація професійної діяльності педагогічних працівників : методичні рекомендації. Біла Церква : БІНПО ДЗВО УМО, 2020. 46 с.

131. Любович А. А., Єсіна О. Г. Сучасні інформаційні технології в освіті *Інформатика та інформаційні технології* : матеріали студ. наук. конф. (м. Одеса, 20 квітня 2015 р.). Одеса : ОНЕУ. С. 118–120.

132. Лянной Ю. О. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04. Київ, 2017. 44 с.

133. Маковський О. К. Формування лідерських якостей майбутніх офіцерів: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 20.02.02. Хмельницький, 2002. 18 с.

134. Малечко Т. А., Коломоєць Г. А., Пустолякова Л. М. Вплив нової української школи на формування мотивації до уроків фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук.пр.* Київ, 2023. Вип. 3К (162). С. 238–241.

135. Малишева Л. С. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2018. 296 с.

136. Манько В. М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін. *Соціалізація особистості* : зб. наук. пр. Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Київ : Логос, 2000. Вип. 2. С. 153–161.

137. Мельничук І. М., Сапіжак М. І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство*. 2014. № 2. С. 36–40.

138. Мельничук М. М., Павленко В. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів) : монографія. Полтава : ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.

139. Мельніченко В. В. Організаційно-педагогічні умови управління професійно-технічним училищем сільськогосподарського профілю: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2001. 284 с.

140. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів : навч. посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик та ін.; за редакцією М. Д. Зубалія. Київ : Педагогічна думка, 2012. 216 с.

141. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2019. 156 с.

142. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.

143. Міцкевич Н. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми, 2014. Т. 1. С. 325–329.

144. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші) / наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Vazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>

145. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2016. 448 с.

146. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. (дата звернення:07.08.2020).

147. Ніколенко Л. Т. Професійний розвиток педагогів у формальній, неформальній та інформальній освіті дорослих: історико-педагогічний аспект. *Імідж сучасного педагога*. 2016. № 4(163). С. 25–33.

148. Носко О. М., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Леся, 2017. 160 с.

149. Огнистий А. В., Ладика П. І., Наумчук В. І. Формування загальних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури через

компоненти освітньо-професійної програми. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали Всеукр. наук.конф. Тернопіль, 2022. С. 133–138.

150. Онаць О., Чижевський Б. Організаційно-правові умови державно-громадського управління закладами освіти на засадах партнерської взаємодії: законодавче забезпечення. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2022. С. 55–66.

151. Осадчий І. Г. Педагогічне моделювання: що важливо знати педагогу? *Народна освіта*. 2016. Вип. 1. С. 60–68.

152. Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я / Борщик Л. М. та ін. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 60–66.

153. Павлюк Є. О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2017. 629 с.

154. Павлюк Є. Професійна компетентність як складова професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів. *Педагогічні та психологічні науки: зб. наук. пр.* Хмельницький, 2014. Вип. №2. С. 109–117.

155. Павлюк М. М. Психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. XI. Вип. 19. С. 334–364.

156. Павлюк О. С., Чопик Т. В., Антонюк О. В. Педагогічна технологія самовдосконалення викладачів фізичного виховання у процесі професійної діяльності. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2017. № 4. С. 101–107.

157. Підлісна В. Г., Гуска М. В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 149–153.

158. Пожидаєва О. В. Педагогічні умови підготовки майбутніх соціальних педагогів до консультативної діяльності. *Наукові записки. Серія Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 6. С. 133–139.

159. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя / Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н. та ін. URL: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0%20/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>

160. Поліщук Д., Долинська Л. Психологічні особливості розвитку когнітивного компонента самостійності сучасних підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12(57). С. 26–36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).03)

161. Полухтович Т. Г., Піменова О. О. Дистанційні технології у навчальному процесі. *Молодий вчений*. 2019. №2(2). С. 507–510.

162. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. *Бібліотека журналу «Історія і суспільствознавство у школах України: теорія і методика навчання»*. Київ, 2014. 95 с.

163. Пономаренко О. Поняття «Організаційно-педагогічні умови» в контексті дослідження професійної освіти майбутніх магістрів психології. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць*. 2020. Т. 3. № 70. С. 197–200.

164. Приступа Є. Н., Данилевич М. В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота* / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород. 2018. Вип. 1(42). С. 359–363.

165. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні

антитерористичної операції. *Вісник Київського нац. ун-ту імені Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. № 2 (33). С. 35–39.

166. Про вищу освіту: Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2014. № 37–38. Ст. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 14.11.2018).

167. Про загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 №463-IX. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1999. № 28. Ст. 230. URL: https://urst.com.ua/act/pro_povnu_zagalnu_serednyu_osvitu. (дата звернення: 15.11.2018).

168. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2017. № 38–39. Ст. 380 URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 14.01.2020)

169. Про Стратегію національно-патріотичного виховання: Указ Президента України від 18 травня 2019 року № 286/2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286/2019#Text> (дата звернення: 10.09.2019).

170. Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я» 2020: український вимір»: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.10.2011. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80#Text> (дата звернення: 10.12.2022).

171. Про фізичну культуру і спорт: Закон України 1994, № 14, ст. 80 *Відомості Верховної Ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 14.05.2021).

172. Програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні / авторський колектив: І. Д. Бех, Т. Ф. Алексеєнко, О. М. Докукіна, М. Д. Зубалій та ін. *Шкільний світ*. 2010. № 33. С. 4–36.

173. Ратинська І. В. Виховання моральної відповідальності студентів у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук. Київ. 2019. 249 с.

174. Ребрина А. А. Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 1. С. 122–125.

175. Ребрина А. А. Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності : метод. рек. до самостійного вивчення дисципліни здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький, 2022. 106 с.

176. Ребрина А. А. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 2. С. 141–146.*

177. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології : матеріали XX Ювілейної Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 120-річчю Одес. нац. мед. ун-ту, м. Одеса, 24–25 верес. 2020 р. Одеса, 2020. С. 148–155.*

178. Ребрина А. А., Рудніченко М. М. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 400–404.*

179. Ребрина А. Готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей. *Актуальні питання гуманітарних наук :*

міжвузівський зб. наук. пр. молодих учених Дрогобиц. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич, 2023. Вип. 62. Т. 2, С. 273–278.

180. Ребрина А., Ребрина Андр. ІТ-технології доказової науково-дослідної роботи із визначення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Інформаційні технології в професійній діяльності* : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф., м. Рівне, 18 листоп. 2020 р. Рівне, 2020. С. 45–47.

181. Ребрина Андр., Ребрина А. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Проблеми освіти*. 2022. Вип. 1. С. 270–284.

182. Ребрина Андр., Ребрина А. Розвиток лідерських якостей керівного персоналу. *Вісник Хмельницького національного університету*. Хмельницький, 2018. № 3, Т. 1. С. 64–68.

183. Ребрина А. А. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2023. Вип.2 (160) С. 141–146.

184. Ребрина А. А. Формування фахівцями фізичного виховання й спорту особистісних якостей здорового способу життя у вихованців. *Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика* : зб. матеріалів наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участю), м. Івано-Франківськ, 17 трав. 2022 р. Івано-Франківськ, 2022. С. 166–169.

185. Ребрина А. А., Бублей Ю. А. Залежність ціннісних орієнтацій здобувачів освіти від здорового способу життя та їх фізичної та психофізичної підготовленості. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Київ, 25–26 серп. 2022 р., онлайн / упоряд.: Баженков Є. В. та ін. Київ, 2022. С. 345–349.

186. Романишина О. Я., Романишина Л. М., Островська Н. Г. Методологічні підходи до формування професійної ідентичності майбутніх учителів гуманітарних дисциплін. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*: зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету. Херсон, 2017. Вип.4. С. 97–100.
187. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології : підручник. Київ : Академвидав, 2017. 384 с.
188. Сабатовська І. С., Кайдалова Л. Г. Моделювання діяльності фахівця : навчальний посібник Харків : НФаУ, 2014. 180 с.
189. Савченко А. П. Фізичне виховання учнів 8–9 класів : посібник. Київ : Пед. думка, 2018. 144 с.
190. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 368 с.
191. Салук І. А. Діагностична комп'ютерна програма «Здоров'я» : а.с. № 18453 М-ва освіти і науки України від 31.10.2006; заявл. 15.08.2006 р. № 18265.
192. Салук І. А. Оцінка фізичного здоров'я студентів за допомогою різних діагностичних систем. *Матеріали Одинадцятій наукової конференції Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя (Тернопіль, 15–16 трав. 2008 р.)*. Тернопіль, 2008. С. 355. URL: http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/16225/2/Conf_2008_Saluk_I
193. Сегеда Н. А. Акмеологічний дискурс аксіосфери професійного зростання педагога. *Педагогічна освіта: теорія і практика*: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 23(2). Ч. 1. С. 192–198.
194. Семченко Н. О. Педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх учителів у позааудиторній діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2005. 20 с.
195. Сидоренко В. В. Інноваційні напрями науково-методичного супроводу професійного розвитку педагогічних працівників у системі післядипломної освіти. *Інформаційний збірник для директора школи та*

завідуючого дитячим садком. Київ : РА «Освіта України», 2016. № 7-8 (48). С. 22–29.

196. Сидоренко В. В. Розвиток педагогічного акмепрофесіогенезу в умовах формальної і неформальної післядипломної освіти. *Теорія та методика професійно-педагогічної підготовки освітянських кадрів: акмеологічні аспекти* : монографія / кер. авт. кол. Н. В. Гузій. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 177–257.

197. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих : навч.-метод. посібник. Київ : ВД «ЕКМО», 2011. 324 с.

198. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. *Методологія науково-педагогічних досліджень* : підручник. Рівне : Волинські обереги, 2013. 360 с.

199. Смолякова І. Про деякі інноваційні підходи до викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Сучасні технології біомедичної інженерії: матеріали міжнар. наук.-тех. конф. Одеса, 2022. С. 220–221.

200. Снісаренко О. І. Зміст корекційно-розвивального впливу на дітей із затримкою психічного розвитку в умовах освітньої інтеграції. Актуальні питання корекційної освіти. 2016. Вип. 8. С. 16–20.

201. Солтик О. Формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури. *Молодь і ринок*. 2018. Вип. 11. С. 51–55.

202. Сорочан Т. М., Білоножко О. В. Педагогічні умови розвитку професійної культури вчителів ліцеїв у системі методичної роботи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 17. С. 161–175.

203. Староста В. Технології інтерактивного навчання: сутність, класифікація. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. №1. С. 232–237.

204. Сухенко В. А. Філософські аспекти підходу до формування здорового способу життя. *Тези доповідей наукових досліджень викладачів, студентів та магістрантів на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство» 8–9 квіт. 2010 р.* Кіровоград, 2010. С. 148–150.

205. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя, 2003. 442 с.

206. Таланова Ж. Аналіз провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо оцінювання якості вищої освіти в умовах євроінтеграції: аналітичні матеріали у двох частинах / за ред. В. Лугового, Ж. Таланової. Київ : Прінтеко, 2020. 317 с.

207. Теорія і практика впровадження інноваційних технологій навчання у професійну підготовку кваліфікованих робітників : монографія / Лузан П. Г. та ін.; за заг. ред. Г. М. Романової. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 216 с.

208. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2009. 38 с.

209. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. Київ, 2016. № 15. С. 6.

210. Товажнянський Л. Л., Пономарьов О. С. Логіко-методологічні основи діяльності. *Теорія та практика управління соціальними системами*. 2010. № 3. С. 3–11.

211. Третько В. В., Бідюк Н. М. Зміст підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в системі післядипломної освіти Великої Британії. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. Вип. 5(109). С. 56–68.

212. Файдевич В. В. Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.02. Луцьк, 2016. 203 с.

213. Федько О. А. Формування системи суспільних цінностей з покращення індивідуального популяційного здоров'я в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з держ. упр. Київ, 2012. 38 с.

214. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рек. / Андріученко Т. та ін. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
215. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва : навч.-метод. посіб. / Ребрина А. А. та ін. Київ-Кам'янець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.
216. Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження / Ребрина А. А. та ін. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. Вип. 73. Т. 2. С. 69–77.
217. Фрейре П. Педагогіка пригноблених. Київ : Юніверс, 2003. 168 с.
218. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 98–103.
219. Хіміч В. Л., Гомонюк О. М., Рудніченко М. М. Професійна підготовка майбутніх учителів у провідних країнах світу. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2019. № 9(4). С. 14–23.
220. Хлус Н. О. Здоровий спосіб життя майбутніх вихователів як умова успішної міжособистісної професійної взаємодії. *Фізичне виховання і спорт*. 2017. № 2. 20 с.
221. Хор'яков В. А., Безугла Л. І. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ВНЗ в контексті Болонського процесу. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. №(4). С. 39–42.
222. Хриков Є. Педагогічні умови в структурі наукового знання. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2022. №(4). С. 5–10.
223. Христова Т. Є., Пюрко В. С., Казакова С. М. Стан здоров'я у студентів закладів вищої освіти та шляхи його підвищення. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. С. 108–114.

224. Цехмістрова Г. С. Ефективність застосування модульного навчання та рейтингової системи контролю знань студентів. *Проблеми освіти*. 2001. Вип. 26. С. 40–53.

225. Чопик Т. В. Дієвість педагогічних умов і моделі розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки. *Педагогіка та психологія*. Чернівці, 2013. Вип. 654. С. 182–193.

226. Чопик Т. В. Класифікація теоретико-методичних основ фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2013. №6. С. 59–63.

227. Чопик Т. В. Педагогічні умови професійної підготовки у вищому навчальному закладі майбутніх тренерів-викладачів. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення* : зб. наук. пр. Хмельницький, 2021. С. 100–103.

228. Шандригось В., Огнистий А., Ладика П. Організація позааудиторної роботи зі спорту на факультеті фізичного виховання ТНПУ імені В. Гнатюка. *Освіта – енергія майбутнього. Якісна освіта як фактор перемоги* : матеріали Крайового форуму освітян. Тернопіль, 2022. С. 62–65.

229. Шиян О. Освітня політика впровадження змін, зорієнтована на формування здорового способу життя молоді : зб. наук. пр. *Національної академії державного управління при Президентіві України*. 2008. № 2. С. 233–238.

230. Шнит І. С., Белікова Н. О. Модель формування здоров'язберезувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 11(157). С. 156–160.

231. Afanasenko V., Komar T., Kuleshova O., Mikheieva L., Potapchuk N., Vasylenko O. Readiness of socionomics specialists for using

information technologies in future professional activity. *Postmodern Openings*. 2020. Vol. 11, Issue 2. P. 142–162.

232. Berezna T., Zaiets S., Shybirina S. Formation and Self-Development of the Students' Digital Competencies within the Lifelong Learning System. *ICT in Education, Research and Industrial Applications*. Proc. 17th Int. Conf. ICTERI-2021. Vol. II. Workshops. P. 31–42.

233. Berezna T., Zavalevskyi Y., Flyarkovska O., Gorbenko S., Khokhlina O., Melnychuk V., Moskaljova A. Management principles of activity of psychological service in the education system of Ukraine. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 2021. Vol. 11. Issue 2. Special issue 21. P. 160–164.

234. Bielikova N., Tsos A., Indyka S., Contiero D., Pantik V., Tomaschuk O., Dedeliuk N., Podubinska S. The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*. 2021. 19(S2). P. 95–99.

235. Chapter Ten. Healthy Schools – Healthy Lifestyles A Literature Review on the Built Environment. Contribution. School of Architecture, Laval University, Québec. Canada. *Health and wellbeing for interior architecture*. 2017. June, 246 p.

236. Choi H., Johnson B., Kim Y. Children's Development through Sports Competition: Derivative, Adjustive, Generative, and Maladaptive Approaches. *Quest*. 2014. № 66 (2). P. 191–202.

237. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Ye., Suschenko L., Bazylchuk O., Oleshko T., Syvash I., Tretiak O. Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. Issue 1. Art 45. P. 324–330.

238. Florence J., Elizabeth L., Linda H., Finglas P. Comparing Diet and Exercise Monitoring Using Smartphone App and Paper Diary: A Two-Phase Intervention Study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2018. № 156(1). P. 17.

239. Gonzalez C. S., Gómez N., Navarro V., Marrero-Gordillo N. Learning healthy lifestyles through active videogames, motor games and the gamification of educational activities. *Comput. Human Behav.* 2016. № 55. P. 529–551.

240. Kitarr V., Kolomoiets H., Rebryna Anat., Rebryna Andr. Studying the Physical and Personal Qualities of Youth in the Conditions of a Healthy Lifestyle. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly: Increasing the Role of Human Capital at the Regional and Global Levels.* 2022. № 2 (16). P. 61–70.

241. Kolomoiets H., Rebryna A., Riabchenko V. Analysis of Health and Physical Fitness Indicators of Modern Youth. *Acta Balneol.* 2022. Vol. LXIV, № 5(171). P. 457–462.

242. Kolomoietz H., Rebryna A., Rebryna A., Rabiichuk S. Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly.* 2022. Issue 1(15) : Raising Social Standards as an Incentive for Economic Development. P. 62–75.

243. Tkachuk M., Rebryna Anat., Rebryna Andr., Shablii T. The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security.* 2021. № 10. P. 324–327.

244. Nychkalo N., Lukianova L., Bidyuk N., Tretko V., Skyba K. Didactic Aspects of Teachers' Training for Differentiated Instruction in Modern School Practice in Ukraine. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research.* 2020. 19 (9). P. 143–159.

245. Oliveira A., Araújo J., Severo M., Lopes C. Prevalence of general and abdominal obesity in Portugal: Comprehensive results from the National Food, nutrition and physical activity survey 2015–2016. *BMC Public Health.* 2018. № 18(1). 614 p.

246. Patrick K., Norman G. J., Calfas K. J., Cella J. Diet Physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. *Arch. Pediatrics Adolesc. Med.* Apr. 2004. №158(4). P. 385–390.

247. Pires I., Felizardo V., Pombo N., Flórez-Revuelta F. Validation of a method for the estimation of energy expenditure during physical activity using a mobile device accelerometer. *Journal of Ambient Intelligence and Smart Environments.* 2018. № 10(4). P. 315–326.

248. Pires I., Garcia N., Pombo N., Teixeira M. Identification of activities of daily living through data fusion on motion and magnetic sensors embedded on mobile devices. *Pervasive Mob. Comput.* 2018. № 47. P. 78–93.

249. Pires I., Marques G., Garcia N., Zdravevski E. Recognition of Activities of Daily Living and Environments Using Acoustic Sensors Embedded on Mobile Devices. *Electronics.* 2019. № 8. P. 1499.

250. Rebryna A. Formation of healthy lifestyle among teenagers via means of active parks. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly.* 2022. Issue 4(18): The Role of Human Capital in the Development of Modern Society. P. 40–50.

251. Rebryna Andr., Rebryna A., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie.* 2022. № 75 (6). P. 1519–1524.

252. Russel J. D. Modular Instruction. *A Guide to the Design, Selection, Utilization and Evaluation of Modular Materials.* Minneapolis University, Minnesota : Burgess Publishing Company, 1974. 164 p.

253. Safonov Yu., Shaposhnykov K., Berezhna T., Zaika T., Tarangul L., Kramarenko I. Factors of the competitiveness increase of higher education within the concept of the state's sustainable development. *Management Theory and Studies for Rural Business and Infrastructure Development.* 2023. 45(1). P. 9–16.

254. Soltyk O., Bazylchuk O., Dutchak Yu., Khimich V., Dobrovitska O. Formation of Professional Skills of Future Teachers of Physical Culture Revista.

Românească pentru Educație Multidimensională. 2022. Vol. 14, Issue 1. P. 406–425.

255. Tretiak O., Danylo S., Konovalska L., Bazylchuk O., Sushchenko L., Bazylchuk V., Shynkaruk O., Denysova L. Factor structure of interrelation between indices of physical condition and definition of the level of physical readiness of future specialists in higher pedagogical education to act in extreme situations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. Issue 1. Art 68. P. 461–468.

256. Urrea B., Misra S., Plante T., Martin S. Mobile Health Initiatives to Improve Outcomes in Primary Prevention of Cardiovascular Disease. *Current Treatment Options in Cardiovascular Medicine*. 2015. № 17(12). P. 59.

257. Zdravevski E., Lameski P., Trajkovik V., Garcia N. Improving Activity Recognition Accuracy in Ambient-Assisted Living Systems by Automated Feature Engineering. *IEEE Access*. 2017. № 5. P. 5262–5280.

258. Tkachuk M., Rebryna A., Shablii T. The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development IJCSNS. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2021. Vol. № 10. P. 324–327.

ДОДАТКИ

Додаток А

ДІАГНОСТУВАЛЬНІ МЕТОДИКИ

на визначення рівня готовності фахівця фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

Додаток А.1

Анкета «Готовність майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»

Шановний студенте!

Запрошуємо Вас взяти участь у науково-педагогічному дослідженні, яке має на меті виявлення у студентів характеру ставлення до необхідності бути готовим до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

1. На Вашу думку, здоров'я – це *(можливі декілька варіантів)*

- а) відсутність хвороб;
- б) стан повного фізичного, духовного, розумового і соціального благополуччя;
- в) прояв повноцінного виконання соціальних функцій, участь у суспільному житті та активній трудовій діяльності;
- г) можливість адаптуватися до умов довкілля;
- д) один із найважливіших показників «якості» людини і суспільства.

2. Що Ви розумієте під поняттями «культура здоров'я», «здоров'язбереження», «культура здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ)?

3. Яке значення (роль) фахівця фізичного виховання і спорту у формуванні та зміцненні здоров'я підлітків, формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей? (Обґрунтуйте свою думку)

- а) важлива;
- б) суттєва, але не завжди;
- в) не суттєва.

4. Що Ви розумієте під поняттям «готовність фахівця фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»?

5. Оцініть, будь ласка, свою готовність до професійної здоров'язберігаючої діяльності, спрямованої на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку:

- а) достатньо підготовлена (-ий), володію ґрунтовними знаннями про здоров'я, методами його зміцнення та збереження;
- б) частково підготовлена (-ий);
- в) не підготовлена (-ий);
- г) важко відповісти або не вважаю це необхідним

6. Який вид діяльності студента, на Вашу думку, найбільше сприяє формуванню готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку:

- а) освітня (навчально-пізнавальна, виховна);
- б) фізкультурно-оздоровча;
- в) педагогічна практика;
- г) спортивно-масова робота;
- д) не можу відповісти;
- е) свій варіант відповіді.

7. Які чинники, на Вашу думку, сприяють підвищенню пізнавального інтересу до науково-практичної інформації здоров'язбережувального характеру:

- а) уміння правильно організувати свій день, розподіляти час для навчання й відпочинку;
- б) можливість перевірити свої теоретичні знання зі здоров'язбереження на практиці;
- в) належне матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки майбутніх педагогів до здоров'язберігаючої діяльності;
- г) підтримка студентів викладачами у процесі вивчення нової інформації здоров'язбережувального характеру;
- д) розкриття актуальності та важливості науково-прикладних знань здоров'язбережувального змісту.

8. Оцініть за 12-бальною шкалою рівень сформованості власної готовності до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

9. Що, на Вашу думку, варто було б запровадити в університеті задля більш результативного формування готовності фахівця фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Дякуємо за щирі відповіді!

Джерело: розроблено автором

**Анкета на виявлення уявлень студентів про сутність та засоби
формування сприятливих для здорового способу життя особистісних
якостей дітей підліткового віку**

Шановний студенте, пропонуємо Вам завершити висловлювання:

1. Здоров'я – це стан....
2. Культура здоров'я включає наявність в особистості ...
3. Людина з достатнім рівнем культури здоров'я
4. Під культурою здоров'язбереження в освітньому процесі розуміється....
5. Культура здоров'я – це
6. Ключовим елементом у тріаді «здоров'я – культура здоров'я – здоровий спосіб життя» є
7. Підготовка майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку – це ...
8. Основна місія фахівця фізичного виховання і спорту у площині ЗСЖ полягає в
9. Діяльність з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку передбачає ..
10. Гадаю, що справжній фахівець фізичного виховання і спорту у професійній діяльності з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку має керуватися такими мотивами...

Дуже вдячні Вам за співпрацю!

Джерело: розроблено автором

**Самооцінка готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту
до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних
якостей дітей підліткового віку**

| Критерій/показник | Яскраво виражена | Загалом наявна | Не виражена |
|--|-----------------------------|---------------------------|------------------------|
| <i>Змістовий</i> | | | |
| Система знань про: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючу діяльність, культуру здоров'я як основні поняття педагогіки здоров'язбереження; | | | |
| фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я дітей і чинники, що впливають на його збереження і зміцнення; | | | |
| методики діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу. | | | |
| <i>Ціннісно-мотиваційний</i> | | | |
| Ставлення до здоров'я особистості як до найвищої цінності | | | |
| Наявність позитивної зорієнтованості (мотивації) на здійснення педагогічної здоров'язберігаючої діяльності; | | | |
| Вмотивованість на досягнення успіху в діяльності, спрямованої на формування у дітей сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей | | | |
| <i>Операційно-продуктивний</i> | | | |
| Сформованість рефлексивних, комунікативних та організаційних умінь і навичок майбутньої професійної здоров'язберігаючої діяльності. | | | |
| Рівень самооцінки й самоаналізу підготовленості до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку | | | |
| <i>Вольовий</i> | | | |
| Дієвість | | | |
| Креативність | | | |
| Усього: | | | |

Джерело: розроблено автором

Методика «ціннісні орієнтації» (М. Рокича)

Методика, розроблена М. Рокичем, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Автор розрізняє два класи цінностей:

1. Термінальні - переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Стимулюючий матеріал представлений набором з 18 цінностей.

2. Інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є переважним в будь-якій ситуації. Стимулюючий матеріал також представлений набором з 18 цінностей.

Це ділення відповідає традиційному діленню на цінності-цілі і цінності-засоби.

Особливості проведення процедури тестування:

Респонденту пропонується два списки цінностей (по 18 у кожному) або на листах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках респондент привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає у порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає надійніші результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім - інструментальних цінностей.

Для подолання соціальної бажаності та глибшого проникнення в систему ціннісних орієнтацій випробовуваного можливі зміни інструкцій, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробовуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

1. «У якому порядку і в якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?»

2. «Як би Ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?»

3. «Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?»

4. «Як це зробили б Ви 5 або 10 років тому?»

5. «Як це зробили б Ви через 5 або 10 років?»

6. «Як ранжували б картки близькі Вам люди?»

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливе і групове тестування.

Інструкція. Якими з перерахованих нижче положень Ви керуєтеся у своєму житті як основоположними принципами?

Проставте в правому стовпчику таблиці «Ранг» номери від 1 до 18, які визначають, наскільки важливим для Вас є кожне з тверджень.

Номер 1 відповідає найбільш важливому для Вас твердженню, а номер 18 – найменш важливому.

Бланк для відповідей № 1

| № з/п | Твердження | Ранг |
|-------|-------------------------|------|
| 1. | Активне, діяльне життя. | |

| | | |
|-----|--------------------------------------|--|
| 2. | Здоров'я. | |
| 3. | Краса природи та мистецтва. | |
| 4. | Матеріально забезпечене життя. | |
| 5. | Спокій у країні, мир. | |
| 6. | Пізнання, інтелектуальний розвиток. | |
| 7. | Незалежність суджень, оцінок, думок. | |
| 8. | Щасливе сімейне життя. | |
| 9. | Впевненість у собі. | |
| 10. | Життєва мудрість. | |
| 11. | Цікава робота. | |
| 12. | Любов. | |
| 13. | Наявність хороших і добрих друзів. | |
| 14. | Суспільне визнання. | |
| 15. | Рівність. | |
| 16. | Свобода вчинків та дій. | |
| 17. | Творча діяльність. | |
| 18. | Отримання задоволення. | |

Бланк для відповідей № 2

| № з/п | Твердження | Ранг |
|-------|---|------|
| 1. | Акуратність. | |
| 2. | Життєрадісність. | |
| 3. | Непримиренність до своїх та чужих недоліків. | |
| 4. | Відповідальність. | |
| 5. | Самоконтроль. | |
| 6. | Сміливість у відстоюванні своєї думки. | |
| 7. | Терпимість до думок інших. | |
| 8. | Чесність. | |
| 9. | Вихованість. | |
| 10. | Виконавська дисципліна. | |
| 11. | Раціоналізм (уміння приймати обдумані рішення). | |
| 12. | Працелюбність. | |
| 13. | Високі запити. | |
| 14. | Незалежність. | |
| 15. | Освіченість. | |
| 16. | Тверда воля. | |
| 17. | Широта поглядів. | |
| 18. | Чуйність. | |

Оцінка мотивації ставлення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до здійснення діяльності, спрямованої на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку

(модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним)

Усі позиції шкали оцінюються в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Загальна оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні».

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї майбутньої професійної діяльності?
2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати педагогом, то чи втратить сенс Ваше життя?
3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?
4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я дітей?
5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?
6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника освітнього процесу?
7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у закладі вищої освіти дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку?
8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я дітей?
9. Чи вважаєте Ви, що формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?
10. Чи згодні Ви з тим, що у дітей не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння, виховувати культуру здоров'я?
11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?
12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язбережувальних уроків (занять)?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?
14. Чи втрачає педагог, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з дітьми?
15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку?

Загальна сумарна оцінка результатів складається за ключем, наведеним у таблиці

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | № запитання | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 |
| Відповіді | Так | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| | Скоріше так, ніж ні | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| | Не можу відповісти | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Скоріше ні, ніж так | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| | Ні | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |

Ступінь мотивації _____

| Ступінь мотивації | Низький | Середній | Достатній | Високий |
|-------------------|---------|----------|-----------|---------|
| Сума балів | 15 – 29 | 30 - 44 | 45 - 59 | 60 - 75 |

Додаток А.6

Методика діагностики мотивації особистості до успіху Т. Елерса

Інструкція для учасників дослідження.

Вам запропоновано 41 твердження, на кожне з яких дайте відповідь «ТАК» чи «НІ».

Текст питальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, то краще, не відкладаючи, зробити вибір.

2. Я нервую, коли помічаю, що не можу виконати завдання на 100 відсотків.
3. Коли я працюю, то так виглядає, ніби я ставлю усе для здобуття успіху.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, я здебільшого приймаю рішення одним із останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.
6. У певні дні мої успіхи є нижчими за «норму».
7. Стосовно себе я є більш вимогливий, ніж щодо інших людей.
8. Я є більш привітний, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то згодом собі дорікаю, бо переконаний, що зміг би впоратися з завданням.
10. Під час виконання роботи я потребую невеликих перепочинків.
11. Старанність - головна риса моєї вдачі.
12. Мої досягнення не завжди однаково успішні.
13. Мені до душі інша праця, ніж та, якою я тепер займаюся.
14. Зауваження більше сприяють моїй активності, ніж похвала.
15. Я переконаний в тому, що колеги сприймають мене добрим спеціалістом.
16. Перешкоди допомагають мені приймати більш тверді рішення.
17. Іншим не важко зачепити почуття моєї гідності.
18. Коли я працюю без особливого бажання, це легко помітити.
19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Деколи я відкладаю на потім роботу, яку повинен виконати тепер.
21. Слід покладатися лише на власні сили.
22. У житті мало речей, які більш важливі за гроші.
23. Завжди, коли я маю виконати важливе доручення я не відволікаюся на інші проблеми.
24. Почуття мого честолюбства є меншим, ніж в інших.
25. Наприкінці відпустки я переважно з радістю повертаюся до роботи.
26. Коли робота мені до вподоби, я виконую її більш якісно, ніж іншу працю.
27. Мені приємніше мати справу з людьми, які здатні інтенсивно працювати.
28. Коли у мене немає заняття, я відчуваю дискомфорт.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, то я намагаюся знайти найкращий спосіб вирішення завдання.
31. Мої товариші деколи вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.
33. Немає сенсу йти всупереч волі керівника.
34. Деколи я не знаю, яку роботу доведеться виконувати.

35. Коли щось не вдається зробити, то я втрачаю терпіння.
 36. Я переважно не надаю значення своїм досягненням.
 37. Коли я працюю разом з іншими, то результати моєї праці є вищими, ніж результати інших людей.
 38. Багато за що я брався, але не доводив до завершення.
 39. Я заздрю людям, які є менш завантаженими за мене.
 40. Я не рівняюся на тих, хто прагне влади і посад.
 41. Коли я переконаний у правильності власної позиції, я здатний зробити все, щоб довести власну правоту.

Обробка результатів:

Щоб отримати результати по цій методиці, слід оцінити отримані Вами відповіді згідно КЛЮЧА. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

КЛЮЧ

| Номери запитань з відповіддю «ТАК» (+) | Оцінка | Номери запитань з відповіддю «НІ» (-) | Оцінка |
|---|--------|---------------------------------------|--------|
| 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 | 1 | 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 | 1 |

Отримані оцінки слід підсумувати. Кількісні результати за цією методикою означають:

I - 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, апатична, пасивно ставиться до життя.

II - 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17 - 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричинити надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скутість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона досягне бажаного.

Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх надають переваги середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюються невдач, надають переваги малому чи, навпаки, надто зavelикому рівню ризику.

Чим вища мотивація людини до успіху - досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на сподівання на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більші, ніж при слабкій. До того ж людям, мотивованим на успіх і тим, що мають великі на нього надії притаманно уникати великого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляють в незручні ситуації, ніж ті люди, що мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це є перешкодою мотиву до успіху – досягнення мети.

Додаток А. 7

Тест для визначення рівня знань про здоров'я

(когнітивний компонент)

(В. Язловецький, 2004)

1. Здоров'я людини – це:
 - а) мінливість внутрішнього стану;
 - б) стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту;
 - в) дисгармонія душі й тіла;
 - г) високий ступінь життєдіяльності;
 - д) наявність скарг та фізичних вад.
2. Збереженню і зміцненню здоров'я сприяють такі фактори:
 - а) забруднення довкілля;
 - б) активний руховий режим;
 - в) обмежена рухова активність і нетривалий сон;
 - г) значне емоційне та психічне перенапруження.
3. Навчатися бути здоровим означає:
 - а) набуття здоров'я через освіту;
 - б) використання постійних і значних вольових зусиль;
 - в) проведення вільного часу біля екранів телевізора;
 - г) обмежене перебування на свідому повітрі.
4. Здоровий спосіб життя – це:
 - а) спосіб життєдіяльності людини, спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я;
 - б) комплекс оздоровчих заходів;

- в) життя, спрямоване на задоволення матеріальних потреб;
 - г) підтримання життєдіяльності за допомогою ліків;
 - д) обмеження у рухах і надмірне харчування.
5. Рухова активність – це:
- а) біологічна потреба в рухах;
 - б) гіподинамія;
 - в) стимулятор росту й розвитку організму;
 - г) негативний чинник для розвитку організму.
6. Яка добова норма (у годинах) рухового режиму є оптимальною для Вас?
- а) 1-2;
 - б) 2,5-3;
 - в) 5-6.
7. Загартування організму означає:
- а) підвищення опору й удосконалення системи терморегуляції організму;
 - б) послаблення імунної системи;
 - в) шлях до хвороб.
8. Що таке фізичні вправи аеробної спрямованості?
- а) вправи на швидкість і силу;
 - б) циклічні вправи на витривалість;
 - в) вправи на гнучкість і координацію рухів.
9. Яка тривалість сну як фізіологічної потреби, для Вас (у годинах)?
- а) 7-8;
 - б) 8-9;
 - в) 9-10.
10. Показниками психічного здоров'я є:
- а) невротичний стан і тривожність;
 - б) висока збудженість та агресивність;
 - в) відсутність розладів нервової системи й адекватна поведінка.
11. До складових режиму дня належить:
- а) раціональне чергування роботи й відпочинку згідно з біоритмами;
 - б) тривалість сну, харчування й руховий режим;
 - в) аутогенне тренування та медитація;
 - г) рівень, якість та стиль життя.
12. Раціональне харчування означає:
- а) вживання їжі, що містить велику кількість жирів та вуглеводів;

- б) вживання їжі, яка містить увесь набір вітамінів та мікроелементів;
 - в) вживання їжі, яка кількісно та якісно забезпечує потреби організму.
13. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють:
- а) збільшенню сили м'язів та розширенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем;
 - б) виникненню травм і патологічних станів;
 - в) виникненню розладів нервової системи та координації рухів.
14. Ступінь втоми під час виконання фізичних вправ можна визначити за такими зовнішніми ознаками:
- а) за частотою серцевих скорочень;
 - б) за зміною кольору шкіри, спітнінням і скаргами;
 - в) за показниками підвищення працездатності, зростання швидкості, спритності.
15. Особиста гігієна передбачає:
- а) комплекс заходів, норм, вимог догляду за діяльністю організму людини;
 - б) особливості психічної діяльності людини;
 - в) закони росту і розвитку людини;
 - г) вплив природного середовища на здоров'я людини.
16. Запобігти виникненню стресу можна за таких умов:
- а) систематичного виконання фізичних вправ і загартовуючи процедур;
 - б) оволодіння прийомами психічної саморегуляції;
 - в) підвищеними вимогами до себе та до інших людей;
 - г) інформаційного перевантаження і неможливістю розв'язати поставлені завдання.
17. Система природного загартовування П. Іванова «Детка» містить таку кількість порад:
- а) 6;
 - б) 8;
 - в) 12.
18. Основними правилами культури спілкування є:
- а) уміння уважно слухати співрозмовника;
 - б) не переривати розмову іншого;
 - в) виявляти зацікавленість під час розмови.
19. Заклик «Пізнай самого себе» означає:

- а) знати будову й функції власного організму, психоемоційні та інтелектуальні особливості;
- б) знати свій родовід;
- в) адаптація до природного й соціального середовища;
- г) збільшення маси і пропорцій тіла.

20. Поняття «самореалізація» означає:

- а) досягнення всебічного гармонійного розвитку і найвищої мети в житті;
- б) прагнення до повного розкриття генетично закладених у людині здібностей і задатків;
- в) некерований стихійний процес.

Оцінювання.

Правильні відповіді: 1- б, г; 2 - б; 3 - а, б; 4 - а, б; 5 - а, в; 6 - б; 7 - а; 8 - б; 9 - б; 10 - в; 11 - а, б; 12 - в; 13 - а; 14 - б; 15 - а; 16 - а, б; 17 - в; 18 - а; 19 - а; 20 - а, б

Оцінка результатів тесту:

Низький рівень – до 50% правильних відповідей.

Середній рівень – 60-69% (12-13 правильних відповідей).

Достатній рівень – 70-79% (14-15 правильних відповідей).

Високий рівень – 80-100% (16-20 правильних відповідей).

Додаток А. 8

«Рефлексія на саморозвиток» Л. Бережнова

(сформованість рефлексивних умінь і навичок майбутньої професійної діяльності спрямованої на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку)

(операційно-продуктивний критерій)

Інструкція. Дайте відповідь на запитання, обравши лише один із запропонованих відповідей варіант.

1. Яка характеристика найбільше імпонує Вам?

- а) цілеспрямований;
- б) працьовитий;
- в) дисциплінований;

2. За що Вас цінують колеги?

- а) за відповідальність;
- б) за те, що я відстоюю позицію і не змінюю власних рішень;
- в) за те, що я ерудований, цікавий співбесідник.

3. Як Ви ставитесь до ідеї створення середовища ЗСЖ?

- а) вважаю, що це марна трата часу;
 - б) не заглиблювався у проблему;
 - в) позитивно, активно включився б у зазначений проект.
- 4.** Що Вам найбільше заважає професійно самовдосконалюватися?
- а) бракує часу;
 - б) бракує відповідної літератури та умов;
 - в) не вистачає сили волі та завзятості;
- 5.** Які труднощі могли б виникнути у Вас при діяльності спрямованої на формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку?
- а) точно не знаю;
 - б) не ставив собі за ціль це аналізувати;
 - в) маючи великий досвід, труднощів не відчуваю.
- 6.** Яка характеристика Вам найбільше підходить?
- а) вимогливий;
 - б) наполегливий;
 - в) поблажливий.
- 7.** Яку, на Вашу думку, Ви відігравали б роль у проекті з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку?
- а) генератор ідей;
 - б) критик;
 - в) організатор;
- 8.** Які якості у Вас переважають?
- а) сила волі;
 - б) завзятість;
 - в) відповідальність.
- 9.** Яка з наведених сфер останнім часом викликає у Вас пізнавальний інтерес?
- а) методичні знання;
 - б) теоретичні знання;
 - в) здоров'язбережувальна професійно-педагогічна діяльність.
- 10.** Ваш ідеал?
- а) людина сильна духом і вольова;
 - б) людина творча, яка багато знає та вміє;
 - в) людина незалежна та впевнена у собі.
- 11.** На Вашу думку, чи досягнете у професійному плані поставлених цілей?
- а) думаю, що так;
 - б) швидше за все, так;
 - в) якщо пощастить.

12. Що Вас найбільше зацікавило б у діяльності з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку?

- а) те, що більшість педагогів підтримують таку ідею;
- б) ще не знаю;
- в) нові можливості педагогічної здоров'язбережувальної діяльності та перспектива саморозвитку.

Обробка результатів

1. За результатами тестування визначають рівень прагнення до саморозвитку. Відповіді на запитання тесту оцінюють так :

| Запитання : | Оціночні бали відповідей : |
|-------------|----------------------------|
| 1. | а – 3; б – 2; в - 1 |
| 2. | а – 2; б – 1; в - 3 |
| 3. | а – 1; б – 2; в - 3 |
| 4. | а – 3; б – 2; в - 1 |
| 5. | а – 3; б – 2; в - 1 |
| 6. | а – 2; б – 3; в - 1 |
| 7. | а – 3; б – 2; в - 1 |
| 8. | а – 2; б – 3; в - 1 |
| 9. | а – 1; б – 2; в - 3 |
| 10. | а – 3; б – 2; в - 1 |
| 11. | а – 1; б – 3; в - 2 |
| 12. | а – 1; б – 3; в - 2 |

Сумарна кількість балів визначається так :

| Сумарна кількість балів | Рівень прагнення до саморозвитку |
|-------------------------|----------------------------------|
| 18-24 | дуже низький |
| 25-29 | низький |
| 30-34 | середній |
| 35-38 | вище середнього |
| 39-42 | високий |

2. Самооцінка особистістю своїх якостей, які сприяють саморозвитку, визначається за відповідями на запитання 1, 2, 5, 6, 8, 10. Сумарна кількість балів розподіляється за таким чином :

| Сумарна кількість балів | Самооцінка особистістю своїх якостей |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 18-17 | дуже висока |
| 16-15 | завищена |
| 14-12 | нормальна |

| | |
|------|-------------|
| 11-9 | занижена |
| 8-7 | низька |
| 6-3 | дуже низька |

3. Оцінку проєкту педагогічної підтримки як можливості професійної самореалізації визначають за відповідями на запитання 3, 7, 9, 14. Сумарна кількість балів розподіляється за таким порядком :

Оцінка проєкту педагогічної підтримки

| | |
|-------|---|
| 15-14 | як можливості професійної самореалізації |
| 13-11 | як необхідне і достатнє для самореалізації |
| 10-8 | скоріше як перспективне для самореалізації |
| 7-6 | невизначена оцінка, скоріше як неперспективна для самореалізації |

Додаток А.9

Анкета «Професійна діяльність фахівця фізичного виховання і спорту»

Шановний друже!

Допоможіть нам зрозуміти ваше ставлення до фізичного виховання і спорту, вимог до професійної діяльності, важливості здорового способу життя, особливостей формування якостей, сприятливих для здорового способу життя у дітей підліткового віку. Прочитайте запропоновані запитання та оберіть варіант відповіді. Звертаємо вашу увагу на те, що анкети є анонімними, всі відповіді будуть подані в узагальнених даних. Дякуємо за співпрацю!

1. *Стать*

- а) чоловіча;
- б) жіноча.

2. *Ваш вік* _____

3. *На вашу думку, наскільки важливими є уроки фізичного виховання для повноцінного життя людини?*

- а) дуже важливими, цей предмет є необхідним, як і всі інші
- б) це найважливіший предмет у закладі освіти
- в) не дуже важливий

4. *Продовжіть речення «Фізичне виховання та спорт – це...»*

5. *Назвіть основні функції фізичного виховання та спорту*

6. Який Ви має рівень рухової активності?

- а) високий;
- б) середній;
- в) низький.

7. Скільки часу вдень Ви рухається?:

- а) 3-4 години;
- б) 30-40 хв;
- в) 4-5 годин;
- г) інша відповідь _____

8. Чи маєте ви звичку до ведення здорового способу життя?

- а) так;
- б) ні;
- в) час від часу.
- г) це питання мені не цікаве.

9. Ваше ставлення до шкідливих звичок:

- а) негативне;
- б) позитивне;
- в) негативне, але сам /а маю шкідливі звички;

10. Як Ви дбаєте про своє здоров'я

- а) беру участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- б) займаюся в спортивному залі;
- в) дотримуюся правильного харчування і режиму дня;
- г) багато ходжу;
- д) нічого з переліченого;
- е) інша відповідь _____

11. Як відносяться до здорового способу життя у Вашій родині?

- а) позитивно;
- б) негативно;
- в) байдуже;
- г) інша відповідь _____

12. Чи займаєтеся Ви руховою активністю в позанавчальний час, якщо так, то які форми використовуєте:

- а) ранкова гімнастика (руханка);
- б) вправи в режимі дня;
- в) фізкультурно-оздоровчі заходи;
- г) відвідування гуртків, спортивних секцій, фітнес центрів
- д) інша відповідь _____

13. Які особистісні якості, на Вашу думку, сприяють формуванню звички до здорового способу життя? (можна обрати декілька варіантів)

- рішучість;
- сміливість;
- працьовитість;
- відповідальність;
- комунікативність;
- емоційна стійкість;
- саморегуляція;
- наполегливість;
- дисциплінованість;
- ініціативність;
- організованість;
- цілеспрямованість.
- інша відповідь _____

14. Як на Вашу думку чи впливають на формування здорового способу життя особистісні якості людини?

- а) дуже впливають;
- б) в певні мірі
- в) зовсім не впливають;
- г) інша відповідь _____

15. Продовжіть речення «Здоровий спосіб життя – це...»

16. Назвіть причини, навіщо потрібні заняття з фізичної культури

17. Продовжіть речення «Здоров'я – це цінність, тому що...»

18. Наскільки важливо проявляти лідерські якості у формуванні звичок здорового способу життя? В чому це проявляється?

Додаток А.10

Опитувальник професійного самоздійснення

(за О. Кокун, 2014; адаптований)

ПІБ _____

вік _____ стать _____

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на наведені запитання, обравши відповідне твердження (одне із запропонованих).

| № | Запитання | Варіанти відповіді | | | | |
|---|--|--------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|
| 1 | Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня | взагалі не працюю | іноді | періодично | часто | постійно |
| 2 | Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку | не маю плану | практично не маю | у загальних рисах | в головному маю | маю чіткий план |
| 3 | Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою | не задоволений (а) | скоріше незадоволений | важко відповісти | скоріше задоволений | повністю задоволений |
| 4 | Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень | низький | невисокий | середній | досить високий | високий |
| 5 | Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу | не намагаюсь | іноді дію творчо | частково дію творчо | здебільшого дію творчо | постійна творчість |
| 6 | Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня | повністю відсутній | невисокий | середній | досить виражений | дуже високий |
| 7 | Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності | зовсім ні | практично ні | певне задоволення | достатнє задоволення | дуже велике задоволення |
| 8 | Чи проектуєте Ви власну кар'єру | ніяк не проектую | практично ні | у загальних рисах | намагаюсь проектувати | чітко проектую |

| | | | | | | |
|----|---|------------|--------------------------------|-------------------|---------------------|------------------|
| 9 | Вам подобається брати на себе обов'язки організатора справи? | зовсім ні | практично ні | іноді | доволі часто | постійно |
| 10 | Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед | не згодний | більше не згодний, ніж згодний | не завжди згодний | здебільшого згодний | повністю згодний |

Додаток А.11

Анкета «Мотивація до професійної діяльності»

Шановний друже!

Допоможіть нам зрозуміти ваше ставлення до фізичного виховання і спорту, вимог до професійної діяльності, важливості здорового способу життя, особливостей формування якостей, сприятливих для здорового способу життя у дітей підліткового віку. Прочитайте запропоновані запитання та оберіть варіант відповіді. Звертаємо вашу увагу на те, що анкети є анонімними, всі відповіді будуть подані в узагальнених даних.

Дякуємо за співпрацю!

1. Стать

а) чоловіча;

б) жіноча.

2. Ваш вік _____

3. Назвіть причини, навіщо потрібні заняття з фізичної культури

4. Які можливості відкриває перед Вами професійна діяльність для самовдосконалення?

5. У ролі кого ви б хотіли брати участь у колективних справах (лідера, організатора, помічника, виконавця)? Чому?

6. Вам подобається працювати з підлітками? Чому?

7. Професійні досягнення мають для вас велике значення?

8. Навіщо людині формувати якості здорового способу життя?

9. Наскільки це важливо?

10. В чому ви вбачаєте основний сенс власної професійної діяльності?

Додаток А.12

Опитувальник професійної життєстійкості

(за О. Кокун, 2014; адаптований)

ПІБ _____ вік __ стаття ____

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

| № з/п | Запитання | Варіанти відповідей | | | | |
|-------|--|---------------------|------------|--------------|-------------|--------------------|
| | | ні | скоріше ні | коли як | скоріше так | так |
| 1 | Якою мірою у Вас виражене прагнення постійно бути обізнаним щодо всіх своїх професійних (навчальних, робочих) справ? | ні | скоріше ні | коли як | скоріше так | так |
| 2 | Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні завдання? | ніколи | іноді | періодично | часто | завжди |
| 3 | Якою мірою виникнення нестандартної ситуації підвищує Вашу професійну відповідальність? | ніяк | неістотно | певною мірою | істотно | дуже сильно |
| 4 | Чи сильно псується у Вас настрій, коли на роботі доводиться | дуже сильно | істотно | певною мірою | неістотно | зовсім не псується |

| | | | | | | |
|----|--|------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|
| | вирішувати непередбачувані ситуації? | | | | | я |
| 5 | Як часто обставини вашої діяльності складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої справи? | дуже рідко | рідко | періоди чно | часто | постійн о |
| 6 | Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу роботи (своєї, колег, організації)? | ні | скоріш е ні | коли як | скоріш е так | так |
| 7 | Чи помічали Ви у себе зменшення бажання працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи? | постійн о | часто | коли як | рідко | ніколи |
| 8 | Як змінюється Ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання? | погірш ується | частіше погірш ується | ніяк не змінює ть ся | частіше поліпш ується | поліпш ується |
| 9 | Чи легко Ви відволікаєтесь під час роботи на позаробочі питання? | завжди легко | частіше легко | коли як | важко | дуже важко |
| 10 | На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату? | ні | скоріш е ні | коли як | скоріш е так | так |
| 11 | Чи згодні Ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має | ні | скоріш е ні | інколи | скоріш е так | так |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|--|--|
| | вміти кожний працівник? | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|--|--|

Додаток А.13

Анкета «Оцінка прояву професійних і особистісних якостей студентів»

Шановний друже!

Допоможіть нам зрозуміти ваше ставлення до фізичного виховання і спорту, вимог до професійної діяльності, важливості здорового способу життя, особливостей формування якостей, сприятливих для здорового способу життя у дітей підліткового віку. Прочитайте запропоновані запитання та напишіть відповіді. Звертаємо вашу увагу на те, що анкети є анонімними, всі відповіді будуть подані в узагальнених даних.

Дякуємо за співпрацю!

1. Які відчуття викликає у вас ситуація, коли необхідно вирішувати нестандартні завдання? (страх помилитися, азарт, піднесення тощо)?

2. Ви готові активно відповідати на професійні виклики, навіть в умовах негарантованого результату?

3. Якою мірою виникнення нестандартної ситуації підвищує Вашу професійну відповідальність?

4. Наскільки вам легко бути сконцентрованим?

5. Що може вас відволікти від поставленої мети?

6. На вашу думку, цілепокладання – це ...

7. Які якості ви в собі цінуєте?

8. Як ці якості допомагають вам у професійній діяльності?

Опитувальник «Моя поведінка у колективі»

Інструкція. Вам запропоновані певні твердження. Пропонуємо відповісти «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо воно суперечить вашому уявленню.

Я критичний до інших та до себе

так ні

Я не схильний до надто близьких взаємин в колективі

так ні

Мені подобається, коли колектив згуртований

так ні

Мені байдуже, згуртований колектив чи ні

так ні

Я схильний суперечити лідерові.

так ні

Я намагаюся уникати різноманітних зустрічей і зборів у групі.

так ні

Я відкритий до співпраці з іншими

так ні

Я готовий поступитися в розумних межах власними інтересами на користь колективу

так ні

Часто я недостатньо стриманий у вираженні почуттів.

так ні

Я готовий виконувати вказівки лідера

так ні

Я можу протиставити себе лідерові або більшості

так ні

Прагну бути в центрі уваги

так ні

Я схильний до компромісів

так ні

Опитувальник «Управління командою»

Інструкція. Вам запропоновані певні твердження. Пропонуємо відповісти «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо воно суперечить вашому уявленню.

Я здатен брати на себе роль лідера

так ні

Мені подобається відповідальність

так ні

Я тривожусь, коли в команді починається конфлікт

так ні

Я схильний керувати іншими.

так ні

Я можу відволікати групу від її цілей

так ні

Прагну згуртувати навколо себе однодумців.

так ні

Мені не подобаються занадто формальні (ділові) взаємини в команді

так ні

Я відвертий з іншими, навіть якщо це може зашкодити атмосфері в команді

так ні

Легко погоджуюся із пропозиціями інших членів групи

так ні

Я налаштований на конструктивну взаємодію з іншими

так ні

Я готовий брати відповідальність за інших

так ні

Додаток А.16

Опитувальник «Аналіз професійної діяльності»

Інструкція. Вам запропоновані певні твердження. Пропонуємо відповісти «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо воно суперечить вашому уявленню.

Коли мене обвинувачують, я гублюся й мовчу.

так ні

Болісно ставлюся до критики та зауважень

так ні

Я ініціативний у роботі та виконанні завдань

- так ні
Творчі завдання подобаються мені більше, хоч вони і вимагають більше зусиль
- так ні
Я люблю дізнаватися нове
- так ні
Я вважаю себе здатним до вирішення професійних задач, які потребують аналізу та творчої реалізації;
- так ні
Я проявляю самостійність у професійній діяльності
- так ні
Мені подобається моя професія
- так ні
Маю бажання активно включатися в діяльність, спрямовану на формування у підлітків якостей ЗСЖ
- так ні

Додаток А.17

Опитувальник «Прийняття рішень»

Інструкція. Вам запропоновані певні твердження. Пропонуємо відповісти «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо воно суперечить вашому уявленню.

Волію погоджуватися з більшістю

так ні

Мені не подобається привертати на себе увагу

так ні

Мені простіше погодитися з більшістю, ніж протистояти

так ні

Я незалежний у своїх судженнях

так ні

Я готовий боротися за власні переконання

так ні

Вмію протистояти тиску

так ні

Маю вмотивованість до прояву лідерських якостей

так ні

Я готовий брати відповідальність за прийняті рішення

так ні

Волю залишатися нейтральним у спорі.

так ні

Мені подобається, коли хтось інший бере на себе роль лідера

так ні

Я можу прийняти на себе керівництво в групі.

так ні

Додаток А.18

Опитувальник Р. Кеттелла

Методика спрямована на вимірювання 16 факторів особистості, тобто є реалізацією підходу до дослідження особистості на основі рис (на відміну від типологічного підходу).

Інструкція: “Опитувальник містить висловлювання, які допоможуть зрозуміти деякі властивості Вашої особистості, Ваші погляди та інтереси. Вам пропонується визначити своє ставлення до кожного з наведених висловлювань, обравши один із трьох варіантів відповідей: а, б чи в. Занесіть свою відповідь до реєстраційного бланка, зробивши позначку у відповідному квадраті відповідного номера запитання. Наприклад, якщо, відповідаючи на запитання 1, Ви обрали відповідь а, то поставте хрестик у лівому квадраті поряд з номером 1, якщо Ваша відповідь б – позначка у середньому квадраті, а якщо Ви обрали в – хрестик у правому квадраті.

Намагайтеся відповідати щиро і якомога точніше виражати своє власне ставлення. Відповідаючи, дотримуйтесь декількох простих правил:

1. Оцінюючи себе, уявіть типову, найчастішу для Вас ситуацію, яка відповідає змісту запитання. Виходячи з цього, давайте відповідь. Можливо, деякі висловлювання Вам буде важко віднести до себе, утакому разі давайте найімовірнішу передбачувану відповідь. Не витрачайте багато часу на роздуми. Вся робота повинна бути закінчена приблизно за 35-40 хвилин.

2. Пам’ятайте, що не існує “правильних” чи “неправильних”, “гарних” чи “поганих” думок відносно запропонованих життєвих міркувань. Всі люди різні і мають право на власну думку. Тому відповідайте вільно, не намагайтеся справити приємне враження своїми відповідями, вони повинні відображати лише притаманні Вам особливості поведінки.

3. Краще не вдаватися до середніх, невизначених відповідей, як то: “не знаю”, “не впевнений”, “дещо середнє” тощо, бо вони не несуть інформації про Вашу особистість. Давайте такі відповіді лише у крайніх випадках, коли Ви дійсно не можете визначитися.

4. Не пропускайте нічого, відповідайте обов’язково на всі запитання підряд. Перевіряйте себе, щоб Ваші позначки у реєстраційному бланку точно відповідали номерам запитань.

На початку роботи запишіть відомості про себе у призначених для цього рядках у верхній частині реєстраційного бланка: «Ваше прізвище, ім'я та інші дані».

Реєстраційний бланк

П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать: чол./жін.
(підкреслити)

Текст опитувальника

- 1. Я добре зрозумів інструкцію цього опитувальника:**
 - а) так; б) не впевнений; в) ні.
- 2. Я згоден щиро відповідати на питання:**
 - а) так; б) не впевнений; в) ні.
- 3. Я хотів би мати дачу:**
 - а) у пожвавленому дачному селищі;
 - б) вибрав би дещо середнє;
 - в) у лісі, віддаленому від людської оселі.
- 4. Я можу знайти у себе досить сил, щоб справитися з життєвими труднощами:**
 - а) завжди; б) досить часто; в) рідко.
- 5. При виді диких тварин мені стає дещо не по собі, навіть коли вони надійно зачинені у клітках:**
 - а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
- 6. Я утримуюсь від критики людей і їх поглядів:**
 - а) переважно; б) інколи; в) ні.
- 7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони цього заслуговують:**
 - а) переважно; б) інколи; в) ніколи.
- 8. Мені більш подобається класична, ніж естрадна музика:**
 - а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
- 9. Якщо б я побачив двох сусідських дітей, які б'ються:**
 - а) я дав би їм можливість самим з'ясувати свої стосунки;
 - б) не знаю, що б я зробив;
 - в) я постарався б розібратися у їхній суперечці.
- 10. На зборах і у компаніях:**
 - а) я легко виходжу вперед;
 - б) вірно дещо середнє;
 - в) я волію триматися осторонь.
- 11. По-моєму, цікавіше бути:**
 - а) інженером-конструктором;
 - б) не знаю чому віддати перевагу;
 - в) драматургом.
- 12. На вулиці я скоріше зупинюся, щоб подивитися, як працює художник, ніж буду спостерігати за вуличною сваркою:**
 - а) так, це вірно;

б) не впевнений;

в) ні, не вірно.

13. Звичайно я спокійно переносу самовдоволених людей, навіть коли вони вихваляються чи іншим способом показують, що вони високої думки про себе:

а) так; б) дещо середнє; в) ні.

14. Якщо людина каже неправду, я майже завжди можу побачити це за виразом її обличчя:

а) так; б) скоріше щось середнє; в) ні.

15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть коли здається, що в цьому немає необхідності:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

16. Я хотів би взятися за роботу:

а) на якій можна заробити багато грошей, навіть якщо заробітки не постійні;

б) не знаю;

в) з постійним, середнім за розміром окладом.

17. Я говорю про свої почуття:

а) тільки у випадку необхідності;

б) вірно щось середнє;

в) охоче, коли випадає така можливість.

18. Іноді на мене знаходить почуття раптового страху чи невизначеного неспокою, сам не знаю від чого:

а) так; б) дещо середнє; в) ні.

19. Коли мене несправедливо критикують за те, у чому я не винен:

а) ніякого почуття вини у мене не виникає;

б) вірно щось середнє;

в) я все ж відчуваю себе трохи винним.

20. На роботі у мене буває більше непорозумінь з людьми, які:

а) відмовляються застосовувати сучасні методи роботи;

б) не знаю, що вибрати;

в) намагаюсь щось змінити в роботі, яка і так іде нормально.

21. Приймаючи рішення, я керуюсь більше:

а) серцем; б) щось середнє; в) розумом.

22. Люди були б щасливіші, коли б вони більше часу проводили у товаристві своїх друзів:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

23. Плануючи майбутнє, я часто розраховую на успіх:

а) так; б) важко відповісти; в) ні.

46

24. Розмовляючи, я схильний:

а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять у голову;

б) вірно щось середнє;

в) спочатку добре зібратися з думками.

25. Навіть якщо я чимось досить розлючений, я заспокоююсь дуже швидко:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

26. При однакових робочому дні і зарплатні я бажав би працювати:

а) столяром чи кухарем;

б) не знаю, що вибрати;

в) офіціантом у хорошому ресторані.

27. У мене було:

а) дуже мало виборних посад;

б) декілька;

в) багато виборних посад.

28. “Лопата” так відноситься до “копати”, як “ніж” до:

а) гострий; б) різати; в) точити.

29. Інколи якась нав’язлива думка не дає мені заснути:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

30. У своєму житті я, як правило, досягаю тієї мети, яку поставив перед собою:

а) так, вірно; б) не впевнений; в) невірно.

31. Застарілий закон повинен бути змінений:

а) тільки після ґрунтового обговорення;

б) вірно щось середнє;

в) негайно.

32. Мені робиться не по собі, якщо справа від мене вимагає швидких дій, які в деякій мірі впливають на інших людей:

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

33. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником:

а) так; б) не впевнений; в) невірно.

34. Коли я бачу неприємних, неохайних людей:

а) це мене не хвилює;

б) вірно щось середнє;

в) вони викликають у мене неприязнь і огиду.

35. Я трохи розгублююсь, знеацька опинившись у центрі уваги:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад, зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь у цікавому громадському заході:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

37. У школі я надавав перевагу:

а) урокам музики (співам);

б) важко сказати;

в) заняттям в майстернях, ручній праці.

38. Якщо мене призначають відповідальним за щось, я наполягаю на тому, щоб мої розпорядження суворо виконувались, інакше я відмовляюсь від доручення:

а) так; б) інколи; в) ні.

39. Важливіше, щоб батьки:

- а) сприяли тонкому розвитку почуттів у своїх дітей;
- б) вибирали середню лінію між а) і в);
- в) вчили дітей керувати своїми почуттями.

40. Беручи участь у колективній роботі, я хотів би:

- а) постаратися внести покращання в організаційній роботі;
- б) вірно щось середнє;
- в) вести записи і стежити за тим, щоб виконувалися правила.

41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-небудь, що вимагає значних фізичних зусиль:

- а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

42. Я хотів би спілкуватися з людьми ввічливими і делікатними, ніж з грубими і відвертими:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

43. Коли мене критикують на людях, це мене надзвичайно пригнічує:

- а) так; б) щось середнє; в) невірно.

44. Якщо мене викликає до себе начальник, то я:

- а) використовую цей випадок, щоб попросити те, що мені потрібно;
- б) вірно щось середнє;
- в) хвилююсь, що зробив щось не так.

45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду минулих століть:

- а) так; б) не впевнений; в) ні.

46. Читаючи текст, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь:

- а) так; б) не впевнений; в) ні.

47. Коли я навчався у 7-11 класах, я брав участь у спортивному житті школи:

- а) досить часто;
- б) від випадку до випадку;
- в) рідко.

48. Я підтримую вдома зразковий порядок і майже завжди знаю, де що лежить:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

49. Коли я думаю про те, що відбудеться протягом дня, я нерідко відчуваю занепокоєння:

- а) так; б) щось середнє; в) невірно.

50. Якщо мені доводиться довго сидіти на зборах, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не відчуваю потреби малювати чи вовтузитися на стільці:

- а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

51. Якби мені довелось вибрати, я хотів би бути:

- а) лісником;

- б) важко вибрати;
- в) учителем старших класів.

52. До дня народження, до свят:

- а) я люблю робити подарунки;
- б) важко відповісти;
- в) вважаю, що купівля подарунків – дещо неприємний обов'язок.

53. “Стомлений” так відноситься до “роботи”, як “гордий” до:

- а) усмішка; б) успіх; в) щасливий.

54. Яке з цих слів не підходить до двох інших:

- а) свічка; б) місяць; в) лампа.

55. Мої друзі:

- а) мене не підводили;
- б) зрідка підводили;
- в) підводили досить часто.

56. У мене є такі якості, завдяки яким я перевершую інших людей:

- а) так; б) не впевнений; в) ні.

57. Коли я засмучений, я всіляко намагаюсь приховати свої почуття від інших:

- а) так; б) скоріше, щось середнє; в) ні

58. Я хотів би ходити в кіно чи інші місця розваги:

- а) частіше одного разу на тиждень;
- б) раз на тиждень (як більшість);
- в) рідше одного разу на тиждень (рідше, ніж більшість).

59. Я вважаю, що особиста свобода у поведінці важливіша ніж гарні манери і дотримання правил етикету:

- а) так; б) не впевнений; в) ні.

60. У присутності людей більш значних за мене (старших за мене, чи з більшим досвідом, чи більш високим положенням), я схильний триматися скромно:

- а) так; б) дещо середнє; в) ні.

61. Мені важко розповідати щось великій групі людей чи виступати перед великою аудиторією:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

62. Я добре орієнтуюся у незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, південь, захід, схід:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

63. Якщо б хтось розізлився на мене:

- а) я б постарався його заспокоїти;
- б) не знаю, що б я зробив;
- в) це викликало б у мене роздратування.

64. Коли я читаю статтю, яку вважаю несправедливою, я скоріше схильний забути про це, ніж з обуренням відповісти авторові:

- а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, це невірно.

65. В моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад, назви вулиць, магазинів:

а) так; б) важко сказати; в) ні.

66. Мені могла б подобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин:

а) так; б) важко сказати; в) ні.

67. Я їм з насолодою і не завжди ретельно турбуюся про свої манери, як це роблять інші люди:

а) так, це вірно; б) не впевнений; в) ні, це невірно.

68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися:

а) дуже рідко; б) середнє між а) і в); в) досить часто.

69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд надто часто видають моє хвилювання:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

70. Коли я був підлітком і моя думка не співпадала з батьківською, я найчастіше:

а) залишався при своїй думці;

б) середнє між а) і в);

в) поступався, визнаючи їх авторитет.

71. Мені хотілося б працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

72. Я волів би жити тихо, так, як мені подобається, ніж бути об'єктом захоплення завдяки моєму успіху:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

73. У багатьох відношеннях я вважаю себе цілком зрілою людиною:

а) вірно; б) не впевнений; в) ні.

74. Критика у тій формі, у якій її подають люди, скоріше вибиває мене з колії, ніж допомагає:

а) часто; б) зрідка; в) ніколи.

75. Я завжди здатний суворо контролювати прояви своїх почуттів:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

76. Якщо я зробив би корисний винахід, я хотів би:

а) працювати над ним в лабораторії далі;

б) важко вибрати;

в) потурбуватися про його практичне застосування.

77. “Подив” так відноситься до “надзвичайний”, як “страх” до:

а) небезпечний; б) неспокійний; в) жахливий.

78. Який з наступних дробів не підходить до двох інших:

а) $\frac{3}{7}$; б) $\frac{3}{9}$; в) $\frac{3}{11}$.

79. Мені здається, що багато хто з людей не помічає чи уникає мене, хоч я не знаю, чому:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

80. Люди ставляться до мене менш доброзичливо, ніж я цього заслуговую своїм добрим до них ставленням:

а) дуже часто; б) інколи; в) ніколи.

81. Вживання нецензурних виразів мені завжди неприємне (навіть якщо при цьому немає осіб іншої статі):

а) так; б) середнє між а) і в); в) ні.

82. У мене, безумовно, менше друзів, ніж у більшості людей:

а) так; б) не знаю; в) ні.

83. Дуже не люблю бувати там, де нема з ким поговорити:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

84. Люди називають мене легковажним, хоч і вважають приємною людиною:

а) так; б) не знаю; в) ні.

85. У різних ситуаціях у товаристві я відчуваю хвилювання, подібне на те, яке відчуває людина перед виходом на сцену:

а) досить часто; б) зрідка; в) майже ніколи.

86. Знаходячись у невеликій групі людей, я радше тримаюся осторонь і надаю можливість говорити іншим:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

87. Мені більше подобається читати:

а) реалістичне зображення військових і політичних конфліктів;

б) не знаю, що вибрати;

в) роман, який збуджує уяву, почуття.

88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

89. Якщо начальство і члени сім'ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, тільки за діло:

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

90. Мені не подобається манера деяких людей безцеремонно розглядати людину в магазині чи на вулиці:

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

91. Під час тривалої подорожі я волів би:

а) читати що-небудь складне, але цікаве;

б) не знаю, що вибрав би;

в) проводити час, розмовляючи із супутниками.

92. У жартах про смерть немає нічого такого поганого, що виходило б за межі доброго смаку:

а) так, згоден; б) щось середнє; в) ні, не згоден.

93. Якщо мої знайомі погано поведуться зі мною і не приховують своєї неприязні:

а) це ніскільки мене не пригнічує;

б) щось середнє;

в) я занепадаю духом.

94. Мені стає не по собі, коли мені говорять компліменти чи розхвалюють в обличчя:

а) вірно; б) щось середнє; в) ні.

95. Я надав би перевагу роботі:

- а) з чітко визначеним і постійним заробітком;
- б) вірно щось середнє;
- в) з більш високим заробітком, який би залежав від моїх зусиль і продуктивності.

96. Мені легше вирішити важке питання чи проблему:

- а) якщо я обговорюю їх з іншими;
- б) вірно щось середнє;
- в) якщо я обмірковую їх наодинці.

97. Я охоче беру участь у громадському житті, у роботі різних комісій:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

98. Виконуючи якусь роботу, я не заспокоююсь, доки не будуть враховані навіть незначні деталі:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

99. Іноді зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене:

- а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

101. Якщо б я працював у сфері обслуговування, мені було б цікаво:

- а) розмовляти із замовниками, клієнтами;
- б) важко вибрати;
- в) проводити рахунки та займатися іншою документацією.

102. “Розмір” відноситься до “довжини” так, як “нечесний” до:

- а) в’язниця; б) грішний; в) крадій.

103. “АБ” так відноситься до “ГВ”, як “СР” до:

- а) ПО; б) ОП; в) ТУ.

104. Коли люди поведуться необачно і безрозсудно:

- а) я ставлюся до цього спокійно;
- б) вірно щось середнє;
- в) відчуваю до них презирство.

105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють:

- а) це мені не заважає, я можу зосередитись;
- б) щось середнє;
- в) це псує мені все задоволення і злить мене.

106. Думаю, що про мене правильно сказати, що я:

- а) ввічливий і спокійний;
- б) вірно щось середнє;
- в) енергійний і настирливий.

107. Я вважаю, що:

- а) жити слід за принципом “спочатку діло – потім розваги”;
- б) щось середнє між а) і в);
- в) жити слід весело, особливо не турбуючись про завтрашній день.

108. Краще бути обережним і чекати малого, ніж задалегідь радіти, у глибині душі наперед насолоджуватися успіхом:

а) згоден; б) щось середнє; в) ні.

109. Якщо я замислююся про можливі труднощі у своїй роботі:

а) я намагаюся заздалегідь скласти план, як їх подолати;

б) щось середнє;

в) думаю, що справлюся з ними, коли з'являться.

110. Я легко при звичаююся до будь-якого товариства:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей у чому-небудь, переважно звертаються до мене:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

112. Мені було б цікаво:

а) консультувати молодих людей, допомагати їм у виборі роботи;

б) важко відповісти;

в) працювати інженером.

113. Якщо я абсолютно впевнений, що людина діє несправедливо чи егоїстично, я заявляю їй про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

114. Інколи я жартома роблю яке-небудь пустотливе зауваження тільки для того, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

115. Я із задоволенням працював би в газеті оглядачем театральних постановок, концертів і т.п.:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

116. Інколи я сумніваюся, чи насправді люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я кажу:

а) так; б) дещо середнє; в) ні.

117. Якщо мені хтось говорить таке, що, як мені відомо, не відповідає дійсності, я скоріше подумаю:

а) "він – брехун";

б) вірно щось середнє;

в) "очевидно, його неправильно інформували".

118. Передчуття, що мене чекає якесь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене:

а) часто; б) інколи; в) рідко.

119. Думка, що хвороби викликаються психічними причинами в такій же мірі, як і фізичними, значно перебільшена:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

120. Урочистість і ґрунтовність повинні обов'язково зберігатися в будь-якій важливій державній церемонії:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

121. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я надто невтриманий і ігнорую правила пристойності:

а) дуже; б) трохи; в) зовсім не турбує.

122. Працюючи над чимось, я волів би робити це:

а) у колективі; б) не знаю, що б вибрав; в) самостійно.

123. Бувають періоди, коли важко утриматися від почуття жалю до самого себе:

а) часто; б) інколи; в) рідко.

124. Люди досить швидко виводять мене з себе:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

125. Я завжди можу без особливих труднощів позбутися старих звичок і не повертатися до них більше:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

126. При однаковому заробітку я волів би бути:

а) адвокатом; б) важко вибрати; в) штурманом чи пілотом.

127. “Краще” відноситься до “найгірший”, як “повільніше” до:

а) швидкий; б) найкращий; в) найшвидший.

128. Яке з наступних сполучень знаків повинне продовжити цей ряд: ХООООХХОООХХХ?

а) ОХХХ; б) ООХХ; в) ХООО.

129. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи відчуваю себе не в змозі це зробити:

а) згоден; б) щось середнє; в) не згоден.

130. Звичайно я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо дуже шумлять:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

131. Буває, що я говорю незнайомим людям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, питають мене про це, чи ні:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

132. Я проводжу багато часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом переживали колись:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

133. Я отримую задоволення від здійснення ризикованих вчинків тільки задля забави:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

134. Мене дратує вид неприбраної квартири:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

135. Я вважаю себе дуже товариською (відвертою) людиною:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

136. У спілкуванні з людьми:

а) я не намагаюся стримувати почуття;

б) щось середнє;

в) я приховую свої почуття.

137. Я люблю музику:

а) легку, жваву, веселу;

б) вірно щось середнє;

в) емоційно насичену, сентиментальну.

138. Мене більш захоплює краса вірша, ніж краса і досконалість зброї:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

139. Якщо моє вдале зауваження залишилось непоміченим:

а) я не повторюю його;

б) важко відповісти;

в) повторюю своє зауваження знову.

140. Мені сподобалася б робота фотокореспондента:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

141. Для мене важливіше:

а) зберегти хороші відносини з людьми;

б) вірно щось середнє;

в) вільно виражати свої почуття і думки.

142. У туристичній подорожі я хотів би дотримуватися програми, складеної спеціалістами, ніж самому планувати свій маршрут:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

143. Про мене справедливо думають, що я наполеглива і працьовита людина, проте успіхів досягаю рідко:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

144. Якщо люди зловживають моїм добрим ставленням до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

145. Якщо у групі спалахнула палка суперечка:

а) мені було б цікаво, хто вийде переможцем;

б) вірно щось середнє;

в) я б дуже хотів, щоб усе закінчилося миром.

146. Я волію планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

147. Інколи почуття заздрощів впливають на мої вчинки:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

148. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але він завжди має право настояти на своєму:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

149. Я починаю нервувати, коли задумуюся про все, що мене чекає:

а) так; б) інколи; в) ні.

150. Якщо я беру участь у якій-небудь грі, а оточуючі голосно висловлюють свої міркування, мене це не виводить із рівноваги:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

151. Мені здається, цікавіше бути:

а) художником;

б) не знаю, що вибрати;

в) директором театру чи студії.

152. Яке з наступних слів не підходить до двох інших:

а) який-небудь; б) декілька; в) більша частина.

153. “Полум’я” відноситься до “жар”, як “троянда” до:

а) колючка; б) червоні пелюстки; в) запах.

154. У мене бувають такі тривожні сни, що я прокидаюся:

а) часто; б) зрідка; в) практично ніколи.

155. Навіть якщо багато обставин не сприяють успіхові якогонебудь починання, я завжди вважаю, що варто ризикувати:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

156. Мені подобаються ситуації, у яких я мимоволі опиняюся в ролі керівника, тому що краще за всіх знаю, що повинен робити колектив:

а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

157 Я волів би одягатися краще скромно, так як усі, ніж яскраво іоригінально:

а) згоден; б) щось середнє; в) ні.

158. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж весела вечірка:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

159. Часом я нехтую добрими порадами людей, хоча і знаю, що не повинен би цього робити:

а) інколи; б) дуже рідко; в) ніколи.

160. Приймаючи рішення, я вважаю для себе обов’язковим враховувати основні норми поведінки: “що таке добре і що таке погано”.

а) так; б) щось середнє; в) ні.

161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

162. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно застосувати силу:

а) згоден; б) вірно щось середнє; в) не згоден.

163. В школі я надавав перевагу:

а) мовним дисциплінам;

б) важко відповісти;

в) предметам математичного циклу.

164. Інколи я засмучувався від того, що люди говорили про мене погано поза очі без усяких на те підстав:

а) так; б) важко відповісти; в) ні.

165. Розмови з людьми пересічними, пов’язаними умовностями і своїми звичками:

а) часто бувають дуже цікавими і змістовними;

б) вірно щось середнє;

в) дратують мене, оскільки розмова ведеться навколо дрібниць і їй не вистачає глибини.

166. Деякі речі викликають у мене такий гнів, що я волію взагалі про них не говорити:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

167. У вихованні важливіше:

а) оточити дитину теплом і піклуванням;

- б) щось середнє;
- в) виробити у дитини бажані навички і погляди.

168. Люди вважають мене спокійною, урівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

169. Я вважаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинне створювати нові звичаї і відкидати старі звички і традиції:

- а) так; б) вірно щось середнє; в) ні.

170. Вважаю, що у сучасному світі важливіше вирішити:

- а) проблеми моралі;
- б) вірно щось середнє;
- в) питання практичного застосування наукових винаходів.

171. Я краще засвоюю матеріал:

- а) читаючи добре написану книжку;
- б) щось середнє;
- в) беручи участь у колективному обговоренні.

172. Я волію діяти по-своєму замість того, щоб дотримуватися загальноприйнятих правил:

- а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

173. Перед тим, як висловити свою думку, я намагаюся почекати, поки не буду цілком впевнений у своїй правоті:

- а) завжди; б) вірно щось середнє; в) рідко.

174. Інколи дрібниці нестерпно діють мені на нерви, хоча я й розумію, що це не варте уваги, пусте:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

175. Я не часто говорю під впливом моменту таке, про що пізніше приходиться жаліти:

- а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

176. Якби мене попросили організувати збирання грошей на подарунок кому-небудь чи взяти участь в організації ювілейного святкування:

- а) я погодився б;
- б) не знаю, що зробив би;
- в) сказав би, що дуже зайнятий.

177. Яке з наступних слів не підходить до двох інших:

- а) широкий; б) зигзагоподібний; в) прямий.

178. “Скоро” відноситься до “ніколи”, як “близько” до:

- а) ніде; б) далеко; в) десь.

179. Якщо допустив якийсь промах у товаристві, я досить швидко про це забуваю:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

180. Оточуючим відомо, що у мене багато різних ідей, і я майже завжди можу запропонувати якесь вирішення проблеми:

- а) так; б) щось середнє; в) ні.

181. Очевидно, для мене більш властивою є:

а) нервозність при зустрічі з несподіваним опором з боку інших людей;

б) не знаю, що вибрати;

в) терпимість до бажань (вимог) інших людей.

182. Мене вважають дуже екзальтованою людиною:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

183. Мені подобається робота різноманітна, пов'язана з частими перемінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

184. Я людина дуже пунктуальна і завжди настоюю на тому, щоб усе виконувалось якомога точніше:

а) так; б) щось середнє; в) не згоден.

185. Мені дає задоволення робота, яка вимагає особливої сумлінності і витонченої майстерності:

а) так; б) щось середнє; в) ні.

186. Я належу до числа енергійних людей, які завжди чимось зайняті:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

187. Я сумлінно відповів на всі запитання і жодного не пропустив:

а) так; б) не впевнений; в) ні.

Ключ

Фактор А, 2 бали: 3а, 2бв, 27в, 51в, 52а, 76в, 101а, 126а, 151в, 176а.

Фактор В, 1 бал: 28б, 53б, 54б, 77в, 78б, 102в, 103б, 127в, 128б, 152а, 153в, 177а, 178а.

Фактор С, 2 бали: 4а, 5в, 29в, 30а, 55а, 79в, 80в, 104а, 105а, 129в, 130а, 154в, 179а.

Фактор Е, 2 бали: 6в, 7а, 31в, 32в, 56а, 57в, 81в, 106в, 131а, 155а, 156а, 180а, 181а.

Фактор F, 2 бали: 8в, 33а, 58а, 82в, 83а, 107в, 108в, 132а, 133а, 157в, 158в, 182а, 183а.

Фактор G, 2 бали: 9в, 34в, 59в, 84в, 109а, 134а, 159в, 160а, 184а, 185а.

Фактор H, 2 бали: 10а, 35в, 36а, 60в, 61в, 85в, 86в, 110а, 111а, 135а, 136а, 161в, 186а.

Фактор I, 2 бали: 11в, 12а, 37а, 62в, 87в, 112а, 137в, 138а, 162в, 163а.

Фактор L, 2 бали: 13в, 38а, 63в, 64в, 88а, 89в, 113а, 114а, 139в, 164а.

Фактор M, 2 бали: 14в, 15в, 39а, 40а, 65а, 90в, 91а, 115а, 116а, 140а, 141в, 165в, 166в.

Фактор N, 2 бали: 16в, 17а, 41в, 42а, 66в, 67в, 92в, 117а, 142а, 167а.

Фактор O, 2 бали: 18а, 19в, 43а, 44в, 68в, 69а, 93в, 94а, 118а, 119а, 143а, 144в, 168в.

Фактор Q1, 2 бали: 20а, 21в, 45в, 46а, 70а, 95в, 120в, 145а, 169а, 170в.

Фактор Q2, 2 бали: 22в, 47а, 71а, 72а, 96в, 97в, 121в, 122в, 146а, 171а.

Фактор Q3, 2 бали: 23в, 24в, 48а, 73а, 98а, 123в, 147в, 148а, 172в, 173а.

Фактор Q4, 2 бали: 25в, 49а, 50а, 74а, 75в, 99а, 100в, 124а, 125в, 149а,

150в, 174а, 175в.

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів полягає у підрахунку первинних балів, які набрав респондент за кожним фактором. Кожна відповідь (крім відповідей на запитання, які відносяться до фактора В (інтелект) може отримати оцінку 2, 1 або 0 балів. Оцінка 2 бали надається за відповіді, що перераховані у “ключі”. Оцінка 1 бал надається за всі відповіді “б”, тобто за відповідь типу “не знаю”, “не впевнений”, “щось середнє” і т. і. Оцінка 0 балів присвоюється відповідям, які не співпадають із “ключем”. Виняток становить фактор В (інтелект): оцінки відповідей за цим фактором можуть бути лише 1 або 0 балів, тобто правильна чи неправильна відповідь, адже запитання цього фактора треба розв’язати, як задачі. Отже, за збігання з “ключем” відповідь респондента на запитання фактора В одержує 1 бал.

Підраховані за “ключем” первинні оцінки респондента переводяться в стандартні оцінки за допомогою таблиці стандартизації. Верхній та нижній рядки таблиці містять стандартні оцінки, від 1 до 10, а середні рядки (№1-16) – первинні оцінки респондентів.

Оцінюються результати згідно зі шкалою:

8-10 стенив – високі оцінки;

7 стенив – оцінки вище середнього;

5-6 стенив – середній рівень прояву якості;

4 стена – оцінки нижче середнього;

1-3 стена – низькі оцінки.

Високі і низькі оцінки не означають “добрі” і “погані”, а тільки вказують на певні особистісні тенденції респондента.

**Тренінг для майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту
«ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Мета: формування потреби у здоровому способі життя, усвідомлення цінності здоров'я, як фундаменту успішного життєздійснення, виховання ціннісного ставлення до здоров'я та його збереження.

Завдання:

- розширити знання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту щодо здорового способу життя, його складників;
- визначити позитивні та негативні фактори, що впливають на здоров'я та здоровий спосіб життя;
- сприяти усвідомленню цінності здорового способу життя, пріоритетності здоров'я в ієрархії життєвих цінностей;
- формувати потребу у здоровому способі життя;
- забезпечити студентів методичним інструментарієм для ефективної діяльності в рамках формування у підлітків якостей ЗСЖ;
- апробувати у практичних завданнях знання, вміння та навички діяльності в рамках діяльності формування у підлітків якостей ЗСЖ.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці, ручки, маркери, фліпчарт, стікери.

Тривалість: 7 год 30 хв.

Кількість учасників: 15 – 30 осіб.

Структура тренінгу «Формування цінностей здорового способу життя»

| № з/п | Зміст діяльності | Час |
|-------------------------------|--|-------|
| День 1 | | |
| I. Організаційний етап | | |
| 1. | Привітання | 5 хв |
| 2. | Вступне слово | 5 хв |
| 3. | Ознайомлення з правилами тренінгу | 10 хв |
| 4. | Вправа «Очікування» | 10 хв |
| 5. | Вправа-криголам «Ми разом» | 10 хв |
| II. Основний етап | | |
| 6. | Вправа «Здоров'я – це...» | 10 хв |
| 7. | Інформаційне повідомлення «Феномен здоров'я» | 10 хв |

| | | |
|----------------------------|---|-------|
| 8. | Вправа «Характеристики здорової людини» | 10 хв |
| 9. | Вправа «4 складники здоров'я» | 20 хв |
| 10. | Руханка «Пересадки» | 10 хв |
| 11. | Вправа «Фактори впливу» | 15 хв |
| 12. | Вправа «Портрет» | 20 хв |
| 13. | Вправа «Мій портрет» | 10 хв |
| 14. | Перерва | 10 хв |
| 15. | Вправа «Залежить – не залежить» | 15 хв |
| 16. | Вправа «Можу, буду, заважає» | 20 хв |
| 17. | Вправа «Зміст здорового способу життя» | 10 хв |
| 18. | Вправа «Бінго-форма» | 20 хв |
| 19. | Вправа «Перехресна дискусія» | 15 хв |
| 20. | Перерва | 10 хв |
| 21. | Вправа «Перешкоди» | 30 хв |
| День 2 | | |
| 22. | Вправа «Риси, необхідні для ефективної педагогічної діяльності» | 15 хв |
| 23. | Вправа «Власний приклад» | 15 хв |
| 24. | Вправа «Триєдина мета» | 15 хв |
| 25. | Перерва | 10 хв |
| 26. | Творче завдання «Якості ЗСЖ: методи і прийоми» | 60 хв |
| 27. | Перерва | 10 хв |
| III. Заключний етап | | |
| 28. | Вправа «Валіза здоров'я» | 20 хв |
| 29. | Вправа «Очікування» | 10 хв |
| 30. | Вправа «Автобусна зупинка» | 10 хв |
| 31. | Підбиття підсумків | 10 хв |

Перебіг тренінгу

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

Привітання (5 хв).

Привітання з учасниками. Ведучий актуалізує мету тренінгу.

Вступне слово (5 хв).

Представлення ведучого (за необхідності). Визначення основних завдань тренінгу, особливі принципи організації роботи, форми проведення, обговорення організаційних питань.

Ознайомлення з правилами тренінгу (10 хв)

Ведучий пропонує учасникам напрацювати правила, яких всі будуть дотримуватися у ході роботи. Дотримання таких правил забезпечить позитивну атмосферу та сприятиме ефективній роботі. Кожне запропоноване правило виноситься на обговорення, якщо всі згодні, то записується на фліпчарт. Приклад правил:

- *конфіденційність* (особиста інформація не обговорюється і не виноситься за межі тренінгу);
- *добровільність* (учасники приймають участь у тренінгу за бажанням);
- *взаємна повага* (один говорить – всі слухають);
- *оптимальність* (не повторювати сказане, ефективно використовувати час);
- *відкритість* (неконструктивна критика не дозволяється, зустріч будується у формі діалогу).

Вправа «Очікування» (10 хв)

Учасники визначають сподівання і очікування від тренінгу, записують на стікерах. Кожен учасник по черзі проговорює свої очікування, наклеюючи стікер на загальний фліпчарт.

Вправа-криголам «Ми разом» (10 хв)

Учасники об'єднуються в групи по шість-вісім осіб. Ведучий пропонує групам виконати на швидкість різні завдання: вишикуватися в ряд відповідно до алфавіту за першою літерою імені; вишикуватися в ряд по числу народження від найменшого до найбільшого; знайти власний спосіб побудови групи, обґрунтувати його.

ОСНОВНИЙ ЕТАП**Вправа «Здоров'я – це...» (10 хв).**

Вправа проводиться на визначення розуміння феномену здоров'я. Учасникам в індивідуальному порядку пропонується продовжити фразу «Здоров'я – це...», записавши визначення на стікерах. По закінченню вправи кожен учасник озвучує свій варіант відповіді, прикріпивши стікер на дошку.

Обговорення: акцентується увага на багатогранності феномену здоров'я.

Інформаційне повідомлення «Феномен здоров'я» (10 хв).

Ведучий робить вступ до тренінгу, розповідаючи про феномен здоров'я, дає визначення, розповідає про різні трактування даного феномену, фактори, які впливають на здоров'я, актуалізує важливість формування навичок, необхідних для здорового способу життя, узагальнює надану інформацію. На цьому етапі доречно залучити студентів до обговорення,

задати їм запитання щодо їхніх уявлень про визначення здоров'я, здорового способу життя.

Вправа «Характеристики здорової людини» (10 хв)

Студенти об'єднуються в групи. Кожна група має написати якомога більше характеристик, притаманних здоровій людині (активна, дисциплінована, веде здоровий спосіб життя, займається спортом, правильно харчується, життєрадісна та інші). Характеристики описуються у довільній формі. По закінченню часу кожна група презентує свої напрацювання.

Обговорення: акцентується увага на багатоаспектності характеристик, оскільки здоров'я – це складний феномен, на тому, що здоров'я впливає на зовнішність, емоції, фізичний стан тощо.

Вправа 4 складники здоров'я» (20 хв.)

Групи отримують табличку «Складники здоров'я», яку необхідно заповнити.

| Фізичне здоров'я | Психологічне здоров'я | Духовне здоров'я | Соціальне здоров'я |
|------------------|-----------------------|------------------|--------------------|
| | | | |

Учасникам пропонується обговорити та вписати характеристики кожного складника. По закінченню групи презентують свою роботу. Така ж таблиця зображена на дошці (фліпчарті). Ведучий записує у відповідні колонки характеристики кожного складника, поступово доповнюючи їх відповідями учасників. За потреби ведучий задає навідні запитання, якщо якісь аспекти не було враховано. В результаті формується цілісна картина про важливі характеристики кожного складника.

Обговорення: ведучий наголошує, що здоровий спосіб життя розглядається наукою як єдність взаємопов'язаних складових, які у сукупності формують та визначають стан здоров'я людини: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я. Тому для гармонійного розвитку важливо дбати про кожен складник.

Руханка «Пересадки» (10 хв)

Учасники розміщуються по колу. Роль ведучого бере на себе один із учасників (по черзі) і залишається всередині кола. Один залишається стояти в колі — стає ведучим. Ведучий каже фразу: «Встаньте і пересядьте всі ті, у кого карі очі (усі, хто народився у серпні, ті, у кого є домашня тваринка тощо)». Поки учасники пересідають, ведучий повинен сісти на вільний стілець. Той, хто не встиг сісти, стає ведучим і продовжує гру.

Вправа «Фактори впливу» (15 хв)

1 етап. Кожна група отримує завдання написати фактори впливу на здоров'я людини.

2 етап. Групи працюють із описаними факторами, розподіливши їх наступним чином: 1 – фактори, на які впливає людина (наприклад, вибір харчування, режиму, здорових звичок); 2 – фактори, які лежать поза межами її впливу (погіршення екологічної ситуації, зміна клімату, кризові зміни, зовнішні стресогени, спадкові захворювання).

Обговорення: ведучий звертає увагу на те, що здоров'я знаходиться під впливом багатьох факторів, на які ми можемо або не можемо впливати. Тому фактори впливу, які лежать у межах можливостей людині варто спрямовувати на покращення стану здоров'я, а не на його погіршення (оскільки і так існують об'єктивні причини, які мають негативний вплив).

Вправа «Портрет» (20 хв.)

Учасники працюють в колі. Їм пропонується намалювати спільний портрет здорової людини. Один учасник зображує одну деталь портрету (малює та пише характерну якість, важливу для здорової людини), інший продовжує, додаючи свій варіант і так далі. Малюнок може проходити по колу декілька разів, допоки група не вирішить, що все необхідне вже зображено і описано. Малюнок може містити будь-які деталі, які, на думку групи, характеризують здорову людину. Таким чином складається цілісна картина уявлень учасників.

Обговорення: учасники обговорюють, чому саме ці деталі є важливими, без чого можна обійтися, без чого ні, що їм заважало (допомагало) у спільній роботі.

Вправа «Мій портрет» (10 хв)

Вправа виконується на основі попереднього завдання. Груповий портрет «Здорова людина» береться за основу. Кожен учасник має за аналогією намалювати власний портрет, ліворуч зазначаючи ті якості, які йому присутні, праворуч – ті, яких не вистачає.

Обговорення: учасники презентують свою роботу, обговорюють, що необхідно робити для формування у себе якостей ЗСЖ.

ПЕРЕРВА (10 хв)

Вправа «Залежить – не залежить» (15 хв)

Учасникам пропонується написати з власного досвіду, продовження фрази: «Моє здоров'я може погіршитися тому, що...» (наприклад: я маю шкідливі звички, не займаюся спортом, не дотримуюся режиму дня, не слідкую за харчуванням, змінюється клімат, маю спадкові захворювання та ін.). Відповіді необхідно записати у дві колонки:

| Те, що від мене не залежить | Те, що від мене залежить |
|------------------------------------|---------------------------------|
| | |
| | |

Обговорення: учасники (за бажанням) озвучують свої відповіді та коментують їх. За необхідності ведучий чи учасники можуть щось уточнити, поставити запитання, прокоментувати, що мають схожі проблеми. Ведучий акцентує увагу на факторах, які залежать від кожної людини, як можна впливати на них впливати для покращення свого здоров'я.

Вправа «Можу, буду, заважає» (20 хв)

Учасникам пропонується продовжити твердження, заповнивши

таблицю «Для того щоб бути здоровим потрібно...».

| Робити | Реально роблю у повсякденному житті | Можу почати робити найближчим часом | Причини, що заважають |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |

Обговорення: на основі таблиці учасники роблять висновок про те, що вони можуть змінити у своєму житті для покращення здоров'я.

Вправа «Зміст здорового способу життя» (10 хв)

Учасникам в групах пропонується методом мозкового штурму охарактеризувати здоровий спосіб життя. Приймаються та записуються всі варіанти.

Обговорення: по закінченню кожна група презентує результати роботи. Разом з ведучим учасники групують запропоновані варіанти, визначаючи ключові характеристики здорового способу життя.

Вправа «Бінго-форма» (20 хв.)

1 етап. Учасники на індивідуальних бланках записують 10 звичок здорового способу життя, яких вони дотримуються (таблиця на 10 рядків з місцем для підписів).

| № | Мої звички здорового способу життя | Підписи (вважаю найважливішим) |
|-----|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| ... | ... | ... |

Після цього таблиці передаються по колу, де інші учасники ставлять свій підпис біля тієї звички, яку вважають найважливішою. Важливо, що кожен учасник може лише один раз підписатися в одній бінго-формі.

2 етап. Після цього учасники передають таку ж форму, тільки тепер іншим учасникам необхідно поставити свій підпис біля тих звичок, які їм також притаманні.

| № | Мої звички здорового способу життя | Підписи (теж дотримуюся) |
|-----|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| ... | ... | |

Обговорення: Після заповнення таблиць, учасники здійснюють підрахунок, озвучують свої звички ЗСЖ, презентують кількість підписів тощо. Всі учасники аналізують, що саме видалося їм найважливішим, чому саме і т.п.

Вправа «Перехресна дискусія» (15 хв)

Учасники об'єднуються в групи. Кожна працює в таблиці над тезою «Формувати навички здорового способу життя необхідно».

| Аргументи «за» | Аргументи «проти» |
|----------------|-------------------|
| | |
| | |

Групи заповнюють ліву та праву колонки таблиці з наведенням 3 - 5 аргументів «за» і «проти» тези, наведеної в заголовку; обмінюються думками з використанням аргументів, які здаються їм переконливими.

ПЕРЕРВА (10 хв)

Вправа «Перешкоди» (30 хв.)

1 етап. Ведучий пропонує учасникам час для того, щоб обдумати та записати пріоритетні цілі у двох аспектах: особистісному та професійному. Кількість таких цілей не обмежується. За бажанням, учасники можуть поділитися цілями, які вони визначили для себе. Після того, як список цілей складено, кожен учасник має визначити 3 ключові цілі, які би вони хотіли досягти у професійному житті та 3 ключові цілі, які би вони хотіли досягти у особистому житті.

2 етап. На цьому етапі учасникам необхідно записати, що може завадити у процесі досягнення поставлених цілей.

3 етап. Визначені перешкоди у досягненні цілей необхідно поділити на 3 типи:

- перешкоди, пов'язані з матеріальною складовою;
- перешкоди, пов'язані із соціальним становищем;
- перешкоди, пов'язані зі здоров'ям.

4 етап. Учасники по черзі презентують результати, пояснюючи свій вибір.

Обговорення: Ведучий акцентує увагу на тому, що здоров'я є тим фактором, який допомагає досягти матеріального та соціального благополуччя та уможлиблює досягнення професійних та особистих цілей.

Вправа «Риси, необхідні для ефективної педагогічної діяльності» (15 хв)

Учасники заповнюють таблицю з важливими, на їх думку, особистісними та професійними рисами, які притаманні фахівцю фізичного виховання та спорту.

| Особистісні риси | Професійні риси |
|------------------|-----------------|
| | |

Обговорення: учасники обговорюють запропоновані риси, доповнюють список, обґрунтовують свій вибір.

Вправа «Власний приклад» (15 хв)

Учасники у групах методом мозкового штурму пропонують аргументи на користь тези «Позитивний приклад учителя важливий...».

Обговорення: після закінчення роботи кожна група презентує свої аргументи щодо важливості власного прикладу вчителя для навчання та виховання дітей підліткового віку, інші учасники обговорюють їх,

підтверджуючи або спростовуючи їх.

Вправа «Триєдина мета» (15 хв)

Учасникам пропонується продовжити речення «На занятті «Цінності здорового способу життя» важливо...» та заповнити таблицю «Мета заняття з формування цінностей ЗСЖ».

Мета заняття з формування цінностей ЗСЖ.

| Навчити... | Виховати... | Розвинути... |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | |
| | | |

Обговорення: учасники презентують свої відповіді, обговорюють, уточнюють важливі моменти. Ведучий акцентує увагу на усвідомленні складових професійної діяльності вчителя, акцентує, що у процесі занять важливо не лише дати знання, а й розвивати здібності та виховувати цінності здорового способу життя.

ПЕРЕРВА (10 хв)

Творче завдання «Якості ЗСЖ: методи і прийоми» (60 хв.)

Робота виконується у мікро-групах. Кожна група отримує картку, на якій написано якість, важливу для здорового способу життя та її коротку характеристику. Учасники мають обґрунтувати важливість цієї якості для ЗСЖ, розробити програму формування у підлітків певної якості ЗСЖ, запропонувати для цього ефективні форми та методи роботи.

Завдання для 1 групи. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (усвідомлене ставлення до своїх обов'язків, вимог та соціальних завдань; готовність брати на себе зобов'язання; розуміння наслідків прийнятих рішень та вчинків; обов'язковість; зосередженість; чесність перед собою та іншими; усвідомлення себе та власних характеристик як визначальних факторів для успішного самоздійснення);

Завдання для 2 групи. КОМУНІКАТИВНІСТЬ (навички командної взаємодії; лідерські якості, готовність брати на себе різні командні ролі та види обов'язків, брати на себе роль лідера; доброзичливість, повага у спілкуванні з іншими; відкритість до нових ідей та поглядів; емпатія, тактовність);

Завдання для 3 групи. ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ (навички справлятися з негативним досвідом, володіння копінг-стратегіями; стресостійкість; зосередженість, стратегічність у діях та поведінці; стійка внутрішня мотивація; впевненість);

Завдання для 4 групи. САМОРЕГУЛЯЦІЯ (аналіз емоційних станів та реакцій; самопідтримка; самоконтроль; ресурсність; володіння техніками для самозаспокоєння, відновлення);

Завдання для 5 групи. НАПОЛЕГЛИВІСТЬ (стійкість у поглядах, діях та переконаннях, здатність докладати необхідні зусилля для досягнення мети, пролонгованої у часі; готовність до подолання об'єктивних та суб'єктивних

перешкод; мотивація досягнення);

Завдання для 6 групи. ДИСЦИПЛІНОВАНІСТЬ (свідоме виконання соціальних норм та вимог; самостійне дотримання обов'язків, правил; самоорганізація; самоконтроль);

Завдання для 7 групи. ІНІЦІАТИВНІСТЬ (самостійні творчі вольові прояви; готовність до дій; відкритість до нових ідей; бажання до самопрояву та самореалізації);

Завдання для 8 групи. ОРГАНІЗОВАНІСТЬ (планування та розподіл навантаження; навички тайм-менеджменту; впорядкованість власної діяльності; вміння визначати пріоритети; дотримання режиму);

Завдання для 9 групи. ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ (вольове прагнення до реалізації обраної стратегії дій у досягненні мети; фокусування розумових, вольових та фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети; цілепокладання, здатність діяти в умовах невизначеності (подолання сумнівів, зосередженість на результаті).

Обговорення: Групи презентують результати роботи. Учасники задають запитання, доповнюють, пропонують свої варіанти тощо. Ведучий уточнює, наскільки складно було виконати завдання, дібрати методи та форми роботи, в чому саме полягала складність, чому було обрано саме ці варіанти, які підходи використовувались тощо.

ПЕРЕРВА (10 хв)

ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

Вправа «Валіза здоров'я» (20 хв.)

Кожна група отримує малюнок порожньої валізи, яку пропонується зібрати для успішної довготривалої подорожі по життю. Групи складають список речей (якостей), які їм будуть необхідні у подорожі для підтримання здоров'я. (У списку немає обмежень, туди можна включати як матеріальні, так і нематеріальні речі).

Обговорення: групи презентують свої валізи та обґрунтовують, що і навіщо вони беруть із собою. Після виступу кожної групи учасники діляться враженнями (можливо, вони щось забули, хотіли би взяти щось і для себе із валізи колег, що вважають важливим, а без чого можна обійтися тощо).

Вправа «Очікування» (10 хв)

Учасники визначають сподівання і очікування від тренінгу, записують на стікерах. Кожен учасник по черзі зачитує свої очікування, які були написані на стікерах, коментує, наскільки вони справдилися.

Вправа «Автобусна зупинка» (10 хв)

На стінах приміщення, де проходить тренінг по розміщуються фліпчарти, на яких угорі написано незакінчені пропозиції. Наприклад: «Тепер я буду...», «Дякую за...», «Найважливіше — це...», «Сьогодні я дізнався...» тощо. Усі учасники об'єднуються в групи та ідуть у подорож цими зупинками. На кожній із них учасники зупиняються на пару хвилин і пишуть продовження незакінчених речень. Ведучий дає змогу всім учасникам ознайомитися з усіма написами на всіх зупинках.

Підбиття підсумків (10 хв)

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Автор: А. А. РЕБРИНА

Вступ. Розробка варіативного модулю «Здоровий спосіб життя» передбачала: прогнозування і проектування освітнього процесу для досягнення цілей навчання; підготовка навчального матеріалу, контроль його засвоєння; вибір критеріїв оцінювання навчальних досягнень; поєднання різних видів діяльності студентів; діагностику, консультування.

Зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту структуровано за етапами:

I етап. Оволодіння знаннями щодо здорового способу життя (етап спрямований розвиток системних та цілісних знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту у професійній діяльності щодо особливостей формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. На цьому етапі студенти здійснюють пошукову та аналітичну діяльність щодо феномену здоров'я, його складників, змістового наповнення здорового способу життя, необхідних навичок ЗСЖ, ефективних форм та методів збереження і зміцнення здоров'я дітей підліткового віку, вікових особливостей підлітків, сутності лідерства як процесу організації та управління командою в рамках розвитку особистісних якостей підлітків, способів вирішення професійних задач, які потребують аналізу та творчої реалізації).

II етап. Засвоєння ціннісних установок (етап спрямований на формування ціннісних життєвих та професійних орієнтацій, емоційно-вольових установок щодо здорового способу життя; осмислення цінності формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку; позитивну мотивацію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до освітнього процесу, педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками, позитивне ставлення до професії, мотивацію до прояву лідерських якостей, ініціювання взаємодії членів групи, впливу на згуртування колективу; самоаналіз, самодіагностику, оцінку та корекцію професійної діяльності та самовдосконалення).

III етап. Застосування у практичній діяльності знань, умінь і навичок зі здорового способу життя (етап спрямований на професійну самореалізацію; реалізацію навичок управління командою в рамках формування у підлітків особистісних якостей ЗСЖ; виявлення лідерських якостей, аналітичних, пошукових, управлінських умінь та навичок; застосування інноваційних форм, методів, технологій під час проведення

занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності; моделювання та планування занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності; підбір сучасних форм та методів роботи для формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку; вибудовування конструктивних взаємин з учасниками освітнього процесу; стимулювання інтересу підлітків до занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності).

Метою варіативного модуля «Здоровий спосіб життя» для майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до діяльності в рамках формування у дітей підліткового віку особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя.

Мета модулю реалізовувалася через комплекс завдань:

- формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту діяльності в рамках формування у підлітків якостей ЗСЖ;
- розширення знань, необхідних для фахівця фізичного виховання і спорту в рамках формування у підлітків якостей здорового способу життя;
- розширення уявлень про особливості формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я здобувачів освіти;
- формування ціннісних установок, важливих для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку;
- розвиток навичок застосування інноваційного методичного інструментарію (форм, методів, технологій під час проведення занять фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності з метою формування у підлітків якостей здорового способу життя.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального матеріалу |
|---|--|
| ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА | |
| <p><i>Когнітивний компонент</i> має структуровані знання про здоров'я та його аспекти; визначає здоров'я як стан гармонійного поєднання фізичного, психологічного,</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Поняття «Здоров'я». • Складові здоров'я людини (фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я). • Ключові характеристики |

| | |
|---|--|
| <p>духовного та соціального благополуччя; <i>розкриває</i> ключові характеристики фізичного здоров'я; <i>розкриває</i> ключові характеристики психічного здоров'я; <i>розкриває</i> ключові характеристики соціального здоров'я; <i>розкриває</i> ключові характеристики духовного здоров'я; <i>характеризує</i> культуру поведінки стосовно власного здоров'я і здоров'я інших; <i>пояснює</i> суб'єктивні та об'єктивні фактори впливу на здоров'я; <i>визначає</i> роль фізичного виховання і спорту для збереження здоров'я.</p> <p>Емоційно-ціннісний компонент <i>усвідомлює</i> цінність здоров'я; <i>має</i> сформовані ціннісні установки стосовно власного здоров'я і здоров'я інших; <i>свідомо ставить</i> до збереження власного здоров'я та здоров'я інших; <i>усвідомлює</i> значимість фізичного виховання і спорту у збереженні та зміцненні здоров'я.</p> <p>Поведінковий компонент <i>дотримується</i> правил по збереженню та зміцненню здоров'я; <i>бере участь</i> у фізкультурно-спортивній та оздоровчій діяльності.</p> | <p>фізичного здоров'я.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ключові характеристики психічного здоров'я. ● Ключові характеристики соціального здоров'я. ● Ключові характеристики духовного здоров'я. ● Культура здоров'я. ● Цінність здоров'я. ● Збереження здоров'я. ● Фактори, які впливають на здоров'я. ● Роль фізичного виховання і спорту у збереженні та зміцненні здоров'я. ● Вплив фізичної культури на організм людини. ● Фізичне виховання та спорт. |
| ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ | |
| <p>Когнітивний компонент <i>розкриває</i> суть поняття «здоровий спосіб життя»; <i>розуміє</i> складові здорового способу життя; <i>обґрунтовує</i> значення загального та</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Фізично-оздоровча та спортивна діяльність. ● Фізичне виховання. ● Здоровий спосіб життя. |

індивідуального режиму дня;
обґрунтовує значення збалансованого раціонального харчування;
обґрунтовує важливість дотримання балансу між фізичною активністю та відпочинком;
знає правила загартування;
обґрунтовує важливість здорового сну;
володіє знаннями про основні аспекти дотримання особистої гігієни;
обґрунтовує важливість позитивного емоційного стану, *знає* способи його досягнення;
усвідомлює важливість профілактичної роботи щодо шкідливих звичок;
усвідомлює значення формування морально-вольових якостей для здорового способу життя;
знає правила безпечної поведінки;
розуміє роль і місце загальної фізичної підготовки в системі виховання дітей підліткового віку;
пояснює сутність фізично-оздоровчої та спортивної діяльності;
володіє знаннями про оздоровчі рухливі ігри, конкурси, естафети;
володіє знаннями про вправи ігрового та оздоровчого характеру, руханки, конкурси;
володіє знаннями про фізичні вправи та ігри для рухової активності;
володіє знаннями про фізичні вправи та ігри для загартування;
володіє знаннями про фізичні вправи та ігри для зняття нервового напруження та створення позитивного емоційного стану;
володіє знаннями про фізичні вправи та ігри для розвитку морально-вольових якостей.

Емоційно-ціннісний компонент

- Потреба у здоровому способі життя.
- Фізичні вправи для здорового способу життя.
- Вплив здорового способу життя на успішне особистісне та професійне самоздійснення .
- Формування навичок здорового способу життя в закладах загальної середньої освіти.
- Правила здорового способу життя.
- Правила безпечної поведінки.
- Популяризація серед учнівської молоді здорового способу життя.
- Знання, уміння та навички здорового способу життя.
- Мотивація учнівської молоді до здорового способу життя.
- Складові здорового способу життя.
- Режим дня.
- Збалансоване харчування.
- Фізична активність та відпочинок.
- Загартування.
- Здоровий сон.
- Особиста гігієна.
- Позитивний емоційний стан.
- Відсутність шкідливих звичок.
- Морально-вольові якості.
- Вплив фізичної активності на зміцнення здоров'я.

має потребу у здоровому способі життя;
успішно усвідомлює цінність здорового способу життя;

має сформовані ціннісні установки стосовно дотримання здорового способу життя;

успішно усвідомлює важливість дотримання звичок здорового способу життя;

популяризує здоровий спосіб життя.

Поведінковий компонент

розробляє режим дня;

розробляє комплекс ранкової гімнастики;

володіє методикою розробки та застосування на практиці вправ ігрового та оздоровчого характеру;

володіє методикою розробки та застосування на практиці спортивних естафет та змагань;

володіє методикою розробки та застосування на практиці комплексів оздоровчих вправ, руханок;

володіє методикою розробки та застосування на практиці комплексів фізичних вправ та ігор для рухової активності;

володіє методикою розробки та застосування на практиці комплексів фізичних вправ та ігор для загартування;

володіє методикою розробки та застосування на практиці комплексів фізичних вправ та ігор для зняття нервового напруження та створення позитивного емоційного стану;

володіє методикою розробки та застосування на практиці комплексів фізичних вправ та ігор для розвитку морально-вольових якостей.

- Профілактика травматизму на заняттях.
- Оздоровчі рухливі ігри, конкурси.
- Вправи ігрового та оздоровчого характеру.
- Спортивні естафети та змагання.
- Розробка комплексів оздоровчих вправ, руханок.
- Комплекс фізичних вправ та ігор для рухової активності.
- Комплекс фізичних вправ та ігор для загартування.
- Комплекс фізичних вправ та ігор для зняття нервового напруження та створення позитивного емоційного стану.
- Комплекс фізичних вправ та ігор для розвитку морально-вольових якостей.

СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Когнітивний компонент

знає визначення понять «підлітковий вік», «сензитивність»;

усвідомлює особливості роботи з дітьми підліткового віку;

розуміє значення індивідуальних та фізіологічних особливостей учнів;

характеризує якості, сприятливі для здорового способу життя;

розуміє сутність та основні прояви відповідальності;

розуміє сутність та основні прояви комунікативності;

розуміє сутність та основні прояви емоційної стійкості;

розуміє сутність та основні прояви саморегуляції;

розуміє сутність та основні прояви наполегливості;

розуміє сутність та основні прояви дисциплінованості;

розуміє сутність та основні прояви ініціативності;

розуміє сутність та основні прояви організованості;

розуміє сутність та основні прояви цілеспрямованості;

володіє прийомами, формами і методами для роботи з підлітками;

володіє теоретико-методичним інструментарієм для здійснення виховної, фізично-оздоровчої та спортивної діяльності, спрямованої на формування якостей здорового способу життя;

обґрунтовує значення роботи активних парків як осередків рухової активності з метою збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя.

- Підлітковий вік.
- Сензитивність підліткового віку до формування якостей здорового способу життя.
- Індивідуальні та фізіологічні особливості учнів.
- Важливі якості, сприятливі для здорового способу життя.
- Відповідальність: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Комунікативність: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Емоційна стійкість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Саморегуляція: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Наполегливість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Дисциплінованість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи

ЕМоційно-ціннісний компонент

має сформовану позитивну мотивацію до професійної діяльності в рамках формування у підлітків якостей ЗСЖ;

має ціннісні установки, важливі для формування особистісних якостей, сприятливих для здорового способу життя дітей підліткового віку;

вмотивовано ставиться до прояву лідерських якостей у діяльності, спрямованій на формування у підлітків якостей ЗСЖ.

має позитивну мотивацію до педагогічної діяльності, взаємодії з підлітками

Поведінковий компонент

вибудовує суб'єкт-суб'єктні відносини з дітьми підліткового віку

конструктивно взаємодіє з дітьми підліткового віку для формування навичок здорового способу життя;

формує у підлітків стійку мотивацію до здорового способу життя;

формує відповідальність, комунікативність, емоційна стійкість, саморегуляцію, наполегливість, дисциплінованість, ініціативність, організованість, цілеспрямованість.

дотримується норм етичної поведінки
аналізує індивідуальні та фізіологічні особливості учнів

застосовує ефективні та оптимальні прийоми, форми і методи для роботи з підлітками

володіє методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування відповідальності;

володіє методичним інструментарієм

формування.

- Ініціативність: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Організованість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Цілеспрямованість: ключові характеристики, роль у збереженні та зміцненні здоров'я, методи формування.
- Прийоми, форми і методи для роботи з підлітками.
- Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування відповідальності.
- Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування комунікативності.
- Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування емоційної стійкості.
- Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування саморегуляції.
- Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування наполегливості.
- Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для

| | |
|---|--|
| <p>виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування комунікативності; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування емоційної стійкості; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування саморегуляції; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування наполегливості; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування дисциплінованості; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування ініціативності; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування організованості; <i>володіє</i> методичним інструментарієм виховної, фізично-оздоровчої та спортивної роботи для формування цілеспрямованості; <i>приймає</i> участь у осередках рухової активності «Активні парки».</p> | <p>формування дисциплінованості.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування ініціативності. ● Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування організованості. ● Виховна, фізично-оздоровча та спортивна діяльність для формування цілеспрямованості. ● Активні парки. |
|---|--|

**Етапи реалізації соціального проєкту «Активні парки – локації
здорової України»**

| № етапу | Назва етапу | Змістове наповнення |
|-----------------|-----------------------------|---|
| I етап | Початок роботи | <ul style="list-style-type: none"> • поради та рекомендації щодо організації роботи; • завдання координатора з організації роботи групи у соціальних мережах; • механізми залучення жителів громади до груп у соціальних мережах; • інструменти змістового наповнення групи «Активний парк» в соціальних мережах; • засоби залучення учасників; • актуалізація фізичної активності для дітей; • вимоги щодо фізичної активності дітей дошкільного віку; • особливості залучення дітей дошкільного віку до заходів; |
| II етап | Планування роботи локації | <ul style="list-style-type: none"> • план заходів на локації «Активний парк»; • щоденний графік роботи на локації; • способи поширення інформації про заходи на локації «Активний парк»; • поради щодо залучення учасників заходу; • загальні особливості роботи з дітьми шкільного віку; • вимоги щодо фізичної активності дітей; • алгоритм роботи, якщо дитина має низьку фізичну активність; • прийоми мотивації дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом; • особливості роботи з дітьми молодшого шкільного віку (1–4 класи); |
| III етап | Пошук і залучення партнерів | <ul style="list-style-type: none"> • визначення партнерів (колективних та індивідуальних) для організації та проведення заходів; • визначення спонсорів соціального проєкту; • розклад роботи на локації залучених фахівців фізичної культури і спорту; • способи поширення інформації про заходи на локації |

| | | |
|----------------|---------------------------------|---|
| | | <p>«активний парк»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості фізичної активності дітей середнього шкільного віку (5–8 класи); |
| IV етап | Організація роботи локації | <ul style="list-style-type: none"> • залучення партнерів до організації і проведення заходів; • забезпечення безперешкодного доступу до спортивних споруд та заходів для всіх категорій та верств населення, у тому числі осіб з інвалідністю; • способи поширення інформації про заходи на локації «Активний парк»; • поради щодо залучення учасників заходу; • особливості залучення учнівської молоді віком 14–17 років (9–11 класи); • види рухової активності для підлітків; • способи мотивації та зацікавлення підлітків до занять з фізичної культури та спорту; |
| V етап | Робота з особами з інвалідністю | <ul style="list-style-type: none"> • механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих спортивно-масових заходів; • створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення; • розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах; • поради щодо залучення учасників заходу; • особливості роботи з дітьми з інвалідністю; • особливості роботи з молоддю з інвалідністю; • особливості роботи з особами з інвалідністю старшого віку; |
| VI етап | Робота зі студентською молоддю | <ul style="list-style-type: none"> • механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих спортивно-масових заходів; • створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення; • розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах; • поради щодо залучення учасників заходу; • вимоги до фізичної активності молоді; • механізми партнерства з молоддю у роботі «Активного парку»; |

| | | |
|------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • способи залучення молоді до фізичної активності; • види рухової активності (спорту) для молоді; |
| VII етап | Здоров'я – стиль життя (особи літнього віку) | <ul style="list-style-type: none"> • механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих спортивно-масових заходів; • створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення; • розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах; • поради щодо залучення учасників літнього віку; • фізичні навантаження для людей літнього віку; • мотивація до занять спортом для людей літнього віку; • види вправ на покращення самопочуття; • особливості занять фізичними вправами для людей літнього віку; |
| VIII етап | Робота з сім'ями | <ul style="list-style-type: none"> • механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих спортивно-масових заходів для сімей; • створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення; • розміщення анонсу та висвітлення заходів на локації «активний парк» в соціальних мережах; • поради щодо залучення учасників заходу; |
| IX етап | Робота із залучення ветеранів війни та їх сімей | <ul style="list-style-type: none"> • механізми організації та проведення фізкультурно-оздоровчих спортивно-масових заходів для сімей; • створення і впровадження програми рухової активності для різних груп населення; • організація онлайн тренування; • організація роботи щодо залучення ветеранів війни та їх сімей до участі в заході; |
| X етап | Проведення святково-урочистих фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів | <ul style="list-style-type: none"> • Свята та дати, до яких можна приурочити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи; • види та особливості масових заходів різного спрямування. |

Приклад інструкції по проведенню публічного заходу «Онлайн-тренування» на порталі «Активні парки»

Публічний захід «Онлайн-тренування».

- у головному меню натисніть кнопку «Заходи Адмін»;
- натисніть кнопку «Додати захід»; *Після цього у картці спортивного публічного заходу вказується статус «Чернетка».
- заповніть картку публічного заходу;
 - перетягніть зображення у область обведену штриховою лінією або натисніть на неї або:
 - знайдіть файл на вашому пристрої, натисніть кнопку «Відкрити»;
 - вкажіть назву публічного заходу, короткий опис, повний опис;
 - натисніть кнопку «Зберегти текст»;
 - встановіть додаткові налаштування;
 - вкажіть дату початку та закінчення публічного заходу;
 - натисніть на полі «Вибір типу заходу» та з випадаючого меню оберіть пункт «онлайн тренування»;
 - натисніть кнопку «Список категорій»;
 - встановіть та підтвердіть потрібну категорію; ● натисніть кнопку «Опублікувати».

Публічний захід онлайн – тренування повинен створюватись не менше ніж за годину до його початку. Цей час необхідний для створення кімнати для онлайн-конференцій на сервері.

1. ПРОВЕДЕННЯ.

- у головному меню натисніть кнопку «Заходи»;
- у стрічці спортивних публічних заходів виберіть потрібний публічний захід онлайн-тренування та натисніть на нього у відповідному рядку;

- натисніть кнопку «Дивитись»;
- у вікні з заголовком «Як ви хочете приєднатися до голосової конференції?» натисніть кнопку:
 - «Мікрофон» - якщо бажаєте слухати і говорити;
 - «Навушники» - якщо бажаєте тільки слухати;
 - «Приєднатись за допомогою мобільного телефону»;
- у вікні «Перевірка звуку. Будь ласка, скажіть щось. Чи ви чуєте себе?» натисніть кнопку:
 - «Так» - якщо Ви чуєте себе»;
 - «Ні» - якщо Ви не чуєте себе»; – у вікні «Налаштування звуку» у полі з заголовком «Джерело мікрофона» оберіть Ваш мікрофон; – у полі з заголовком «Пристрій відтворення» оберіть Ваш пристрій виведення звуку «Так» «Навушники» - якщо бажаєте тільки слухати.

2. НАЛАШТУВАННЯ ТРАНСЛЯЦІЇ.

Мікрофон.

- внизу сторінки у меню натисніть кнопку «Мікрофон» для увімкнення/вимкнення мікрофону (якщо кнопка активна – мікрофон увімкнено).

Виведення звуку.

- внизу сторінки у меню натисніть кнопку «Гучномовець» для увімкнення/вимкнення виведення звуку (якщо кнопка активна – динаміки увімкнено).

Показ зображення з камери.

- внизу сторінки у меню натисніть кнопку «Веб камера» для увімкнення/вимкнення мікрофону (якщо кнопка активна – мікрофон увімкнено);
 - у вікні «Налаштування веб камери» у полі «Камера» виберіть потрібну камеру;
 - у полі «Якість» виберіть потрібну якість;

- у полі «Налаштування віртуального тла» виберіть потрібний задній фон;

- натисніть кнопку «Почати демонстрацію».

Показ екрану.

- внизу сторінки у меню натисніть кнопку «Демонструвати ваш екран» для увімкнення/вимкнення показу вашого екрану (якщо кнопка активна – екран відображається).


Показ презентації.

- внизу сторінки у меню натисніть кнопку «Презентація» для увімкнення/вимкнення відображення презентації (якщо кнопка активна – презентація відображається).


Прохання надати слово.

- внизу сторінки у меню натисніть кнопку «Підняти руку» для увімкнення/вимкнення черги на слово (якщо кнопка активна – у стрічці користувачів активується позначка «Червоний мікрофон»).

Показ на весь екран.

- у вікні показу відео натисніть кнопку  для відображення екрану на весь екран.

Вимкнення режиму «На весь екран»:

- натисніть кнопку «Escape» або
- підведіть курсор миші до верхньої частини екрану та у випадаючому меню натисніть кнопку  або

- у вікні показу відео натисніть кнопку .

3. ПЕРЕГЛЯД ЗАПИСУ ОНЛАЙН - ТРЕНУВАННЯ.



- у головному меню натисніть кнопку «Заходи»;
- у стрічці спортивних публічних заходів виберіть потрібний публічний захід онлайн-тренування та натисніть на нього у відповідному рядку;

- натисніть кнопку «Дивитись запис»;



- для перегляду детальної інформації на сторінці спортивного публічного заходу натисніть кнопку «Запис».

4. ВІКНО ВІДОБРАЖЕННЯ ЗАПISУ.


Програвання та пауза програвання відеоролика

- для програвання відео натисніть кнопку «»;
- для паузи програвання відео натисніть кнопку «».


Виведення звуку.

- для увімкнення звуку натисніть кнопку «»;
- для вимкнення звуку натисніть кнопку «».

Зміни швидкості програвання відеоролика.

- для увімкнення звуку натисніть кнопку «»;
- у випадаючому виберіть потрібну швидкість програвання відеоролика.


Зміна режиму відображення презентація / відеоролик.


- для зміни режиму натискайте кнопку «».

Зміна теми (інверсія контрастності).



- для зміни натискайте кнопки «», «».

Пошук слайдів.

- для пошуку натисніть кнопку «»;
- у поле під текстом «Пошук за вмістом слайдів презентації» введіть текст для пошуку слайдів сторінці;

- натисніть кнопку «» для підтвердження пошуку.

Бокова панель чату.

- для згортання бокової панелі натисніть кнопку «»;
- для розгортання бокової панелі натисніть кнопку «».

Копіювання чату.

- для копіювання чату натисніть кнопку «».

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

 Проректор з науково-педагогічної роботи
 Хмельницького національного університету
 Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
 «30» серпня 2022 р.

 Робоча програма навчальної дисципліни
 ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

| | |
|---------------------------------|--|
| Призначення Робочої програми | Для освітніх програм спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична культура і спорт |
| Рівень вищої освіти | Перший бакалаврський |
| Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС | 4 |
| Мова навчання | Українська |
| Статус дисципліни: | Вибіркова загальної підготовки |
| Факультет: | ЗПФКС |
| Кафедра: | Теорії і методики фізичного виховання і спорту |

| Форма навчання | Обсяг дисципліни | | Кількість годин | | | | | | Контрольна робота | Вид семестрового контролю | |
|----------------|------------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|---------------------------|-------|
| | | | Аудиторні заняття | | | | Індивідуальна розоро студента | Самостійна розоро студента | | Залік | Іспит |
| | Кредитів ЄКТС | Години | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | | |
| Д | 4,0 | 120 | 51 | 17 | – | 34 | – | 69 | | + | |
| Заочна | 4,0 | 120 | 14 | 8 | | 6 | | 106 | 1 | + | |

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена _____ канд. пед. наук, доцент Тетяна ЧОПИК,
 _____ аспірант, Андрій РЕБРИНА

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту
 Протокол від "30" серпня 2022 р. № 1;

Зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ Олександр СОЛТИК
 Робоча програма розглянута та схвалена вчешню радою ФЗПФКС

Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК

Пояснювальна записка

«Психологія здоров'я та здорового способу життя» є вибірковою дисципліною фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей: 014.11 Середня освіта (Фізична культура) – освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»; 017 Фізична культура і спорт – освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» та сприяє формування компетентностей необхідних конкурентоздатному фахівцю галузі знань 01 Освіта.

Вивчення дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» здобувачами вищої освіти сприяє глибокому і осмисленому уявленню про здоров'я людини та шляхи його зміцнення, фізичні можливості та резерви організму людини.

Мета дисципліни – формування особистісних якостей і властивостей майбутнього фахівця, що сприяють здоровому способу життя дітей і підлітків. Засвоєння студентами науково методологічних та прикладних проблем галузі фізичного виховання і спорту, психологічної характеристики педагогічної і спортивної діяльності фахівця, засобів психологічного супроводження учнів і вихованців закладів освіти.

Предмет дисципліни: сприятливі для ЗСЖ якості і особистісні властивості здобувачів освіти.

Завдання дисципліни – сформулювати розуміння педагогічних основ ЗСЖ студентів; спеціальних знань, що визначають психологічний супровід здобувачів освіти, необхідних для практичної реалізації професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту; ознайомлення з психологічним та психофізичним розвитком здобувачів. Навчитися працювати в команді.

Структура залікових кредитів (3 курс бсеместр)

| Назва теми | Кількість годин, відведених на | | | | | |
|--|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------------------|----------------------------------|
| | Денна форма | | | Заочна форма | | |
| | лек ції | практ ичні занят тя | Само стійн а робо та | Лек ції | Прак тичні занят тя | Само стійн а робо та |
| Тема 1 – Предмет психології здоров'я та здорового способу життя. Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. | 2 | | | 2 | | 6 |
| Тема 2 – Здоровий спосіб життя. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я.. | 2 | 2 | | | 2 | 6 |
| Тема 3 – Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення | 2 | | 8 | 2 | | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|----|
| психічного здоров'я особистості. Опрацювання лекційного матеріалу тем №1, №2, №3. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях «Еталони здоров'я особистості в історичному й сучасному вимірах». Підготовка до поточного контролю ПК1. | | | | | | |
| Тема 4 – Основні уявлення про здорову особистість. Модель здорової особистості. | 2 | 2 | | | | 6 |
| Тема 5 – Внутрішня картина здоров'я. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. | 2 | | | | - | 8 |
| Тема 6 – Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Опрацювання лекційного матеріалу тем №4, №5, №6. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Багатовимірна теоретична модель внутрішньої картини здоров'я». Підготовка до поточного контролю ПК2. | 2 | 2 | 8 | | | 8 |
| Тема 7 – Психологічне забезпечення здоров'я людини. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. | 2 | | 2 | 2 | - | 8 |
| Тема 8 – Психогігієна і збереження здоров'я людини. | 2 | 2 | | 2 | - | 10 |
| Тема 9 – Психологічний захист особистості. Соціальне здоров'я особистості. Опрацювання лекційного матеріалу тем №7, №8, №9. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Самоконтроль стану і поведінки у забезпеченні здоров'я». Підготовка до поточного контролю ПК3. | 2 | | 13 | | 2 | 8 |
| Тема 10 – Захисні реакції і механізми особистості. | 2 | 2 | | | - | 8 |
| Тема 11 – Особистість і стрес. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Опрацювання лекційного матеріалу тем №10, №11. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Механізми компенсації у забезпеченні | 2 | | 9 | | | 8 |

| | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| психічного здоров'я». | | | | | | |
| Тема 12 – Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. | 2 | 2 | 4 | | - | 6 |
| Тема 13 – Психологія впевненості особистості. Поняття про віру та довіру. | 2 | | | | - | 8 |
| Тема 14 – Класифікація довірчих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Опрацювання лекційного матеріалу теми №12, №13, №14. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Усвідомлення себе і свого місця у світі». Підготовка до поточного контролю ПК4. | 2 | 2 | 14 | | 2 | 6 |
| Тема 15 – Психологія професійного довголіття. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. | 2 | | | | - | 8 |
| Тема 16 – Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи впровадження професійного довголіття. | 2 | 2 | 4 | | - | 6 |
| Тема 17 – Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я та здорового способу життя. | 2 | | | | - | 8 |
| Тема 18 – Методи науково-психологічних досліджень у психології здоров'я та здорового способу життя. Опрацювання лекційного матеріалу теми №15, №16, №17. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії». | 2 | 2 | 4 | | | 68 |
| Разом за 6 семестр | 34 | 17 | 69 | 8 | 6 | 120 |

**Зміст лекційного курсу
(2 курс 4 семестр)**

| № | Перелік тем лекцій, їх анотацій | Кількість годин |
|---|---|-----------------|
| 1 | <i>Тема 1.</i> Предмет психології здоров'я та здорового способу життя. Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. [1,с.5-12], [2, с. 5-10]. | 2 |
| 2 | <i>Тема 2.</i> Здоровий спосіб життя. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я.[2, с. 4-15], [4, с. 2-16]. | 2 |

| | | |
|---------------------------|---|-----------|
| 3 | <i>Тема 3.</i> Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.[3, с. 11-16], [1, с. 13-18]. | 2 |
| 4 | <i>Тема 4.</i> Основні уявлення про здорову особистість. Модель здорової особистості.[4, с. 3-15], [2, с. 15-21]. | 2 |
| 5 | <i>Тема 5.</i> Внутрішня картина здоров'я. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.[5, с. 35-42], [1, с. 48-53]. | 2 |
| 6 | <i>Тема 6</i> Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.[4, с. 46-58], [1, с. 26-48]. | 2 |
| 7 | <i>Тема 7</i> Психологічне забезпечення здоров'я людини. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.[2, с. 16-24], [5, с. 32-46]. | 2 |
| 8 | <i>Тема 8</i> Психогігієна і збереження здоров'я людини.[11, с. 45-58], [7, с. 38-46]. | 2 |
| 9 | <i>Тема 9</i> Психологічний захист особистості. Соціальне здоров'я особистості.[8, с. 34-56], [11, с. 34-67]. | 2 |
| 10 | <i>Тема 10</i> Захисні реакції і механізми особистості.[8, с. 46-58], [2, с. 65-75]. | 2 |
| 11 | <i>Тема 11</i> Особистість і стрес. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.[9, с. 47-77], [2, с. 61-76]. | 2 |
| 12 | <i>Тема 12</i> Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. [14,с. 23-35], [8, с. 14-23]. | 1 |
| 13 | <i>Тема 13</i> Психологія впевненості особистості. Поняття про віру та довіру. [4, с. 51-55], [12, с. 13-18]. | 1 |
| 14 | <i>Тема 14</i> Класифікація довірчих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. [6, с. 112-116], [2, с. 120-126]. | 2 |
| 15 | <i>Тема 15</i> Психологія професійного довголіття. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. [4, с. 38-44], [3, с. 27-41]. | 2 |
| 16 | <i>Тема 16</i> Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи впровадження професійного довголіття. [6, с. 45-61], [3, с. 41-56]. | 2 |
| 17 | <i>Тема 17</i> Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я та здорового способу життя. [12, с. 23-31], [1, с. 124-128]. | 2 |
| 18 | <i>Тема 18</i> Методи науково-психологічних досліджень у психології здоров'я та здорового способу життя. [6, 44-57], [3, с. 34-39]. | 2 |
| Разом за 6 семестр | | 34 |

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми навчання

| № з/п | Тема лекції | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1. | Предмет психології здоров'я та здорового способу життя. Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Здоровий спосіб життя. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я.. [1,с.5-12], [2, с. 5-10], [2, с. 4-15], [4, с. 2-16]. | |
| 2 | Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Внутрішня картина здоров'я. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. [4, с. 46-58], [1, с. 26-48]. | 2 |
| 3 | Особистість і стрес. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Психологія впевненості особистості. Поняття про віру та довіру. Психологія професійного довголіття. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я та здорового способу життя. [12, с. 23-31], [1, с 124-128]. | 4 |
| | Разом за семестр | 8 |

Перелік практичних занять (для денної форми навчання)

3 курс 6 семестр

| Ном ер теми | Теми практичних занять | Кількість годин |
|-------------------|---|--------------------|
| 1 | Перевірка остаточних знань теми 1. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Орієнтовна оцінка здорової поведінки. | |
| 2 | Перевірка остаточних знань теми 2. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. | 2 |
| 3 | Перевірка остаточних знань теми 3. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості. | |
| 4 | Перевірка остаточних знань теми 4. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Дослідження особистості біографічним методом. | 2 |
| 5 | Перевірка остаточних знань теми 5. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика дослідження впевненості на усвідомлювальному рівні. | |
| 6 | Перевірка остаточних знань теми 6. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). | 2 |
| 7 | Перевірка остаточних знань теми 7. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. | |
| 8 | Перевірка остаточних знань теми 8. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Діагностика смислових життєвих орієнтацій. | 2 |
| 9 | Перевірка остаточних знань теми 9. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика діагностики ступеня задоволеності основних | |

| | | |
|-------------------------|--|-----------|
| | потреб. | |
| 10 | Перевірка остаточних знань теми 10. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Психодіагностика самотності. Проективний метод психодіагностики ВКЗ. | 2 |
| 11 | Перевірка остаточних знань теми 11. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Карта визначення ризику суїцидальності. | |
| 12 | Перевірка остаточних знань теми 12. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Опитувальник на «вигорання» МВІ. | 2 |
| 13 | Перевірка остаточних знань теми 13. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович). | |
| 14 | Перевірка остаточних знань теми 14. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій. | 2 |
| 15 | Перевірка остаточних знань теми 15. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю. | |
| 16 | Перевірка остаточних знань теми 16. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека. | 2 |
| 17 | Перевірка остаточних знань теми 17. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Тест акцентуації характеру. | |
| 18 | Перевірка остаточних знань теми 18. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Діагностика типів ставлення до хвороби. | 1 |
| <i>Разом за семестр</i> | | <i>17</i> |

Перелік практичних занять (для заочної форми навчання)

| Номер теми | Теми практичних занять | Кількість годин |
|------------|---|-----------------|
| 1 | Психодіагностика стану здоров'я особистості. Орієнтовна оцінка здорової поведінки. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості. | 2 |
| 2 | Дослідження особистості біографічним методом. Методика дослідження впевненості на усвідомлю вальному рівні. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. | 2 |
| 3 | Опитувальник на «вигорання» МВІ. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович). Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека. Тест акцентуації характеру | 2 |
| | Разом за семестр | 6 |

Зміст самостійної роботи (денна форма навчання)

| № теми | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|-------------------------|--|-----------------|
| 1. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №1, №2, №3. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях «Оздоровча рухова активність студентів засобами активних парків». Підготовка до поточного контролю ПК1. | 10 |
| 2. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №4, №5, №6. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Проблема здоров'я і формування здорового способу життя українських підлітків». Підготовка до поточного контролю ПК2. | 10 |
| 3. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №7, №8, №9. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Формування здорового способу життя підлітків у процесі організації і проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять». Підготовка до поточного контролю ПК3. | 13 |
| 4. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №10, №11. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Планування занять з елементами рухливих ігор та розроблення планів-конспектів занять». | 9 |
| 5. | Опрацювання лекційного матеріалу теми №12, №13, №14. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Організація і проведення рухливих ігор і забав». Підготовка до поточного контролю ПК4. | 14 |
| 6. | Опрацювання лекційного матеріалу теми №15, №16, №17. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Особливості організації і проведення ігор і забав в поза навчальний час». | 13 |
| <i>Разом за семестр</i> | | 69 |

Зміст самостійної роботи (заочної форма навчання)

| № теми | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|--------|---|-----------------|
| 1. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №1, №2, №3. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях «Оздоровча рухова активність студентів засобами активних парків». Підготовка до поточного контролю ПК1. | 16 |
| 2. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №4, №5, №6. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на | 16 |

| | | |
|-------------------------|--|------------|
| | лекції «Проблема здоров'я і формування здорового способу життя українських підлітків». Підготовка до поточного контролю ПК2. | |
| 3. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №7, №8, №9. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Формування здорового способу життя підлітків у процесі організації і проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять». Підготовка до поточного контролю ПК3. | 26 |
| 4. | Опрацювання лекційного матеріалу тем №10, №11. Підготовка до практичної роботи. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції «Планування занять з елементами рухливих ігор та розроблення планів-конспектів занять». | 16 |
| 5. | Опрацювання лекційного матеріалу теми №12, №13, №14. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Організація і проведення рухливих ігор і забав». Підготовка до поточного контролю ПК4. | 16 |
| 6. | Опрацювання лекційного матеріалу теми №15, №16, №17. Підготовка до практичної роботи – психодіагностика стану здоров'я. Опрацювання окремих розділів програми, які не викладаються на лекції. «Особливості організації і проведення ігор і забав в поза навчальний час». | 16 |
| <i>Разом за семестр</i> | | 106 |

Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

- поточного – теоретичні знання опрацьованого матеріалу;
- поточного опитування теоретичних знань з психології здоров'я та здорового способу життя;
- перевірки завдань самостійної роботи студентів.

Підсумковий контроль з курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» проводиться у вигляді заліку, перевірки теоретичні знання програмного матеріалу.

Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі за ваговими коефіцієнтами(**денна форма навчання**)

| Аудиторна робота | | | | | СРС ПК3 | ТК | Семестр овий контроль |
|-----------------------------------|---|---|----------------------------------|------|------------|------|-----------------------------|
| Оцінка практичних вмінь ОПВ | | | Поточний контроль ПК1, ПК2 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | ПК-1 | ПК-2 | ПК-3 | Т1 | Залік |
| 0,25 | | | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | 0 |

Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі за ваговими коефіцієнтами(**заочної форма навчання**)

| Аудиторна робота | СРС | Семестровий контроль |
|------------------|-----|----------------------|
|------------------|-----|----------------------|

| | | | | |
|-------------------|------|---------|-----|-------|
| Практичні заняття | | | | |
| ПК-1 | ПК-2 | КР 1 | ТК | Залік |
| 0,5 | | 0,1 | 0,4 | 0 |

Література

1. Указ президента України № 574/2020 «Про започаткування соціального проекту "Активні парки – локації здорової України" : <https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049> (дата звернення : 19.02.2022).
2. Указ президента України №195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» : <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789> (дата звернення : 19.02.2022).
3. Указ президента України №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення : 19.02.2022).
4. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості громадянина // Педагогіка і психологія. 2007. - №1. - С. 144-150.
5. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича; Уклад. О.В.Головіна, О.С.Лісова. - Чернівці: Рута, 2009. - 65 с.
6. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Н. І. Волошко; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. - К: Науковий світ, 2007. - 76 с.
7. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
8. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. - К., 2000; - 227 с.
9. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264 с.
10. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2009.
11. Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. – Кривий ріг : Айс Принт, 2017. – Вип. 1 (50). – 332 с.

12. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З. В. Рябова, І. І. Драч, Н. О. Приходькіна, Н. В. Любченко [та ін.] ; Ун-т менедж. освіти НАПН України. – Київ, 2017. – 316 с.
13. Петров О.П. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра / [Петров О. П., Шишкін О. П., Райтаровська І. В., Федірко А. О.]. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. – 216 с.
14. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : підручник. – 2 вид. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – Київ : ЦУЛ, 2014. – 356 с.
15. Ребрина А. А. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти». Навчально-методичний посібник / Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Видавничий дім «Освіта», м. Київ, 2021, 160 с.
16. Ребрина Андр. А., Ребрина А. А. Розвиток лідерських якостей керівного персоналу // Вісник Хмельницького національного університету 2018, № 3 Том 1, с. 64-68.
17. Ребрина А. А. Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 1 (159)23. С. 122-125. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).29)
18. Ребрина А. А. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 2 (160) 23. – с.141-146. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).30)
19. Андрій Ребрина, Анатолій Ребрина. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді // Проблеми освіти, випуск 1 (96), 2022. С. 270-284. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-96.2022>.
20. Ребрина Андрій. Готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей // «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана

Франка», Вип. 62, том 2, 2023, с. 273-278. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-2-44>

21. Коломоєць Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя. // Проблеми освіти, випуск 2(97) 2022, с. 278-288. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>

22. Ребрина А. А., Рудніченко М. М. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 3К (84) 17. с. 401-404.

23. Ребрина Анатолій, Єфименко Ігор, Коломоєць Галина, Ребрина Андрій. ІТ-технології доказової науково-дослідної роботи із визначення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді. Інформаційні технології в професійній діяльності: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / Рівне : РВВ РДГУ. 2020. 203 с. С. 45-47.

24. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології 2020 / XX Ювілейна Міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса, 24-25 вересня 2020 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020 – С. 148-155.

25. Ребрина Андрій. Формування фахівцями фізичного виховання й спорту особистісних якостей здорового способу життя у вихованців. Збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції (з міжнародною участю) «Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика» (Івано-Франківськ, 17 травня 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 166-169.

26. Ребрина Андрій, Бублей Юрій. Залежність ціннісних орієнтацій здобувачів освіти від здорового способу життя та їх фізичної та психофізичної підготовленості // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. С. 345-349 .

27. Коломоєць Г.А., Ребрина А.А. Виховний потенціал військово-спортивних ігор у формуванні здорового способу життя дітей та учнівської молоді // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ.

конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. Вип. 10. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С 78-81.

28. Ребрина А. А., Н. Ю. Лавриненко, Партико Н. В., Ребрина А. А., Савка І. М. Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А. В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 73. Т. 2. С. 69-77.

29. Ребрина А.А., Алексєєв О. О., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва. Навчально-методичний посібник. Київ-Кам'янець- Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.

Додаткова література

1. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок-бізнес», 1998. - 160с.

2. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с.

3. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*, 75 (6) 22, 1519-1524. doi: 10.36740/WLek202206116. (Scopus).

4. Myroslava Tkachuk, Anatolii Rebryna, Andrii Rebryna, Larysa, Korzh-Usenko, Olha Kostiukevych, Tetiana Shablil. The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.10, October 2021, p. 324-327. (Web of Science).

5. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Yu., Rebryna A., Boliak A., Dykyi O., Riabchenko V. Analysis of health and physical fitness indicators of modern youth. *Acta Balneologica*, 5 (171), 457-462. doi: 10.36740/ABAL202205114. (Web of Science).

6. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*, 75 (6) 22, 1519-1524. doi: 10.36740/WLek202206116. (Scopus).

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницького національного університету

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

«30» серпня 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни
«ОСНОВИ ТЕОРІЇ «СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ»»

| | |
|---------------------------------|--|
| Призначення Робочої програми | Для освітніх програм спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична культура і спорт |
| Рівень вищої освіти | Перший бакалаврський |
| Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС | 4 |
| Мова навчання | Українська |
| Статус дисципліни: | Вибіркова загальної підготовки |
| Факультет: | ЗПФКС |
| Кафедра: | Теорії і методики фізичного виховання і спорту |

| Форма навчання | Обсяг дисципліни | | Кількість годин | | | | | | Вид семестрового контролю | | |
|----------------|------------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------|-------------------|
| | | | Аудиторні заняття | | | | Індивідуальна розоростудента | Самостійна розоростудента | | | Контрольна робота |
| | Кредитів ЄКТС | Години | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | Залік | Іспит | |
| Д | 4,0 | 120 | 51 | 34 | – | 17 | – | 69 | | + | |
| З | 4,0 | 120 | 18 | 10 | | 8 | | 102 | + | + | |

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена Юрій Дутчак док. пед. н., доцент Юрій ДУТЧАК;
Андрій Ребрин аспірант, Андрій РЕБРИНА

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від «30» серпня 2022 р. № 1;

Зав. кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою ФЗПФКС
Голова вченої ради факультетуОлександр Солтик Олександр СОЛТИК

ФЗПФКС

Євген Павлюк Євген ПАВЛЮК

**Структура залікових кредитів дисципліни
(3 курс 6 семестр)**

| Назва теми | Кількість годин | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------------|-----------|--------------|-------------------------------|------------|
| | Денна форма | | | Заочна форма | | |
| | Лекції | Лабор. заняття (практичні) | СРС | Лекції | Лабор. заняття (практичні) | СРС |
| Модуль 1 | | | | | | |
| Тема 1 – Основи теорії «спорту для всіх» як навчальна дисципліна. | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 24 |
| Тема 2 - Система спорту для всіх як наукова проблема | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 3 – Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 4 - Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Модуль 2 | | | | | | |
| Тема 5 - Передумови формування спорту для всіх в Україні. | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 18 |
| Тема 6 - Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 7 – Цілі системи спорт для всіх. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 8 - Функції системи спорт для всіх | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 9 - Структура системи спорт для всіх | 2 | 1 | 5 | 2 | 2 | 12 |
| Модуль 3 | | | | | | |
| Тема 10 - Рухома активність і здоров'я | 2 | 2 | 4 | 22 | 21 | 24 |
| Тема 11 - Рухова активність дорослих | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 12 - Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 13 - Методи визначення рухової активності | 2 | 2 | 4 | | | |
| Модуль 4 | | | | | | |
| Тема 14 - Державне управління спортом для всіх в Україні | 2 | 2 | 4 | 22 | 11 | 224 |
| Тема 15 - Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 16 – Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». | 2 | 2 | 4 | | | |
| Тема 17 - Кадрове забезпечення управління спортом для всіх в Україні. | 2 | 2 | 4 | | | |
| Разом за 4 семестр | 34 | 17 | 69 | 10 | 8 | 102 |

Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання

| № з/п | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1. | <i>Тема 1 – Основи теорії «спорту для всіх» як навчальна дисципліна. Мета та завдання дисципліни «Основи теорії «спорту для всіх»». Базові поняття дисципліни «Основи теорії «спорту для всіх»». Види фізкультурно-оздоровчих занять. Соціальні технології фізичної культури. Література:[2, 5, 8,11].</i> | 2 |
| 2. | <i>Тема 2 - Система спорту для всіх як наукова проблема. Історичні передумови виникнення спорту для всіх. Теоретичний аналіз поняття “Спорт для всіх”. Дефініція поняття «Спорт для всіх». Література:[2, 8].</i> | 2 |
| 3. | <i>Тема 3 - Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх. Організація об'єднаних націй про розвиток і підтримку спорту для всіх. Європейські організації про підтримку спорту для всіх. Спортивні міжнародні організації та їх вплив на спорт для всіх. Література:[2, 3, 5].</i> | 2 |
| 4. | <i>Тема 4 - Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах. Особливості розвитку спорту для всіх у Фінляндії. Особливості розвитку спорту для всіх у Німеччині. Особливості розвитку спорту для всіх у Франції. Особливості розвитку спорту для всіх у Японії. Особливості розвитку спорту для всіх у Канаді. Література: [2, 3, 6, 7, 10, 12].</i> | 2 |
| 5. | <i>Тема 5 - Передумови формування спорту для всіх в Україні. Особливості функціонування системи залучення населення до рухової активності в Україні. Активні парки – локації здорової України. Детермінанти рівня залучення населення до рухової активності.. Література: [2, 8, 11].</i> | 2 |
| 6. | <i>Тема 6 - Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Характеристика напрямів гуманізації процесу залучення населення до рухової активності. Література: [2, 8, 9, 11].</i> | 2 |
| 7. | <i>Тема 7 - Цілі системи спорт для всіх. Спорт для всіх як соціальна система. Ієрархія цілей системи спорту для всіх в Україні. Література: [2, 5, 11].</i> | 2 |
| 8. | <i>Тема 8 - Функції системи спорт для всіх. Загальні положення про функції системи спорт для всіх. Оздоровчі функції системи спорту для всіх. Соціальні функції системи спорту для всіх. Економічні функції системи спорту для всіх. Література: [2, 5, 8, 9, 11].</i> | 2 |
| 9. | <i>Тема 9 - Структура системи спорт для всіх. Загальні положення про структуру системи спорт для всіх. Види програм спорту для всіх спортивні програми; фітнес-програми; рекреаційні програми, активні парки. Література: [2, 4, 5, 11].</i> | 2 |
| 10. | <i>Тема 10 - Здоров'я та фізична культура. Рухова активність і здоров'я. Біологічні потреби організму у руховій активності. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми</i> | 2 |

| № з/п | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| | рухової активності для дітей і підлітків. <i>Література:</i> [1, 2, 4, 8, 11]. | |
| 11. | <i>Тема 11 - Рухова активність студентів.</i> Вплив рухової активності на здоров'я. Норма рухової активності. Принципи спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення. <i>Література:</i> [2, 4, 9, 11]. | 2 |
| 12. | <i>Тема 12 - Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.</i> Загальна структура мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Особливості мотивів для занять фізичними вправами. Вплив інформаційних факторів. Вплив сімейного виховання. Вплив шкільного виховання. <i>Література:</i> [1, 4, 9, 11]. | 2 |
| 13. | <i>Тема 13 - Методи визначення рухової активності.</i> Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Психологічні опитувальники для визначення мотивації. Методики вимірювань рухової активності. <i>Література:</i> [1, 4, 11]. | 2 |
| 14. | <i>Тема 14 - Державне управління спортом для всіх в Україні.</i> Загальні положення про структуру системи спорт для всіх. Принципи державного управління спортом для всіх в Україні. Основи технологізації управлінської діяльності в системі спорту для всіх в Україні. <i>Література:</i> [2, 9, 11]. | 2 |
| 15. | <i>Тема 15 - Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні.</i> Методологічні особливості соціального проектування. Соціальне проектування центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". <i>Література:</i> [2, 5, 11]. | 2 |
| 16. | <i>Тема 16 - Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».</i> Мета та задачі регіональної мережі центрів фізичного здоров'я населення спорт для всіх. Специфіка проведення Всеукраїнських акцій на Хмельниччині. <i>Література:</i> [2, 4]. | 2 |
| 17. | <i>Тема 17 - Кадрове забезпечення управління спортом для всіх в Україні.</i> Аналіз підготовки фахівців з менеджменту та управління спортом для всіх в Україні. Концептуальний підхід та змістовний компонент підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні. <i>Література:</i> [2, 4]. | 2 |
| | Разом за 6 семестр: | 34 |

Перелік практичних занять

| № з/п | Теми практичних занять та перелік питань | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1. | <i>Тема 1-2 – Основи теорії «спорту для всіх" як наукова та навчальна дисципліна. Система спорту для всіх як наукова проблема.</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття гіпокінезія і гіподинамія – спільні та відмінні ознаки. 2. Види фітнесу. 3. Зміст кондиційного тренування. 4. Особливості рекреаційних та профілактично оздоровчих занять. 5. Чинники, що обумовили виникнення спорту для всіх. 6. Методологічні принципи формування спорту для всіх. 7. Видові ознаки спорту для всіх. | 2 |

| № з/п | Теми практичних занять та перелік питань | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| | 8. Дефініція спорту для всіх. [2, 5, 8,11] | |
| 2. | <p><i>Тема 3 – 4. Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх. Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глобальна стратегія ВООЗ із харчування, рухової активності та здоров'я. 2. Європейські програми “Єврофіт”, “Спрінт».. 3. “Біла книга про спорт” та її характеристика. 4. Співпраці МОК та організацій спорту для всіх. 5. Державна політика Фінляндії для розвитку спорту для всіх. 6. Особливості фінської програми “Рухайся 30”. 7. Особливості німецького шляху до спорту для всіх. 8. Етапи сучасного спорту для всіх в Японії. 9. Основні шляхи для боротьби з гіпокінезією у Канаді. 10. TAFISA та її основні напрямки діяльності <p>[2, 3, 6, 7, 10, 12]</p> | 2 |
| 3. | <p><i>Тема 5 - Передумови формування спорту для всіх в Україні. Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи організації фізкультурного руху в Україні ХХ століття. 2. Причини гальмування розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні. 3. Передумови для формування системи спорту для всіх в Україні. 4. Гуманізм як показник розвитку суспільства. 5. Основні напрями гуманізації процесу залучення населення до рухової активності. 6. Ознаки гармонійно розвинутої особистості. <p>[2, 8, 9, 11] [2, 8, 11]</p> | 2 |
| 4. | <p><i>Тема 7-8 - Цілі системи спорт для всіх. Функції системи спорт для всіх</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні вимоги до якості цілей.. 2. Потреби організму людини у руховій активності. 3. Первинні цілі для появи у людини бажання здійснювати рухову активність під час дозвілля для зміцнення здоров'я. 4. Первинні цілі для підтримки та задоволення інтересу людини до рухової активності. 5. Поняття «функції». 6. Особливості оздоровчої функції спорту для всіх. 7. Основні положення соціальної функції спорту для всіх. 8. Прояв економічної функції спорту для всіх. <p>[2, 5, 11]</p> | 2 |
| 5. | <p><i>Тема 9 - Структура системи спорт для всіх.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття «структура». 2. Основні суб'єкти спорту для всіх. 3. Спортивні програми спорту для всіх. 4. Фітнес програми спорту для всіх. 5. Рекреаційні програми спорту для всіх. <p>Поточний контроль – тестове завдання №2. [2, 4, 5, 11]</p> | 1 |

| № з/п | Теми практичних занять та перелік питань | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 6. | <p><i>Тема 10-11 – Здоров'я та фізична культура. Рухова активність і здоров'я. Рухова активність студентів.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип економізації функцій організму людини. 2. Причини виникнення гіпокінезії. 3. Вплив гіпокінезії на функціональні системи організму дитини. 4. Залежність фізіологічних реакцій організму від величини добової рухової активності. 5. Методика А.Г. Сухарева для оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків. 6. Наслідки що має недостатня рухова активність для здоров'я людини. 7. Взаємозв'язок фізичних навантажень на фізичні якості в залежності від віку. 8. Принципи індивідуалізації та систематичності у спеціально організованій руховій активності. 9. Принципи регулярності та орієнтації на належні норми у спеціально організованій руховій активності <p>[1, 2, 4, 8, 11]</p> | 2 |
| 7. | <p><i>Тема 12 -13. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини. Методи визначення рухової активності.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ієрархія потреб (за А. Маслоу). 2. Поняття «мотивація». 3. Зовнішні фактори що впливають на формування мотивації рухомої активності. 4. Загальні методи опитування. 5. Характеристика анкети 6. Методи визначення рухової активності. 7. Метод хронометражу. <p>Поточний контроль – тестове завдання №3.</p> <p>[1, 4, 9, 11]</p> | 2 |
| 8. | <p><i>Тема 14 - Державне управління спортом для всіх в Україні. Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення та сутність державного управління спортом для всіх в Україні. 2. Принципи державного управління спортом для всіх в Україні. 3. Повноваження суб'єктів державного управління спортом для всіх в Україні. 4. Поняття «соціальний проект». 5. Вимоги яким повинен відповідати соціальний проект. 6. Особливості соціоінженерної діяльності. 7. <p>[2, 4, 5, 11]</p> | 2 |
| 9. | <p><i>Тема 16 -17. - Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Кадрове забезпечення управління спортом для всіх в Україні.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні завдання Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». 2. «Ідеальна» структура Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». | 2 |

| № з/п | Теми практичних занять та перелік питань | Кількість годин |
|-------------------------|--|-----------------|
| | 3. Функції Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». 4. Знання якими повинен був володіти фахівець з масової фізкультурно-оздоровчої роботи. 5. Ознаки існуючої системи підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні. 6. Принципи підготовки менеджерів спорту для всіх в сучасній Україні. Поточний контроль – тестове завдання №4. [2, 5, 11] | |
| Разом за семестр | | 17 |

Зміст самостійна робота студента

| Ном ер тем и | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|--------------|--|-----------------|
| 1. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №1; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Демографічна ситуація в Україні». Підготовка до практичного заняття за темою №1. | 4 |
| 2. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №2; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини». Підготовка до практичного заняття за темою №2. | 4 |
| 3. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №3; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Особливості організації вільного часу в країнах Західної Європи в XVII – XVIII ст». Підготовка до практичного заняття за темою №3. | 4 |
| 4. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №4; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Поняття вільного часу, культурного дозвілля у провідних країнах світу». Підготовка до практичного заняття за темою №4. Підготовка до поточного контролю №1 | 4 |
| 5. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №5; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Етапи впровадження програми «Активних парків – локацій здорової України»». Підготовка до практичного заняття за темою №5. | 4 |
| 6. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №6; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Необхідність гуманістичного підходу до розвитку фізичної | 4 |

| Ном ер тем и | Зміст самостійної роботи | Кількіст ь годин |
|-----------------------|---|---------------------|
| | культури.». Підготовка до практичного заняття за темою №6. | |
| 7. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №7; окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Протиріччя та особливості гуманізації фізичного виховання і спорту». Підготовка до практичного заняття за темою №7. | 4 |
| 8. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №8; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Поняття функцій в сфері фізичної культури і спорту» Підготовка до практичного заняття за темою №8. | 4 |
| 9. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №9; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Основні суб'єкти спорту для всіх». Підготовка до практичного заняття за темою №9. Підготовка до поточного контролю №2. | 5 |
| 10. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №10; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Типи і види дозвілля». Підготовка до практичного заняття за темою №10. | 4 |
| 11. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №11; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Зміна виду і характеру дозвілля». Підготовка до практичного заняття за темою №11. | 4 |
| 12. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №12; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Змістовні теорії мотивації». Підготовка до практичного заняття за темою №12. | 4 |
| 13. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №13; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Моніторинг ЧСС». Підготовка до практичного заняття за темою №13. Підготовка до поточного контролю №3. | 4 |
| 14. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №14; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Управлінська діяльність як соціальне явище». Підготовка до практичного заняття за темою №14. Підготовка до поточного контролю №3 | 4 |
| 15. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №15; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за | 4 |

| Ном ер тем и | Зміст самостійної роботи | Кількіст ь годин |
|-------------------------|---|------------------|
| | темою: «Стратегічне планування розвитку спорту для всіх» Підготовка до практичного заняття за темою №15. | |
| 16. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №16; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Всеукраїнські акції спорту для всіх» Підготовка до практичного заняття за темою №16. | 4 |
| 17. | Опрацювання: - лекційного матеріалу за темою №17; - окремих розділів програми, які не викладаються на лекціях за темою: «Головні компоненти системи підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні» Підготовка до практичного заняття за темою №17. Підготовка до поточного контролю №4. | 4 |
| Разом за семестр | | 69 |

Структурування дисципліни за видами роботи і ваговими коефіцієнтами

(для студентів денної форми навчання)

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

- поточного опитування стосовно основних тенденцій, напрямів розвитку та технологій спорту для всіх;
- тестового контролю, який має на меті перевірку теоретичного рівня підготовленості студента та здійснюється під час проведення практичних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестування та виконання практичних завдань (ТК 1, ТК 2, ТК 3, ТК 4, ТК 5);
- підсумкового контролю, який проводиться для оцінювання результатів навчання, за всіма темами, проводиться у вигляді іспиту.

Оцінювання навальних досягнень студента за ваговими коефіцієнтам

| Практичні заняття (обов'язковий мінімум оцінок) | | | | | | | | | | | | | | | | | Тестовий контроль | | | | Семестровий контроль |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|-----|-----|-----|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | ТК1 | ТК2 | ТК3 | ТК4 | залік |
| 0,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,6 | | | | За поточними оцінками |

| Оцінка за національною шкалою | Інтервальна шкала | Оцінка за шкалою ЄКТС | Визначення |
|-------------------------------|-------------------|-----------------------|---|
| Відмінно | 4,75–5,00 | A | Відмінно – відмінне виконання лише з незначною кількістю похибок |
| Добре | 4,25–4,74 | B | Дуже добре – вище середнього рівня з кількома незначними помилками |

| | | | |
|--------------|-----------|----|---|
| Добре | 3,75–4,24 | C | <i>Добре</i> – в загальному правильна робота з незначною кількістю суттєвих помилок |
| Задовільно | 3,25–3,74 | D | <i>Задовільно</i> – непогано, але зі значною кількістю недоліків |
| Задовільно | 3,00–3,24 | E | <i>Достатньо</i> – виконання задовольняє мінімальні критерії |
| Незадовільно | 2,00–2,99 | FX | <i>Незадовільно</i> – з правом повторної перездачі навчальної дисципліни |
| Незадовільно | 0,00–1,99 | F | <i>Незадовільно</i> – повторний курс навчальної дисципліни |

Заочна форма навчання

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми навчання

| № | Теми лекцій, їх анотацій | Кількість годин |
|----|---|-----------------|
| 1 | <i>Тема 1 - Технології і види спорту для всіх як наукова та навчальна дисципліна. Мета та завдання дисципліни «Технології та види спорту для всіх». Базові поняття дисципліни «Технології та види спорту для всіх». Види фізкультурно-оздоровчих занять. Соціальні технології фізичної культури. Література: [2, 5, 8,11].</i> | 2 |
| 2 | <i>Тема 2 - Система спорту для всіх як наукова проблема. Історичні передумови виникнення спорту для всіх. Теоретичний аналіз поняття “Спорт для всіх”. Дефініція поняття «Спорт для всіх». Література:[2, 8].</i> | |
| 3 | <i>Тема 3 - Міжнародні організації із підтримки спорту для всіх. Організація об'єднаних націй про розвиток і підтримку спорту для всіх. Європейські організації про підтримку спорту для всіх. Спортивні міжнародні організації та їх вплив на спорт для всіх. Література:[2, 3, 5].</i> | |
| 4. | <i>Тема 4 - Особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах. Особливості розвитку спорту для всіх у Фінляндії. Особливості розвитку спорту для всіх у Німеччині. Особливості розвитку спорту для всіх у Франції. Особливості розвитку спорту для всіх у Японії. Особливості розвитку спорту для всіх у Канаді. Література: [2, 3, 6, 7, 10, 12].</i> | |
| 5. | <i>Тема 5 - Передумови формування спорту для всіх в Україні. Особливості функціонування системи залучення населення до рухової активності в Україні у 1960-1980-х роках. Детермінанти рівня залучення населення до рухової активності в умовах незалежності Української держави. Література: [2, 8, 11].</i> | 2 |
| 6. | <i>Тема 6 - Гуманізація процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Характеристика напрямів гуманізації процесу залучення населення до рухової активності. Література: [2, 8, 9, 11].</i> | |
| 7. | <i>Тема 7 - Цілі системи спорт для всіх. Спорт для всіх як соціальна система. Ієрархія цілей системи спорту для всіх в Україні. Література: [2, 5, 11].</i> | |
| 8. | <i>Тема 8 - Функції системи спорт для всіх. Загальні положення про</i> | 2 |

| № | Теми лекцій, їх анотацій | Кількість годин |
|-----|---|-----------------|
| | функції системи спорт для всіх. Оздоровчі функції системи спорту для всіх. Соціальні функції системи спорту для всіх. Економічні функції системи спорту для всіх. <i>Література:</i> [2, 5, 8, 9, 11]. | |
| 9. | <i>Тема 9 - Структура системи спорт для всіх.</i> Загальні положення про структуру системи спорт для всіх. Види програм спорту для всіх спортивні програми; фітнес-програми; рекреаційні програми. <i>Література:</i> [2, 4, 5, 11]. | |
| 10. | <i>Тема 10 - Здоров'я та фізична культура. Рухова активність і здоров'я.</i> Біологічні потреби організму у руховій активності. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для дітей і підлітків. <i>Література:</i> [1, 2, 4, 8, 11]. | |
| 11. | <i>Тема 11 - Рухова активність студентів.</i> Вплив рухової активності на здоров'я. Норма рухової активності. Принципи спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення. <i>Література:</i> [2, 4, 9, 11]. | |
| 12. | <i>Тема 12 - Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності людини.</i> Загальна структура мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Особливості мотивів для занять фізичними вправами. Вплив інформаційних факторів. Вплив сімейного виховання. Вплив шкільного виховання. <i>Література:</i> [1, 4, 9, 11]. | 2 |
| 13. | <i>Тема 13 - Методи визначення рухової активності.</i> Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Психологічні опитувальники для визначення мотивації. Методики вимірювань рухової активності. <i>Література:</i> [1, 4, 11]. | |
| 14. | <i>Тема 14 - Державне управління спортом для всіх в Україні.</i> Загальні положення про структуру системи спорт для всіх. Принципи державного управління спортом для всіх в Україні. Основи технологізації управлінської діяльності в системі спорту для всіх в Україні. <i>Література:</i> [2, 9, 11]. | |
| 15. | <i>Тема 15 - Соціальне проектування закладів спорту для всіх в Україні.</i> Методологічні особливості соціального проектування. Соціальне проектування центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". <i>Література:</i> [2, 5, 11]. | 2 |
| 16. | <i>Тема 16 - Особливості діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».</i> Мета та задачі регіональної мережі центрів фізичного здоров'я населення спорт для всіх. Специфіка проведення Всеукраїнських акцій на Хмельниччині. <i>Література:</i> [2, 4]. | |
| 17. | <i>Тема 17 - Кадрове забезпечення управління спортом для всіх в Україні.</i> Аналіз підготовки фахівців з менеджменту та управління спортом для всіх в Україні. Концептуальний підхід та змістовний компонент підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні. <i>Література:</i> [2, 4]. | |
| | <i>Разом за семестр</i> | 10 |

Перелік практичних занять для студентів заочної форми навчання

| № з/п | Теми практичних занять | Кількість годин |
|-------------------------|---|-----------------|
| 1. | <i>Тема 1 – Міжнародний довід з розвитку системи спорт для всіх. Література: [2,3,4,5,6,7,8,9, 10,12]</i> | 2 |
| 2. | <i>Тема 2 – Передумови форсування спорту для всіх . Література: [2,3,4, 5]</i> | 1 |
| 3. | <i>Тема 3 – Система спорт для всіх в Україні.. Література: [2,3,4,5]</i> | 2 |
| 4. | <i>Тема 4 – Рухова активність та здоров'я різних верств населення. Література: [1,4,5,7]</i> | 1 |
| 5. | <i>Тема 5 – Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Література: [2, 4,11]</i> | 2 |
| Разом за семестр | | 8 |

Структурування дисципліни за видами роботи і ваговими коефіцієнтами

(для студентів заочної форми навчання)

Для виконання контрольних робіт студентам заочної форми навчання необхідно отримати завдання та не пізніше ніж за два тижні до початку сесії здати виконані КР у деканат. Перевірка роботи відбувається у семиденний термін і у разі негативної оцінки повертається студенту на доопрацювання.

Підсумковий контроль для студентів проводиться по закінченню курсу навчання у вигляді іспиту з метою перевірки теоретичних та практичних знань програмного матеріалу.

Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами

| Аудиторна робота | | | | | Самостійна, індивідуальна робота | Семестровий контроль |
|------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------|
| Практичні роботи | | | | | Контрольна робота | Залік |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 0,5 | | | | | 0,5 | За поточними оцінками |

Теми завдань контрольних робіт

1. Поняття «Гіпокінезія» і «Гіподинамія».
2. Поняття «Норма», «Оздоровча фізична культура», «Рухова активність», «Активні парки».
3. Поняття «Фітнес».
4. Особливості кондиційного тренування.
5. Особливості рекреаційних і профілактично-оздоровчих занять.
6. Чинники, що обумовили виникнення спорту для всіх.
7. Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини.
8. Особливості організації вільного часу в країнах Західної Європи в XVII – XVIII ст
9. Методологічні принципи формування спорту для всіх.
10. Видові ознаки спорту для всіх
11. Визначення спорту для всіх.
12. Глобальна стратегію ВООЗ із харчування, рухової активності та здоров'я.
13. Європейські програми “Єврофіт”, “Спрінт” та “Компасс».

14. “Біла книга про спорт” та її характеристика.
15. Взаємодія МОК та спорту для всіх.
16. TAFISA та її основні напрямки діяльності.
17. Державна політика Фінляндії для розвитку спорту для всіх.
18. Фінська програма “Рухайся 30”.
19. Принципи німецького шляху до спорту для всіх.
20. Завдання французької асоціації “Спорт для всіх”.
21. Етапи сучасного спорту для всіх в Японії.
22. Основні шляхи для боротьби з гіпокінезією у Канаді.
23. Принципи організації фізкультурного руху в Україні ХХ століття.
24. Основні причини гальмування розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні.
25. Протиріччя та особливості гуманізації фізичного виховання і спорту
26. Передумови для формування системи спорту для всіх в Україні.
27. Напрями гуманізації процесу залучення населення до рухової активності.
28. Ознаки гармонійно розвинутої особистості.
29. «Вільна» людина за К. Роджерсом.
30. Основні вимоги до якості цілей.
31. Ієрархія цілей системи спорту для всіх в Україні
32. Потреби організму людини у руховій активності.
33. Первинні цілі для появи у людини бажання здійснювати рухову активність під час дозвілля для зміцнення здоров’я.
34. Первинні цілі для підтримки та задоволення інтересу людини до рухової активності.
35. Основні функції спорту для всіх.
36. Оздоровча функція спорту для всіх.
37. Соціальна функція спорту для всіх.
38. Економічна функція спорту для всіх.
39. Суб’єкти спорту для всіх.
40. Спортивні програми спорту для всіх.
41. Фітнес програми спорту для всіх.
42. Рекреаційні програми спорту для всіх.
43. Причини виникнення гіпокінезії.
44. Вплив гіпокінезії на функціональні системи організму дитини.
45. Залежність фізіологічних реакцій організму від величини добової рухової активності.
46. Методика оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків.
47. Наслідки гіпокінезії для здоров’я людини.
48. Взаємозв’язок фізичних навантажень з фізичними якість людини в залежності від віку.
49. Норми рухової активності дорослої людини.
50. Загальна характеристика принципів спеціально організованої рухової активності.
51. Принципи індивідуалізації та систематичності у спеціально організованій руховій активності.
52. Принципи поступовості та доступності у спеціально організованій руховій активності.
53. Принципи регулярності та орієнтації на належні норми у спеціально організованій руховій активності.
54. Поняття «потреби», «мотиви», «інтереси» як психологічні якості особистості.
55. Ієрархія потреб (за А. Маслоу).
56. Вплив сімейного виховання на формування мотивації рухомої активності..

57. Зовнішні фактори що впливають на формування мотивації рухомої активності.
58. Загальні методи опитування.
59. Анкета та її основні частини.
60. Види питань, що використовуються при складанні анкети.
61. Метод хронометражу.
62. Типи і види дозвілля
63. Метод моніторингу ЧСС.
64. Вимоги яким повинен відповідати соціальний проект.
65. Соціоінженерна діяльність.
66. Основні завдання Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
67. Структурні елементи Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
68. Функції Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
69. Необхідність підготовки фахівців масової фізкультурно-оздоровчої роботи в 80-90-і роки минулого століття в Україні.
70. Знання якими повинен був володіти фахівець з масової фізкультурно-оздоровчої роботи.
71. Вміння якими повинен був володіти фахівець з масової фізкультурно-оздоровчої роботи.
72. Управлінська діяльність як соціальне явище.
73. Існуюча система підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні.
74. Принципи підготовки менеджерів спорту для всіх в сучасній Україні.
75. Перспективні шляхи підготовки менеджерів спорту для всіх в Україні.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бар-Ор О. Рухова активність і здоров'я дітей від фізіологічних основ до практичних рекомендацій / О. Бар-Ор, Т.Роуланд. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 530 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті //М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2007. – 111 с.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Литвиненко С.Н. Соціально-педагогічні основи спорту для всіх / С.Н. Литвиненко // IX Міжнар. науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доп. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – С.589.
6. Про розвиток масового спорту в Німеччині // Фізична культура і спорт. – 1998. - №5. – С.22-24.
7. Організація і стан масового спорту в Японії // Фізична культура і спорт. – 1999. - №4. – С.35-39.
8. Платонов В.М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя /В.М. Платонов// Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. Пр.. – Рівне: Літа 2005. – С 3-7.
9. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації /Є.Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. - №5 – С.9-22.
10. Der Sport - Deutschland Німеччина <https://subject.com.ua>

11. Терія і методика фізичного виховання : 2-х т. / заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.
12. Фізкультура і спорт у Фінляндії // [www. virtual.finland.fi/sportexe](http://www.virtual.finland.fi/sportexe).

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА

13. Герасимова І. Г. Гуманізація професійної підготовки майбутніх менеджерів виробничої сфери: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / І. Г. Герасимова. – К., 2002. – 19 с.
14. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок-бізнес», 1998. - 160с.
15. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с.
16. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*, 75 (6) 22, 1519-1524. doi: 10.36740/WLek202206116. (Scopus).
17. Myroslava Tkachuk, Anatolii Rebryna, Andrii Rebryna, Larysa, Korzh-Usenko, Olha Kostiukevych, Tetiana Shablii. The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.10, October 2021, p. 324-327. (Web of Science).
18. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Yu., Rebryna A., Boliak A., Dykyi O., Riabchenko V. Analysis of health and physical fitness indicators of modern youth. *Acta Balneologica*, 5 (171), 457-462. doi: 10.36740/ABAL202205114. (Web of Science).
19. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*, 75 (6) 22, 1519-1524. doi: 10.36740/WLek202206116. (Scopus).

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

 Проректор з науково-педагогічної роботи
 Хмельницького національного університету
 Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
 «30 серпня» 2022 р.

 Робоча програма навчальної дисципліни
СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

| | |
|---------------------------------|--|
| Призначення Робочої програми | Для освітніх програм спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична культура і спорт |
| Рівень вищої освіти | Перший бакалаврський |
| Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС | 4 |
| Мова навчання | Українська |
| Статус дисципліни: | Вибіркова загальної підготовки |
| Факультет: | ЗПФКС |
| Кафедра: | Теорії і методики фізичного виховання і спорту |

| Форма навчання | Обсяг дисципліни | | Кількість годин | | | | | | Вид семестрового контролю | | |
|----------------|------------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|---|-------------------|
| | | | Аудиторні заняття | | | | Індивідуальна розоро студента | Самостійна розоро студента | | | Контрольна робота |
| | Кредитів ЄКТС | Години | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | | |
| Д | 4,0 | 120 | 51 | 17 | – | 34 | – | 69 | | + | |
| З | 4,0 | 120 | 14 | 8 | | 6 | | 106 | 1 | + | |

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

 Робоча програма складена _____ доктор філософії, доцент Віта ХІМІЧ;
 _____ аспірант, Андрій РЕБРИНА

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від "30" серпня 2022 р. № 1,

Зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою ФЗПФКС

Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» передбачає надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності щодо організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем.

Мета навчальної дисципліни підготувати висококваліфікованого фахівця озброївши його знаннями для майбутнього застосування їх у майбутній професії. Ознайомлення студентів з організацією та проведенням занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем.

Завдання курсу. Сучасні оздоровчі системи характеризується специфічним змістом, фізичними вправами, методами їх застосування і особливими формами організації занять. Особливістю більшості оздоровчих систем є те що вони специфічно створені для розв'язання певних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань, що дає змогу цілеспрямовано розвивати і відновлювати руховий апарат, сприяти підвищенню рівня здоров'я людини, розвитку потрібних рухових якостей. Основними засоби оздоровчих систем є вправи: гімнастичні, загально розвиваючі, аеробні, хореографічні.

Також використовуються фізичні вправи з різноманітними приладами (гімнастична лава, стінка, драбинки) та з предметами (м'ячі, джгути, скакалки).

Завдання навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі системи» є:

1. Створити у свідомості здобувача вищої освіти систему фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, наочної моделі сучасного суспільства з його організаційними, духовними, естетичними та правовими нормами і атрибутами.

2. Сформувати знання у здобувачів вищої освіти щодо: гуманістичного, соціально-культурного потенціалу фізичного виховання; фізичної культури та здорового способу життя.

3. Сприяти розвитку у здобувачів вищої освіти потреби в активних заняттях оздоровчої спрямованості з метою гармонійного та різнобічного розвитку організму та збереження здоров'я.

4. Сформувати у студента здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих технологій та систем.

Об'єкт вивчення курсу – є процес фізичного виховання.

Об'єкт навчальної дисципліни – є теоретично-практичний процес в сфері оздоровчих систем. Предмет вивчення курсу є вивчення змісту сучасних оздоровчих технологій. Предмет вивчення навчальної дисципліни є: формування фахово-педагогічних знань, щодо загальної концепції формування, підтримки та відновлення фізичного здоров'я підростаючого покоління. Це стає можливим за рахунок синтезованих занять (поєднання основ гімнастики (спортивна, оздоровча, атлетична тощо), основними визначеннями, термінологією, методами контролю та класифікацією оздоровчих фізичних вправ) та занять за окремими видами фізичної підготовки.

СТРУКТУРА ЗАЛКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

| Назва розділу (теми) | Денна форма | | |
|--|-------------|--------------|-----------|
| | лекції | практ роботи | СРС |
| Тема 1. Загальна характеристика сучасних оздоровчих систем. Основні складові оздоровчих систем. | 2 | | 4 |
| Тема 2. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 3. Організація та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих систем. | 2 | | 4 |
| Тема 4. Фізична активність. Фізичні вправи, комплекси гімнастичних вправ. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 5. Оздоровлення, механізми управління здоров'ям. | 2 | | 4 |
| Тема 6. Здорове харчування. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 7. Психічне здоров'я. Формування у дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя. Основні методи й принципи психофізичного тренування. | 2 | | 4 |
| Тема 8. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 9. Традиційні методи та системи оздоровлення. | 2 | | 4 |
| Тема 10. Основи дихальних оздоровчих систем. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 11. Засоби й системи підвищення опірності організму. | 2 | | 4 |
| Тема 12. Неінфекційні захворювання сучасності та їх профілактика. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 13. Методи та системи корекції стану здоров'я й способу життя. | 2 | | 4 |
| Тема 14. Основи техніки й методика масажу. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 15. Засоби й системи підвищення опірності організму. | 2 | | 4 |
| Тема 16. Індивідуальні програми рухової активності. | 2 | 2 | 4 |
| Тема 17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи | 2 | | 6 |
| Разом за семестр: | 34 | 17 | 69 |
| Разом: | 120 | | |

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст лекційного курсу

| № лекції | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кіл-ть годин |
|----------------|---|--------------|
| <i>семестр</i> | | |
| 1 | Тема 1. Сучасні оздоровчі системи. Основні складові оздоровчих систем. Сучасні оздоровчі системи. Традиційні та сучасні оздоровчі системи. Компоненти сучасних оздоровчих систем. Літ.: 1, 6, 7, 9, 19, 21, 22, 29, 32, 36, 38, 42. | 2 |
| 2 | Тема 2. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Характеристика здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Біологічний вік. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | Літ.: 5, 16, 23, 24, 29, 32, 33, 37, 42 | |
| 3 | <p>Тема 3. Організація та проведення занять з використанням сучасних оздоровчих систем.</p> <p>Вимоги до організації занять з використанням сучасних оздоровчих систем. Написання план-конспекту заняття. Проведення заняття з використанням сучасних оздоровчих систем.</p> <p>Літ.:6, 8, 11, 12, 18, 20, 22, 24.</p> | 2 |
| 4 | <p>Тема 4. Фізична активність. Фізичні вправи, комплекси гімнастичних вправ.</p> <p>Проблеми зниженої фізичної активності у сучасному світі. Механізм оздоровчої дії занять фізичними вправами та рекомендовані вікові рівні фізичної активності. Різноманітні фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій. Фітнес-програми аеробного спрямування. Фітнес-програми силового спрямування.</p> <p>Літ.: 7, 9, 15, 18, 20, 23, 24.</p> | 2 |
| 5 | <p>Тема 5. Оздоровлення, механізми управління здоров'ям.</p> <p>Поняття про діагностику здоров'я . Фізичні вправи як засіб укріплення здоров'я. Загартування. Масаж як засіб оздоровлення.</p> <p>Літ.: 1, 10, 13, 15,18.</p> | 2 |
| 6 | <p>Тема 6. Здорове харчування.</p> <p>Поняття про здорове харчування. Основні принципи здорового харчування. Енергетична адекватність здорового харчування. «Піраміда харчування» для побудови щоденного харчового раціону. Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування.</p> <p>Літ.: 3, 7, 12, 15,40.</p> | 2 |
| 7 | <p>Тема 7. Психічне здоров'я. Формування у дітей підліткового віку якостей, сприятливих для здорового способу життя. Основні методи й принципи психофізичного тренування.</p> <p>Поняття про психічне здоров'я. Валеологічний аспект психічного здоров'я. Психоемоційний стрес, його вплив на здоров'я. Особистісні якості і властивості. Сучасні методи регулювання психоемоційного стану людини та нормалізації сну. Сон та його значення у підтриманні здоров'я організму.</p> <p>Літ.: 9, 14, 15, 16, 25.</p> | 2 |
| 8 | <p>Тема 8. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення.</p> <p>Структура і характеристика нетрадиційних оздоровчих систем. Сучасні оздоровчі системи аеробної спрямованості. Аеробіка – оздоровча система Кеннет Купера. Піст і голодування як фактори оздоровлення людини.</p> <p>Літ.: 2, 4, 20, 26,29,36,42.</p> | 2 |
| 9 | <p>Тема 9. Традиційні методи та системи оздоровлення.</p> <p>Йога. Традиційне ушу. Цигун. Традиційні системи оздоровлення.</p> <p>Літ.: 6, 7, 11, 18, 24, 26, 29</p> | 2 |
| 10 | <p>Тема 10. Основи дихальних оздоровчих систем.</p> <p>Дихальна гімнастика. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М.Стрельнікової.</p> <p>Літ.:4, 10, 13, 15.</p> | 2 |
| 11 | <p>Тема 11. Засоби й системи підвищення опірності організму.</p> <p>Природне оздоровлення за системою П.К.Іванова. Основи фітотерапії. Продукти бджільництва в оздоровленні, профілактиці й лікуванні хвороб. Гімнастика гермеса. Стречінг-гімнастика.</p> <p>Літ.: 15, 18, 26, 31, 35, 37.</p> | 2 |
| 12 | <p>Тема 12. Неінфекційні захворювання сучасності та їх профілактика.</p> <p>Розповсюдженість і загальна характеристика неінфекційних захворювань сучасності. Сутність і принципи профілактики найбільш поширених</p> | 2 |

| | | |
|---------------|--|----|
| | неінфекційних захворювань сучасності. Особливості профілактики серцево-судинних захворювань, бронхолегеневих, цукрового діабету. Літ.: 21, 25, 26, 35. | |
| 13 | Тема 13. Методи та системи корекції стану здоров'я й способу життя. Кодекс здоров'я. Система Поля Брега з поліпшення зору. Правила здоров'я за системою Кацудзо Ніші. Програма Поля Брега щодо оздоровлення хребта. Літ.: 15,18, 22. | 2 |
| 14 | Тема 14. Основи техніки й методика масажу. Класифікація прийомів лікувального і спортивного масажу. Методика загального оздоровчого масажу. Методика самомасажу. Методика банної процедури. Літ.: 6, 10, 14, 15, 18. | 2 |
| 15 | Тема 15. Засоби й системи підвищення опірності організму. Раціональні умови і методи підвищення опору організму людини. Здоровий спосіб життя як основа опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища. Загартування організму як потужний засіб в житті людини. Значення фізичного виховання у зміцненні організму людини. Літ.: 5, 11, 16, 22, | 2 |
| 16 | Тема 16. Індивідуальні програми рухової активності. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості. Спрямованість тренувальних програм. Літ.: 6, 11, 15, 33. | 2 |
| 17 | Тема 17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи. Фітнес; шейпінг; степ-аеробіка; роуп-скіпінг; слайд-аеробіка; аквааеробіка. Літ.:22, 23,24, 29. | 2 |
| Разом: | | 34 |

Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання

| № п/п | Тема (зміст) практичного заняття | Кіл-ть годин |
|---------------|--|--------------|
| 1 | Сучасні оздоровчі системи. Особливості стану здоров'я населення України. | 2 |
| 2 | Практична робота 1.Розрахунок індивідуальних біоритмів. Визначення хронотипу. | 2 |
| 3 | Практикум з підготовки до занять з сучасних оздоровчих систем. | 2 |
| 4 | Практична робота 2. Визначення показників індивідуального здоров'я. | 2 |
| 5 | Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. | 2 |
| 6 | Практична робота 3. Методика визначення біологічного віку та темпів старіння. | 2 |
| 7 | Сучасний стан здоров'я населення України та фактори, що його визначають. | 2 |
| 8 | Практична робота 4. Методи визначення рівня психічного здоров'я. | 3 |
| Разом: | | 17 |

У процесі виконання практичних робіт з дисципліни студенти набувають **практичних навичок.**

Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні лекцій, програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт та семінарських занять. Оволодіння знаннями з нових тем, винесених на самостійне опрацювання, тестування з теоретичного матеріалу тощо.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

| № | Вид самостійної роботи | Кількість годин |
|----------------|--|-----------------|
| <i>семестр</i> | | |
| 1 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-1 | 4 |
| 2 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-2 підготовка до виконання практичної роботи №1 | 4 |
| 3 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-3 | 4 |
| 4 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-4 підготовка до виконання практичної роботи №2 | 4 |
| 5 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-5 | 4 |
| 6 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-6 підготовка до виконання практичної роботи №3 | 4 |
| 7 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-7 | 4 |
| 8 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-8 підготовка до виконання практичної роботи №4 | 4 |
| 9 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-9 | 4 |
| 10 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-10 підготовка до тестового контролю №1 | 4 |
| 11 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-11 | 4 |
| 12 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-12 підготовка до виконання практичної роботи №5 | 4 |
| 13 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-13 | 4 |
| 14 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-14 підготовка до виконання практичної роботи №6 | 4 |
| 15 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-15 | 4 |
| 16 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-16, підготовка до виконання практичної роботи №7 | 4 |
| 17 | Опрацювання теоретичного матеріалу з Т-17 Підготовка до тестового контролю №2 | 5 |
| <i>Разом:</i> | | 69 |

Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичного заняття (з використанням методів комп'ютерного аналізу, практикумів), самостійна робота (індивідуальні завдання; вивчення нового матеріалу), і мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок зі здійснення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту тощо.

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення: вимірювальні прилади комп'ютерна техніка, пакети прикладних програм (антиплагіат).

Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з тем, винесених на самостійне опрацювання;
- усне опитування;
- підсумкове оцінювання під час здачі іспиту тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною **чотирибальною** шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих **позитивно** з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

| Оцінка за інституційною шкалою | Узагальнений критерій |
|--------------------------------|---|
| Відмінно | Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки . |
| Добре | Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки . |
| Задовільно | Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених |

| | |
|--------------|---|
| | програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді. |
| Незадовільно | Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни. |

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

| Аудиторна робота | | Самостійна, індивідуальна робота | Семестровий контроль, іспит |
|--------------------|-----|----------------------------------|-------------------------------|
| Тестовий контроль: | | Тестовий контроль: | Підсумковий контрольний захід |
| TK1 | TK2 | TK3 | Іспит |
| ВК*: | 0,4 | 0,2 | 0,4 |

Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; ВК – ваговий коефіцієнт,

Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти - двадцяти п'яти питань. Оцінювання здійснюється за *п'ятибальною* шкалою.

На тестування відводиться 40 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

| Оцінка ЄКТС | Інституційна інтервальна шкала балів | Інституційна оцінка, критерії оцінювання | |
|-------------|--------------------------------------|--|---|
| A | 4,75–5,00 | 5 | <i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок |
| B | 4,25–4,74 | 4 | <i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками |
| C | 3,75–4,24 | 4 | <i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками |
| D | 3,25–3,74 | 3 | <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією |

Зараховано

| | | | | |
|----|-----------|---|--------------|---|
| E | 3,00–3,24 | 3 | | <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання |
| FХ | 2,00–2,99 | 2 | Незараховано | <i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни |
| F | 0,00–1,99 | 2 | | <i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни |

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Амосов М. М. Ще раз про здоров'я та експеримент / М. М. Амосов // Науковий світ. - 2001. - № 9. - С. 8-9.
5. Андрущенко В.П., Михальченко М.І. Сучасна соціальна філософія. – К.: Генеза, 1996. – 368 с.
7. Бакка М.Т., Мельничук А.С., Сівко В.І. Охорона і безпека життєдіяльності людини: Конспект лекцій. – Житомир: Льонок, 1995. – 165 с.
8. Більсевич В.К., Лубишева Л.І. Фізична культура; молодь і сучасність // Теор. і практ. фіз. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
11. Горащук В. П. Валеологія : підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи / В. П. Горащук. - К.: Генеза, 1998. - 144 с.
12. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас / С. Генік. - Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. - 680 с.
14. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. - К.: Здоров'я, 1988. - 176 с.
15. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник. Кіровоград: РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка -196с.
16. Казаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник у 2-ох ч. Ч.1: Психологія суб'єкта діяльності. – К.: КНЕУ, 1999. – 244 с.
18. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 108 с.
20. Миланов А. Вправи йогів / А. Миланов, І. Борисова. - К.: Здоров'я, 1971.-144 с.
21. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. Навчальний посібник. / О.І.Міхеєнко // Суми, Університетська книга. 2010. -226с. Алексеєнко І.Р., Кейсевич Л.В. Последняя цивилизация? Человек. Общество. Природа. – К.: Наукова думка, 1997. – 412 с.
23. Мурза В. П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині : навч. посібник для вищих навчальних закладів / В. Ц. Мурза, М. М. Філіппов. - К.: Університет «Україна», 2001. - 96 с.
24. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. - К.: Здоров'я, 1991.-256 с.
28. Основи екології та охорона навколишнього природного середовища: Навч. посібник / За ред. В.С. Джигиря. – Львів, 1999. – 238 с.
30. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа, - 1998, №9. – 39 с
32. Сергієнко Л. П. До проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Методи наукових досліджень у фізичній культурі» / Л. П. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. - 2009. - № 2. - С. 26-34. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/496>
33. Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Лікувальна фізична культура: навч.- метод. посіб. Ч. 1. Кам'янець-Подільський, 2013. 82 с.

36. Татарникова Л.Г. та ін. Валеологія - основа безпеки життя дитини. - СПб: Петрос, 1997. – 240 с
39. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232 с
43. Язловецький В. С. Учня про здоров'я / В.С. Язловецький, О. В., Язловецька. - Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2000.-2 1 2 с.

Інформаційні ресурси

- 1 Модульне середовище для навчання. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua>.
- 2 Електронна бібліотека університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php.
- 3 Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>

Довідки про впровадження

УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
(ТНПУ)

вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,
тел. (0352) 43-58-80, факс (0352) 43-60-02
e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE
MINISTRY OF EDUCATION AND
SCIENCE OF UKRAINE
TERNOPIL VOLODYMYR HNATIUK
NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
(TNPU)

2 M. Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine
tel. +38 0352 43-58-80, fax: +38 0352 43-60-02
e-mail: info@tnpu.edu.ua



Від 20 » 04 2023 р. № 346/33-03 На № _____ від « _____ » _____ 20__ р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної праці

Ребрини Андрія Анатолійовича

«Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – «Освітні, педагогічні науки»

Упродовж 2018-2022 рр. в освітній процес Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка впроваджено основні наукові положення дисертаційної праці Ребрини А.А. із використанням розроблених дисертантом науково-методичних матеріалів.

У Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка було здійснено впровадження низки педагогічних умов, спрямованих на формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Розроблені та реалізовані в педагогічній практиці методичні матеріали Ребрини А.А. охоплюють: навчально-методичний посібник «Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва», розроблений у співавторстві колективом авторів і схвалений для використання в освітньому процесі експертною комісією з фізичної культури та захисту України Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 13.07.2022 за номером 22.1/12-Г-222), варіативний модуль «Здоровий спосіб життя» та «Активні парки» для закладів загальної середньої освіти 7–9 класів стандартного рівня НУШ; авторську навчальну програму факультативу, курсу за вибором, гуртка оздоровчого спрямування закладів загальної середньої освіти «Активні парки та здоровий спосіб життя» схвалено для використання в освітньому процесі експертною комісією із фізичної культури та захисту України (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 13.07.2023 за номером 21/10-501), навчально-методичний посібник для закладів загальної середньої та вищої освіти

«Настільний теніс» розроблений у співавторстві та схвалено для використання в освітньому процесі експертною комісією із фізичної культури та захисту України Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 13.07.2022 за номером 22.1/12-Г-221).

Результати дослідження Ребрини А.А. були використані на лекційних та практичних заняттях з дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Валеологія».

У результаті апробації результатів наукової праці Ребрини А. А. зроблено висновок, що дослідження аспіранта «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» рекомендовано впроваджувати в практику освітнього процесу закладів вищої освіти.

Автор розробник:

аспірант кафедри іншомовної освіти і
міжкультурної комунікації
Хмельницького національного університету

Андрій РЕБРИНА

Декан факультету фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент

Андрій ОГНИСТИЙ

Проректор з наукової роботи
та міжнародного співробітництва

Ірина ЗАДОРЖНА



118345



Міністерство освіти і науки України

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (0342) 53-15-74
 імейл office@pnu.edu.ua, сайт https://pnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125266

06.04.2023 № 01-23/53

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

РЕБРИНИ АНДРІЯ АНАТОЛІЙОВИЧА

«Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – «Освітні, педагогічні науки»

В освітній процес для студентів спеціальностей 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника дійсно впроваджено результати дисертаційного дослідження Ребрини А. А. «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку».

Під час апробації методики формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку було ознайомлено студентів з особливостями підліткового віку, вимогами до організації та методики навчання фізичних вправ, спрямованих саме на розвиток особистісних якостей учнів та учениць з урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Результати дисертаційного дослідження Ребрини А. А. обґрунтовують значущість особливостей розвитку особистісних якостей дітей підліткового віку сприятливих для здорового способу життя та сприяють підготовці майбутніх фахівців в цій галузі, що дає підставу рекомендувати їх до

подальшого використання у практиці викладання професійно-орієнтованих дисциплін для студентів факультетів фізичного виховання і спорту.

Автор розробник:

аспірант кафедри іншомовної освіти і

міжкультурної комунікації

Хмельницького національного університету Андрій РЕБРИНА

Представник установи, де виконувалось впровадження:

декан факультету фізичного виховання і спорту,

кандидат педагогічних наук, професор Ярослав ЯЦІВ

Проректор

з науково-педагогічної роботи

доктор фізико-математичних наук, професор Сергій ШАРИН





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpmu.edu.ua
 Web: <http://www.kpmu.edu.ua> код ЄДРПОУ 02125616

Від 16.06.2023 № 26/23

На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до
 формування сприятливих для здорового способу життя особистісних
 якостей дітей підліткового віку»
 на здобуття ступеня доктора філософії
 зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
 РЕБРИНИ АНДРІЯ АНАТОЛІЙОВИЧА**

Результати дисертаційного дослідження Ребрини Андрія Анатолійовича за темою **«Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку»** були впроваджені у процес підготовки студентів галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 «Середня освіта, фізична культура» та 017 «Фізична культура і спорт» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Викладачами кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка використовувалась розроблена Ребриною А. А. структурна модель, її методика та педагогічні умови формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку. Запропонована модель отримала позитивну оцінку викладачів кафедри, які використовували її у власній діяльності з метою вдосконалення освітнього процесу у підготовці майбутніх фахівців.

Також в ході апробації вищезазначеної методики, автором було представлено педагогічні умови, які підвищують процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Важливим практичним здобутком запроваджених матеріалів є їх ефективність у формуванні знань, умінь, навичок і звичок студентів щодо майбутньої професійної діяльності у розвитку особистісних якостей дітей сприятливих для здорового способу життя.

Теоретичний і практичний матеріал, що міститься в дослідженні, може бути використаний науково-педагогічними працівниками педагогічних закладів вищої освіти України у процесі створення освітніх програм, підручників, навчальних посібників, навчально-методичних комплексів, навчальних планів, робочих програм; для розробки спецкурсів і спецпрактикумів з окресленої проблематики, проведення курсів підвищення кваліфікації учителів фізичного виховання і спорту.

Результати впровадження обговорено та схвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 6 від 30 травня 2023 р.).

Проректор з наукової роботи
доктор педагогічних наук, професор



Світлана МИРОНОВА



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9

Телефон: 234-11-08

E-mail: rector@npu.edu.ua; код ЄДРПОУ 02125295

13.04.2023 № 197/1
На _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Ребрини Андрія Анатолійовича

«Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» в освітній процес

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Результати дисертаційного дослідження аспіранта Ребрини Андрія Анатолійовича «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» були впроваджені й використовувались у підготовці здобувачів вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура) та 017 «Фізична культура і спорту» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова при викладанні фахових дисциплін.

За результатами дослідження було апробовано авторська методика, яка покращує та доповнює зміст фахових дисциплін, використовуючи в освітньому процесі нові способи, методи та засоби формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку, що ефективно сприяє підготовці фахівців фізичного виховання і спорту.

Зміст розроблених і впроваджених у освітній процес новоуведень відзначаються обґрунтованими і змістовно охарактеризованими теоретичними засадами підготовки фахівців.

Ефективність упровадження авторської методики в освітню діяльність університету, наукова актуальність, обґрунтованість підходів, змістовність та доцільність дають підставу рекомендувати її до подальшого використання в освітньому процесі студентів факультетів фізичного виховання і спорту.

Автор розробник:
аспірант кафедри іншомовної освіти і
міжкультурної комунікації
Хмельницького національного університету

Андрій РЕБРИНА

Проректор з наукової роботи,
доктор фізико-математичних наук, професор

Григорій ТОРБІН





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 616-620, факс (0432) 612-812, E-mail: info@vspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094

12.04.2023 № 06/04-1

на № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Ребрини Андрія Анатолійовича на тему: «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – «Освітні, педагогічні науки» в освітній процес факультету фізичного виховання і спорту
 Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Результати дисертаційного дослідження аспіранта Ребрини Андрія Анатолійовича «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» були впроваджені й використовувались у підготовці здобувачів вищої освіти, що навчаються за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін.

Виклад теоретичного матеріалу надав можливість студентам більш чітко уявити зв'язок між теоретичним і прикладним рівнем опанованих знань з проблематики професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, а розроблені та впроваджені в освітній процес теоретико-методичні положення сприяють у підготовці фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей у дітей підліткового віку.

В освітній процес майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту впроваджено критерії оцінювання готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку.

Результати запропонованої автором методики обґрунтовують значущість особливостей розвитку особистісних якостей дітей підліткового віку сприятливих для їхнього здорового способу життя, що дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання в освітньому процесі студентів факультетів фізичного виховання і спорту.

Автор розробник:
 аспірант кафедри іншомовної освіти
 і міжкультурної комунікації
 Хмельницького національного університету

Андрій РЕБРИНА

Представник установи, де виконувалось впровадження:
 декан факультету фізичного виховання і спорту
 Вінницького державного педагогічного
 університету імені Михайла Коцюбинського,
 доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Інна АСАУЛЮК

Представник Вінницького державного педагогічного
 університету імені Михайла Коцюбинського:
 проректор з наукової роботи, доктор педагогічних наук, професор

Алла КОЛОМІЄЦЬ





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Інститутська 11, Хмельницький-16, 29016, тел.: (0382) 67-02-76, факс: (0382) 67-42-65
 e-mail: centr@khmnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02071234

06.04.23 № 11

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Ребрини Андрія Анатолійовича

«Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – «Освітні, педагогічні науки»

Видана аспіранту кафедри іншомовної освіти і міжкультурної комунікації Хмельницького національного університету Ребрині Андрію Анатолійовичу в тому, що розроблені ним теоретико-методичні положення, викладені в дисертаційному дослідженні «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку», дійсно впроваджувалися в лекційний курс навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)», «Психологія здоров'я і здорового способу життя», «Фізіологія рухової активності», «Спорт для всіх», «Сучасні оздоровчі системи» для студентів спеціальностей 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт».

Результати впровадження матеріалів дисертаційної роботи «Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку» та розроблена модель можуть ефективно використовуватись в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту під час проведення лекційних курсів та практичних занять.

Таким чином, результати дисертаційного дослідження Ребрини А. А. обґрунтовують значущість особливостей розвитку особистісних якостей дітей підліткового віку для здорового способу життя та сприяють підготовці майбутніх фахівців в цій галузі, що дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання у практиці викладання професійно-орієнтованих дисциплін для студентів факультетів фізичного виховання і спорту.

Автор розробник:

аспірант кафедри іншомовної освіти і міжкультурної комунікації
Хмельницького національного університету

Андрій РЕБРИНА

Представник Хмельницького національного університету:
проректор з наукової роботи
доктор педагогічних наук, професор



Олег СИНЮК

Список публікацій здобувача
Публікації у наукових періодичних видання внесених до Переліку
наукових фахових видань України

1. Ребрина А. А. Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 1 (159) 23. С. 122-125. (індексується в наукометричних базах даних: Google Академія, Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1067>
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).29)*
2. Ребрина А. А. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Випуск 2 (160) 23. С. 141-146. (індексується в наукометричних базах даних: Google Академія, Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40144>
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).30)*
3. Ребрина Андрій, Ребрина Анатолій. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Проблеми освіти. 2022. Випуск 1 (96). С. 270-284. (внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/issue/view/15>
DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-96.2022>.*
4. Ребрина А. Готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика». 2023. Вип. 62. Том 2, 2023, С. 273-278. (індексується в наукометричній базі даних Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б») Посилання на публікацію: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/62_2023/part_2/44.pdf
DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-2-44>.*

5. Коломоєць Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя. *Проблеми освіти*. 2022 Випуск 2 (97). С. 278-288 (внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/article/view/81>

DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>

6. Ребрина А. А., Рудніченко М. М. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Випуск 3К (84) 17. С. 401-404. (індексується в наукометричних базах даних: Google Академія, Index Copernicus, Польща; внесений до переліку фахових видань України категорії «Б»). Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljaxk>

Публікації у наукових періодичних видання, що індексуються у Scopus / Web of Science Core Collection

7. Tkachuk M., Rebryna A., Rebryna A., Korzh-Usenko L., Kostiukevych O., Shablii T. The Current State of Distance Education in Ukraine: Problems and Development IJCSNS. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2021. Vol. 21, No. 10. P. 324-327. Посилання на публікацію: http://paper.ijcsns.org/07_book/202110/20211046.pdf (Web of Science).

8. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Yu., Rebryna A., Boliak A., Dykyi O., Riabchenko V. Analysis of health and physical fitness indicators of modern youth. *Acta Balneologica*. 2022. No. 5 (171). P. 457-462. Посилання на публікацію: <http://elar.khmnmu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13952>

DOI: 10.36740/ABAL202205114. (Web of Science).

9. Rebryna A., Rebryna A., Lyakhova N., Shaposhnikova I., Korsun S., Shuba L., Shuba V. Analysis of students' health indicators in the course of physical education classes with a sports focus. *Wiadomosci Lekarskie*. 2022. No. 75 (6). P. 1519-1524. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljatq>

DOI: 10.36740/Wlek202206116. (Scopus).

Публікації у наукових періодичних видання, що індексуються в інших науко-метричних базах даних

10. Kitrar V., Kolomoiets H., Rebryna Anatolii, Rebryna Andrii. Studying the Physical and Personal Qualities of Youth in the Conditions of a Healthy Lifestyle *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : Increasing the Role of Human Capital at the Regional and Global Levels*. 2022. No. 2 (16). P. 61-70. Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/16.pdf>

11. Kolomoietz H. A., Rebryna A. A., Rebryna A. A., Rabiichuk S. O. Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly* : Raising Social Standards as an Incentive for Economic Development. 2022. No. 1 (15). P. 62-75. (індексується і реферується Бібліотекою Конгресу США). Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/15.pdf>

12. Rebryna A. Formation of healthy lifestyle among teenagers via means of active parks. *Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly* : The Role of Human Capital in the Development of Modern Society. 2022. No 4 (18). P. 40-50. (індексується і реферується Бібліотекою Конгресу США). Посилання на публікацію: <https://www.i-journal.org/upload/18.pdf>

Опубліковані праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації

13. Ребрина Андр. А., Ребрина А. А. Розвиток лідерських якостей керівного персоналу. *Вісник Хмельницького національного університету*. Хмельницький, 2018. № 3, Том 1. С. 64-68. Посилання на публікацію: <http://journals.khnu.km.ua/vestnik/pdf/ekon/pdfbase/2018/VKNU-ES-2018-N3-T1.pdf>

14. Ребрина А. А., Ребрина Андр. А. ІТ-технології доказової науково-дослідної роботи із визначення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Інформаційні технології в професійній діяльності* : матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Рівне, 18 листопада 2020 р. Рівне: РВВ РДГУ, 2020. С. 45-47. Посилання на публікацію: https://drive.google.com/file/d/1oar4WTR2H3yjQArxLUILv_NsIj3E5um8/view

15. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології*: матеріали XX Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій 120-річчю ОНМедУ, м. Одеса, 24-25 вересня 2020 р. Одеса, 2020. С. 148-155.

16. Ребрина А. А. Формування фахівцями фізичного виховання й спорту особистісних якостей здорового способу життя у вихованців. *Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика*: зб. матеріалів наук.-практ. інтернет-конференції (з міжнародною участю), м. Івано-Франківськ, 17 травня 2022 р. Івано-Франківськ, 2022. С. 166-169. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljasx>

17. Ребрина А. А., Бублей Ю. А. Залежність ціннісних орієнтацій здобувачів освіти від здорового способу життя та їх фізичної та психофізичної підготовленості. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Київ, 25-26 серпня 2022 р., онлайн / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю.,

Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В. Київ, 2022. С. 345-349. Посилання на публікацію:

<https://drive.google.com/file/d/19sbNUV27h-aF2OfAgWkb1L6pP6ajoZik/view>

18. Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Виховний потенціал військово-спортивних ігор у формуванні здорового способу життя дітей та учнівської молоді. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звіт. Наук.-практ. Конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. М. Івано-Франківськ: НАІР. Вип. 10. М. Івано-Франківськ, 2022. С. 78-81. Посилання на публікацію: <http://surl.li/ljawr>

19. Ребрина А. А., Лавриненко Н. Ю., Партико Н. В., Ребрина А. А., Савка І. М. Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. Наук. Пр. / [редкол.: А. В. Сущенко (голов. Ред.) та ін.]. м. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 73. Т. 2. Запоріжжя, 2020. С. 69-77. Посилання на публікацію: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/15.pdf

Навчально-методичні посібники

20. Ребрина А. А., Алексєєв О. О., Ребрина А. А., Коломоєць Г. А. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва : навчально-методичний посібник. Київ-Кам'янець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.

Методичні рекомендації

21. Ребрина А. А. Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності: методичні рекомендації до самостійного вивчення дисципліни здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2022. 106 с.

**Відомості про апробацію результатів дисертації
Ребрини Андрія Анатолійовича**

Масові науково-практичні заходи міжнародного рівня:

1. XX Ювілейна Міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології» (м. Одеса, 24-25 вересня 2020 р.). Форма участі – публікація тез на тему: *«Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології»*

2. Науково-практична інтернет-конференція (з міжнародною участю) «Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика» (м. Івано-Франківськ, 17 травня 2022 р.). Форма участі – публікація тез на тему: *«Формування фахівцями фізичного виховання й спорту особистісних якостей здорового способу життя у вихованців»*.

3. II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення». (м. Київ, 25-26 серпня 2022 р.) Форма участі – публікація тез на тему: *«Залежність ціннісних орієнтацій здобувачів освіти від здорового способу життя та їх фізичної та психофізичної підготовленості»*.

Масові науково-практичні заходи всеукраїнського рівня:

1. XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Інформаційні технології в професійній діяльності», (м. Рівне, 18 листопада 2020 р.). Форма участі – публікація тез на тему: *«ІТ-технології доказової науково-дослідної роботи із визначення експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнівської та студентської молоді»*.

2. Науково-практична конференція Інституту проблем виховання НАПН України за 2021 р «Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал». (Івано-Франківськ, 2022). Форма участі – публікація тез на тему: *«Виховний потенціал військово-спортивних ігор у формуванні здорового способу життя дітей та учнівської молоді»*.