

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ
ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Братейко Соломія Володимирівна

Керівник: **Алексєєв О. О.,**

доктор педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Юрчишин Ю. Ю.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ	
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	
ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР7	
1.1. Актуальність проблеми здоров'я серед сучасної молоді, вплив	
фізичної активності на здоров'я та розвиток дітей.....	7
1.2. Роль вчителя фізичної культури у формуванні	
здорового способу життя школярів.....	12
1.3. Значення ігрових методів у навчальному процесі для забезпечення	
комплексного розвитку особистості	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ	
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	
ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР.....30	
3.1. Експериментальне дослідження підготовки вчителя фізичної	
культури до формування здорового способу життя школярів рухливими	
та спортивними іграми.....	30
3.2. Методичні рекомендації для майбутніх вчителів фізичної культури	
щодо формування здорового способу життя школярів через рухливі та	
спортивні ігри.....	38
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Головна мета системи освіти полягає у вихованні у людей свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до значущої соціальної цінності. Крім того, вона спрямована на сприяння формуванню високого рівня здоров'я серед дітей та молоді, розвиваючи в них відповідальний підхід до власного фізичного та психічного благополуччя. Тривожні тенденції в здоров'ї серед дітей та підлітків ставлять під загрозу їхнє фізичне та психічне благополуччя. Щоб зробити вирішальний вплив на цю проблему, необхідно приділити підвищену увагу ролі фізичної активності та формуванню правильного способу життя в їхньому розвитку [7].

Збільшення часу, проведеного за сидячими заняттями та використання гаджетів, призводить до загострення проблем зі здоров'ям серед дітей та підлітків. У цьому контексті, вчителі фізичної культури відіграють визначальну роль у компенсації цього негативного впливу шляхом активізації фізичної активності та впровадження здоров'яспрямованих підходів у навчальний процес.

Важливість підвищення іміджу фізичної культури як навчального предмету стає насущною у сучасному світі. Цей предмет не лише сприяє фізичному розвитку учнів, але й відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя, впливаючи на їхню фізичну, соціальну та психологічну гармонію. Спостерігається зростання зацікавленості у використанні сучасних методик навчання, включаючи інноваційні рухливі та спортивні ігри. Це свідчить про те, що педагоги визнають важливість впровадження творчих та ефективних підходів для залучення учнів до навчального процесу та підвищення якості фізичного виховання [20].

Врахування соціальних та психологічних аспектів виховання дітей через рухливі ігри є невід'ємною частиною педагогічного підходу. Це важливо для підтримки не лише фізичного, але й соціального розвитку учнів, оскільки гра

у рухливість сприяє формуванню комунікативних навичок, роботи у колективі та розвитку емоційного інтелекту. Особлива увага до цих аспектів сприяє становленню цілісної особистості учня. Необхідність інтеграції фізичного виховання та здоров'я в загальну структуру навчального процесу стає важливою вимогою. У цьому контексті, вчителі фізичної культури виконують стратегічну роль, оскільки їхні зусилля спрямовані на створення гармонійного підходу до забезпечення фізичного розвитку та здоров'я учнів в рамках усього освітнього процесу [12].

Постійний професійний розвиток вчителів фізичної культури є важливою необхідністю в контексті швидкозмінюваних сучасних тенденцій та методологій викладання. Це дозволяє вчителям адаптувати свої педагогічні підходи, використовувати нові методи та інструменти, щоб забезпечити ефективне та сучасне фізичне виховання для учнів. Головна мета системи освіти полягає у вихованні у людей свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до значущої соціальної цінності. Крім того, вона спрямована на сприяння формуванню високого рівня здоров'я серед дітей та молоді, розвиваючи в них відповідальний підхід до власного фізичного та психічного благополуччя.

Таким чином, вивчення та розробка ефективних стратегій підготовки вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя школярів за допомогою рухливих і спортивних ігор є невідкладною та актуальною задачею в сучасному освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження – процес підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор.

Предмет дослідження – педагогічні умови підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови підготовки вчителя фізичної культури до

формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор.

Завдання дослідження:

1. Здійснити історико-педагогічний аналіз процесу формування здоров'я школярів.

2. Визначити поняття «здоровий спосіб життя».

3. Здійснити аналіз змісту й процесу підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор.

4. Обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, які забезпечують ефективність процесу підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: загально-наукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних даних наукового дослідження та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених; емпіричні (опитування, бесіди); педагогічні: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей; математико-статистичні методи.

Практичне значення одержаних результатів. Це дослідження має конкретне практичне значення через внесення нововведень у підготовку майбутніх вчителів фізичної культури. Зокрема, був створений та впроваджений у навчальний процес спеціальний курс «Здоровий спосіб життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор». Для використання інтерактивних методів навчання були розроблені дидактичні матеріали, а зміст педагогічної практики майбутніх вчителів фізичної культури був оновлений відповідно до сучасних вимог шкільної освіти. Результати цього дослідження можуть бути застосовані в системі підготовки та післядипломній освіті фахівців фізичного виховання, а також в курсах підвищення кваліфікації та програмах дистанційного навчання. Основні

положення та висновки дослідження можуть бути використані для розробки науково обґрунтованих рекомендацій з підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 63 сторінках, з яких 55 основного тексту. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку 54 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР

1.1 Актуальність проблеми здоров'я серед сучасної молоді, вплив фізичної активності на здоров'я та розвиток дітей

В теперішній час проблеми здоров'я серед сучасної молоді є безсуперечною у зв'язку із зростаючою ураженістю рядом фізичних і психологічних проблем серед молодого покоління. Зокрема, відмічається збільшення кількості випадків ожиріння, зниження фізичної активності, погіршення здоров'я серцево-судинної та дихальної систем, а також проблеми з психічним здоров'ям [17].

Важливо визначити вплив фізичної активності на здоров'я та розвиток дітей. Згідно з багатьма науковими дослідженнями, регулярна фізична активність має численні корисні ефекти на здоров'я молоді. Дитячий вік є особливо важливим періодом для формування здорового способу життя, оскільки багато здоров'я пов'язаних звичок формуються саме на цьому етапі.

Правильно організована фізична активність може:

1. Підтримувати загальне фізичне здоров'я:

- зміцнення серцево-судинної системи є важливим аспектом фізичного здоров'я. Цей процес включає ряд корисних змін, які можна досягти за допомогою регулярної фізичної активності. Ось деякі з ключових ефектів, які сприяють зміцненню серцево-судинної системи:

-регулярне аеробне навантаження, таке як біг, плавання чи велосипед, підвищує кардіореспіраторну витривалість, тобто здатність серця та легенів працювати більше ефективно;

- фізична активність сприяє покращенню контролю за артеріальним тиском, зменшуючи ризик гіпертензії та інших серцево-судинних захворювань;

- регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня «корисного» холестерину (HDL) та зниженню рівня «шкідливого» холестерину (LDL), що позитивно впливає на стан судин;

- фізична активність зміцнює серцевий м'яз, роблячи його більш ефективним у перекачуванні крові та забезпеченні організму необхідними поживними речовинами та киснем;

- активний спосіб життя допомагає утримувати нормальну масу тіла, що важливо для попередження надлишкового тиску на серцево-судинну систему;

- фізична активність допомагає у підтримці гнучкості та чистоти судин, запобігаючи їх засмоктуванню холестериновими бляшками та утворенню тромбів.

Важливо враховувати, що програма фізичної активності повинна бути призначена для конкретної особи враховуючи її фізичний стан та медичні показники. Регулярність і обрані види фізичної активності повинні відповідати індивідуальним потребам та можливостям [26, с. 28-31].

2. Сприяти фізичному розвитку та зміцненню м'язів та кісток:

- регулярна фізична активність сприяє покращенню м'язового тону та збільшенню сили м'язів. Вправи, спрямовані на різні м'язові групи, сприяють їх розвитку та стабільності;

- фізична активність, особливо вагове навантаження та аеробні вправи, сприяє збільшенню маси та щільності кісток. Це особливо важливо для запобігання остеопорозу, особливо у жіночому населенні;

- різноманітні фізичні вправи сприяють покращенню гнучкості та рухливості суглобів, що важливо для підтримання функціональності м'язів та суглобів;

- фізична активність сприяє поліпшенню кровообігу та подаванню необхідних поживних речовин до суглобів, зменшуючи ризик розвитку захворювань суглобів;

- регулярна активність може допомагати запобігати розвитку різних м'язових та суглобових захворювань, таких як артрит чи м'язова дистрофія;

- особливо у період дитинства та підліткового зростання фізична активність сприяє збільшенню кількості кісткової тканини, що визначально для правильного розвитку скелету.

Для досягнення максимальної ефективності у покращенні м'язово-скелетної системи рекомендується включати різні види фізичної активності, такі як вагове тренування, аеробіка, йога та гнучкість в розклад занять. У кожної людини можуть бути свої індивідуальні потреби, тому важливо обговорити програму фізичної активності з лікарем чи кваліфікованим тренером [36].

3. Знижувати ризик розвитку хвороб:

- фізична активність допомагає спалювати калорії та контролювати вагу. Регулярна активність сприяє зниженню вмісту жиру в організмі, що важливо для запобігання ожиріння;

- активність поліпшує чутливість клітин до інсуліну, зменшуючи ризик розвитку інсулінорезистентності та діабету типу 2;

- регулярна фізична активність покращує обмін речовин, зокрема сприяє ефективнішому використанню глюкози, що важливо для контролю рівня цукру в крові;

- фізична активність сприяє підтримці здоров'я серцево-судинної системи, зменшуючи ризик розвитку хвороб серця та судин, які часто супроводжують ожиріння та діабет;

- регулярна активність допомагає у запобіганні іншим хронічним хворобам, таким як артеріальна гіпертензія, деякі види раку та інші, які можуть бути пов'язані з ожирінням та недостатньою активністю;

- фізична активність може сприяти покращенню психічного здоров'я, що важливо для управління стресом та емоційними аспектами, які можуть впливати на харчові звички;

- фізична активність допомагає формувати здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування та відмову від шкідливих звичок, що, в свою чергу, може позитивно впливати на загальний стан здоров'я.

Рекомендується включати різні види фізичної активності у повсякденне життя та дотримуватися режиму тренувань, враховуючи індивідуальні можливості та фізичний стан. Перед початком нової програми тренувань рекомендується консультиватися з лікарем, особливо якщо є певні медичні проблеми [26, с. 12-13].

4. Покращувати психічне здоров'я:

- фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – природних антидепресантів, які зменшують відчуття болю та стресу, а також покращують настрій;

- регулярна фізична активність покращує кровообіг та подачу кисню до мозку, що може покращити функції мозку, включаючи пам'ять, концентрацію та увагу;

- вправи, особливо аеробні, можуть стимулювати ріст нових нейронів та зменшувати ризик втрати когнітивних функцій при старінні;

- фізична активність відома своєю здатністю знижувати симптоми депресії та загального стану стресу, сприяючи виробленню хімічних речовин, які позитивно впливають на емоційний стан;

- регулярна активність сприяє глибокому сну та відновленню енергії, що важливо для психічного та фізичного благополуччя;

- фізична активність допомагає в регулюванні апетиту та сприяє збереженню стабільного рівня споживаної енергії, що може впливати на емоційний стан;

- активність підвищує обсяг легенів та збільшує кількість кисню, що потрапляє в організм. Це має позитивний вплив на енергетичний обмін та загальне самопочуття.

Регулярна фізична активність рекомендується для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Для досягнення максимальних позитивних ефектів важливо вибирати види активності, які приносять задоволення та можуть бути включені в щоденний розклад [45].

5. Формувати звички здорового способу життя:

- забезпечте позитивне та підтримуюче середовище для фізичної активності, де діти можуть відчувати радість та задоволення від руху. Позитивні враження від дитських років можуть залишити невиліковні сліди;

- забезпечте різноманітність у фізичних вправах, включаючи різні види спорту, ігри та активності. Використовуйте ігровий підхід, де діти можуть відчувати захоплення та радість від руху;

- організуйте ігри та змагання, які сприяють конкуренції та співпраці. Це допомагає дітям відчувати зацікавленість у вдосконаленні своїх навичок та спільній діяльності;

- дозвольте дітям обирати фізичні активності відповідно до їхніх власних уподобань та інтересів. Це допомагає створити індивідуалізований підхід до рухової діяльності;

- спільна діяльність батьків та вчителів може значно вплинути на формування позитивного ставлення до фізичної активності. Забезпечте взаємодію та підтримку з боку дорослих;

- створіть позитивний образ фізично активних ролів взірців, які можуть надихати дітей. Це можуть бути вчителі, батьки, спортсмени чи герої з історій;

- робіть фізичну активність частиною щоденного розкладу. Це може бути включено в навчальний процес та виховний процес в школі чи дитячому садку;

- залучайте дітей до вивчення різних видів спорту та фізичних активностей. Надайте їм можливість експериментувати та відкривати нові аспекти руху.

Важливо розуміти, що виховання інтересу до фізичної активності – це довготривалий процес, і він найкраще вдається за умови, якщо рух та спорт сприймаються як природна та весела частина життя.

1.2 Роль вчителя фізичної культури у формуванні здорового способу життя школярів

Вчитель фізичної культури відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя школярів. Його функції та вплив можна узагальнити наступним чином:

Організація фізичного виховання: вчитель фізичної культури відповідає за створення та реалізацію занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей та навичок учнів. Це включає в себе різноманітні види спорту, фізичні вправи та ігри, спрямовані на загальний розвиток організму [49].

Виховання здорового способу життя: вчителю фізичної культури доручено формувати у школярів усвідомлення важливості здорового способу життя. Він вчить правильним методам фізичної активності, регулярних тренувань та уроків гігієни.

Розвиток соціальних навичок: у процесі групових занять та ігор вчителі фізичної культури сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та взаємодія. Це сприяє формуванню здорового психосоціального середовища.

Поширення знань про здоров'я: вчитель використовує свої знання для надання інформації про вплив фізичної активності на здоров'я, користь різних видів спорту та правила безпечного зайняття фізичними вправами.

Стимулювання інтересу до фізичної активності: Вчителі створюють зацікавленість серед учнів стосовно фізичних вправ і занять, допомагаючи їм знаходити радість і задоволення в руховій діяльності [53].

Моніторинг і оцінка фізичного розвитку: Вчитель відстежує та оцінює фізичний розвиток кожного учня, допомагає визначити індивідуальні потреби та створює індивідуальні програми для покращення здоров'я.

Узагальнюючи, роль вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб створювати умови для повноцінного фізичного розвитку та виховання здорового способу життя серед школярів [46].

Педагогічна діяльність є складовою навчально-виховного процесу, організованою системою ряду діяльностей: найперша з них – діяльність вчителя, який навчає безпосередньо. Наступна діяльність сучасного педагога – узагальнення досвіду навчання, що полягає в зіставленні процедур навчання та виділення найбільш ефективних прийомів і способів навчання – діяльність методиста, котрий конструює прийоми і методи навчання. Третя діяльність – теж методична, але спрямована на побудову навчальних засобів та предметів. Четверта діяльність полягає в по'єднанні предметів в одне ціле – діяльність програмування, складання навчальних програм. Для здійснення такого програмування необхідно мати чітке уявлення про цілі навчання, проте часто будують програму навчання, орієнтуючись тільки на деякі загальні обриси мети.

Педагог як суб'єкт педагогічної діяльності поєднує у собі індивідуальні, особистісні, суб'єктні властивості, що забезпечують ефективність його діяльності.

Суттєвою особливістю педагогічної праці є і те, що вона з початку і до кінця є процесом взаємодії людей. Це посилює роль особистісних взаємин у педагогічній діяльності і підкреслює важливість моральних аспектів. Специфічним є і результат педагогічної діяльності – людина, що оволоділа певною частиною суспільної культури, здатна до подальшого саморозвитку і виконання певних соціальних ролей у суспільстві [41].

Тому майбутній вчитель у процесі формування готовності до розвитку культури здоров'я учнів має оволодіти специфічними особистісними якостями, притаманними лише педагогічній діяльності: вміння вчити, виховувати, керувати, слухати; мати широкий світогляд; володіти культурою мовлення; глибока відданість ідеї служіння суспільству; здатність до емпатії, толерантність; вміння діяти в умовах нестандартних ситуацій; високий рівень саморегуляції; здатність формувати культуру здоров'я; відчуття

відповідальності за результати власної професійної діяльності та усвідомлення всіх тонкощів виховного процесу.

Внаслідок цього низка науковців зазначають, що особистість вчителя має складну динамічну структуру, де різні психічні властивості тісно пов'язані між собою та проявляються, формуються і розвиваються лише в процесі педагогічної діяльності [33, с. 102-104].

У складній структурі особистості вчителя, низка науковців виокремлюють найбільш значущі якості і здібності, які відіграють визначальну роль у педагогічній діяльності: працьовитість; організаторські здібності; прагнення до постійного самовдосконалення; культура поведінки і зовнішній вигляд; здібність до передбачення та прогнозування; управлінські якості; комунікативність; мовні вміння і навички; кмітливість; діловитість; поєднання особистих інтересів з інтересами суспільства; громадська зрілість та активність тощо. Лише в комплексі ці властивості можуть дати позитивний результат діяльності. Співіснуючи одна з одною, утворюючи єдине ціле, вони формують авторитет, без якого вся педагогічна діяльність вчителя буде малоефективною [27].

Особливу роль у професійній підготовці вчителів відіграє фізичне виховання, що забезпечує високу працездатність і творче довголіття педагогічних кадрів, можливість професійно працювати без психофізичних перевантажень, розширюючи діапазон соціальної активності педагога.

Професія вчителя ставить вимоги до його здоров'я та працездатності, здатності долати великі нервові та фізичні напруження, витримувати сильні подразники, концентрувати увагу, зберігати протягом дня високий загальний та емоційний тонус.

На думку Г. Іванова вчитель є суб'єктом сучасної культури, носієм соціально очікуваного стилю поведінки, способу життя, тому важлива роль у трансляції наукових знань, адаптації їх до змінених умов соціального буття, формування нових стереотипів мислення належить саме педагогу. Одним із завдань учителя є піклування про власне здоров'я та здоров'я дітей. Тільки той учитель, який піклується про своє здоров'я, гарно виглядає,

дотримується здорового способу життя, може переконати своїх вихованців дотримуватися такого стилю поведінки, який би сприяв збереженню і зміцненню їхнього здоров'я та розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи [22].

Отже, майбутні учителі упродовж навчання у педагогічному ЗВО повинні оволодіти значним обсягом компетенцій для збереження їхнього здоров'я та розвитку культури здоров'я учнів.

Для суспільства й держави економічно вигідніше не боротися з наслідками, що свідчать про погіршення здоров'я учнів, а докласти максимум зусиль для того, щоб насамперед через систему вищої освіти, безпосередньо через її зміст, впливати на умови підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я школярів. Саме тому сучасному вчителю, необхідна перш за все, обґрунтована базова підготовка з розвитку культури здоров'я учнів, із здоров'язбереження та здорового способу життя, що уможлиблюється за допомогою вивчення навчальних дисциплін: «Рухливі ігри і забави», «Спортивні ігри з методикою викладання» та «Безпека життєдіяльності» (БЖД) [13].

У рішенні колегії Міністерства освіти і науки України «Про хід виконання заходів Міністерства освіти і науки України цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначається, що необхідно активізувати розробку державних стандартів освіти в галузі фізичного виховання, упроваджувати в них питання з основ здорового способу життя.

У зв'язку з соціально-економічними, політичними, соціокультурними, екологічними перетвореннями спостерігається зростання значущості здоров'я та культури здоров'я в життєдіяльності фахівців різного профілю. Особливо це стосується вчителів. Проте розвивати культуру здоров'я, формувати конкретні звички здорового способу життя здатний лише той фахівець, котрий сам володіє окресленими характеристиками і переконаний в соціальній значущості своєї діяльності щодо збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців.

Саме тому освітні установи (ЗВО, ЗОШ) були і залишаються основними соціальними інститутами, що реалізують всі можливості для досягнення важливої мети сучасної освіти – розвитку фізично і етично здорової особистості. В зв'язку з цим, виникає потреба в переосмисленні процесу підготовки кадрів у педагогічних вищих навчальних закладах у напрямі формування готовності студентів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи [19].

Випускники педагогічних навчальних закладів не завжди володіють необхідним обсягом знань з проблеми здоров'я та його складових, здорового способу життя та здоров'язбереження, вміннями організації навчання і виховання з урахуванням необхідності розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи. Майбутні учителі зазвичай не мають цілісного уявлення про стан здоров'я школярів і чинники, що впливають на його погіршення, не знають заходів профілактики психічних та фізичних відхилень; відсутні чіткі знання про необхідність формування духовного аспекту здоров'я особистості школяра та його культури здоров'я, а наявні знання й уміння швидко застарівають у зв'язку з інтенсивним розвитком медичної й валеологічної науки. Навчальні плани, за якими готують педагогів не містять дисциплін, вивчення яких орієнтувало б майбутніх учителів на розвиток в школярів культури здоров'я [2, с. 56-59].

Не дивлячись на різноманіття трактувань поняття «здоров'я», однозначного і загальноприйнятого визначення немає. Це пояснюється відмінністю в методологічних підходах, критеріях і різноманіттям значущих сторін названого поняття.

Різнманітність у визначенні поняття «здоров'я» є віддзеркаленням неоднозначності самої людини, різноманіття її природи. Різні люди абсолютно по-різному відображають дійсність. Найголовніше, мабуть те, що одна і та ж людина, на одну і ту ж дію, в різні періоди життя, реагує абсолютно по-різному.

На основі наведених міркувань до критеріїв здоров'я необхідно віднести такі основні його елементи:

- 1) нормальне функціонування (у біологічному розумінні) всіх систем і структур організму;
- 2) динамічна рівновага між людським організмом і довкіллям;
- 3) здатність людини до виконання основних соціальних функцій, до продуктивної праці;
- 4) адаптивність (здатність пристосовуватись) людського організму до змінних умов середовища;
- 5) відсутність хвороби чи будь-яких ознак захворювання;
- 6) фізичне, духовне, соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил.

Отже, в контексті дослідження здоров'я людини розглядається як досить складний феномен загальнолюдського та індивідуального буття. Нема сумнівів, що це поняття є комплексним, оскільки залежить від взаємодії багатьох складних факторів фізичного і психічного, соціального та індивідуального порядку, а інколи і філософського змісту [8].

Відповідно до цього важливим завданням сучасної освіти є забезпечення цілісного розвитку особистості, зокрема її здоров'я у всіх його проявах, тому особливого значення набуває пропагування здорового способу життя, як передумови формування культури здоров'я учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Формування здорового способу життя у студентів ЗВО, І. Герасимова пропонує здійснювати у поєднанні з фізичною культурою, на основі особистісної самооцінки майбутніх фахівців, що підкреслює ціннісне ставлення молоді до власного здоров'я.

Відтак, заклади вищої освіти покликані не лише готувати майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності, а й до формування навичок здорового способу життя у вихованців.

Визначаючи розвиток здорового способу життя, О. Біда доводить, що результатом його сформованості є культура здоров'я, від якої залежить збереження та відтворення власного здоров'я людини [10].

Тому на сучасному етапі виникає необхідність в активному формуванні культури здоров'я. Згідно з принципом єдності людського організму і середовища, індивідуальне здоров'я формується протягом усього життя в конкретних умовах соціального оточення, яке характеризується поетапною зміною однієї педагогічної системи – іншою та їх взаємодією. Звідси випливає, що формування культури здоров'я – проблема педагогічна, рішення якої здійснюється в освітньо-виховному процесі [16].

Сучасні життєві умови висувають підвищені вимоги до здоров'я випускників ЗВО. І тому головне для них – бути здоровими. Особливо це стосується студентів педагогічних спеціальностей, які повинні бути не тільки здоровими, але і нести знання своїм учням про формування культури здоров'я, ведення здорового способу життя, про те, як стати здоровими.

Тому, на сьогоднішній день виникла необхідність у підготовці вчителя не тільки як професіонала-предметника, але і як фахівця, здатного розвивати культуру здоров'я учнів.

Сучасна вища школа не виконує в достатній мірі завдання підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності. Тому проблема підготовки учителів до розвитку культури здоров'я учнів стає все більш актуальною. У майбутніх педагогів відсутні чіткі орієнтири і реальні можливості для повномасштабної виховної роботи з метою збереження і зміцнення здоров'я учнів; відсутня універсальна сучасна педагогічна технологія оздоровлення, яка б реально охоплювала всі аспекти життєдіяльності і була спрямована на ефективне вирішення питання щодо зміни і формування потреби в здоровому способі життя; відсутня можливість реального контролю й обліку стану здоров'я студентів. Для усунення цих недоліків необхідно розробити теоретичні засади здоров'язбереження й ефективно використовувати їх в процесі підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи у вищих навчальних закладах [25].

Багатопланові знання про здоров'я, культуру здоров'я, здоровий спосіб життя носять міждисциплінарний характер і охоплюють різноманітні

навчальні дисципліни. У зв'язку з цим вирішувати проблему здоров'я і оздоровлення краще на основі інтегрованого підходу. Найважливішим завданням вищої освіти є підготовка вчителя до розвитку культури здоров'я учнів, який володіє справді науковою інтеграцією знань з фізичного виховання, де практично реалізуються знання і вміння, формуються навички володіння фізичними вправами, фізичного розвитку і вдосконалення, мотивації до здорового способу життя; валеології, як основної науки про здоров'я та безпеки життєдіяльності, де забезпечується свідоме ставлення людини до ситуацій, які становлять ризик для життя і здоров'я [40].

Теоретична розробка сутності культури здоров'я, її структурних елементів, їхнього взаємозв'язку й функціонування дозволить створити необхідні передумови й дати практичні рекомендації для підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я школярів.

1.3 Значення ігрових методів у навчальному процесі для забезпечення комплексного розвитку особистості

Метою фізичної культури є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом [47].

Роль школи сьогодні – підготувати дітей до життя, навчити їх критично мислити, аналізувати, опрацьовувати ті обсяги інформації, які вони отримують звідусіль, та вибирати необхідне.

Різноманіття гаджетів дає колосальну кількість інформації. Енциклопедичні знання вже не є самоціллю під час навчання, тому система освіти відповідно має змінюватись, крокувати в ногу з часом та навчати того, що актуальне та цінується, має практичне значення. Реалізатором цих викликів є компетентісне навчання – динамічне поєднання знань, умінь та

цінностей. Саме в комплексі це дає результат. Знання в цьому випадку – не самоціль, а радше засіб формування умінь.

Набуті знання й уміння важливо навчитись застосовувати в життєвих ситуаціях як повсякденних так і в нестандартних, нових для дитини. Це дасть змогу сформувати ціннісне ставлення до набутих знань, навчитись адаптуватись та знаходити шляхи вирішення будь-яких ситуацій.

Компетентісне навчання – це робота з інформацією та опанування здобувачами освіти компетентностей, тобто, сукупність особистісних якостей – здібностей, знань, умінь, навичок та застосування їх в певній соціально і особистісно-значущій сфері [52].

Стан здоров'я має важливе значення для оптимального функціонування організму школяра, ефективного засвоєння ним знань, умінь та навичок. Науковці відзначають, що для забезпечення міцного здоров'я потрібно привести спосіб життя школяра відповідно до вікових закономірностей росту та розвитку організму.

Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури дає змогу побудувати урок емоційно, цікаво, що викликає в учнів бажання бути учасниками процесу, проявити/показати свої кращі здібності та уміння, заохочує учнів розвивати свої фізичні якості, які потрібні для оволодіння складною технікою з модулів Програми навчання. Унікальність ігрових технологій в їх доступності, поступовому зростанню складності, зв'язок ігрової діяльності з іншими формами роботи на уроці.

Компетентісний підхід на уроках фізичної культури дає змогу учням співпрацювати між собою та з учителем, вести діалог та застосовувати вчителю формувальне оцінювання. Творча співпраця учителя і учнів викликає позитивні емоції, стимулює активну діяльність, підвищує рівень самооцінки учнів, творчий пошук як учнів так і вчителя [44].

Рухливі ігри сприяють розвитку мотивації до занять фізичною культурою, тому що задовольняють природню потребу організму дитини у русі та сприяють збагаченню її рухового досвіду. А також закріплюються та вдосконалюються такі особистісні якості дитини як дружелюбність, терпіння,

цікавість, допитливість, прагнення бути кращим, спритність, кмітливість тощо. Дієвою є й мотивація своїми особистими досягненнями у виконанні тих чи інших вправ, динамікою зростання особистих результатів.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів, батьків [37].

Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості онлайн спілкування та індивідуальна траєкторія навчання, дозволяють вчителю, через тісну комунікацію з учнями, досягнути цієї мети.

Найстійкішою мотивацією є внутрішня (когнітивна), тобто мотивація усвідомленої дії. У дистанційному навчанні вона відіграє головну роль.

Діалог між учителем і учнями є важливим в ході онлайн спілкування. При цьому необхідно, щоб здобувач освіти отримувал якійсь зворотній зв'язок, це додатковий стимул та мотивація. Важливо створювати для окремого учня ситуації успіху поряд з однолітками.

Створення ситуації успіху в умовах занять фізичною культурою, стає чи не найголовнішим засобом підвищення мотивації учнів і створенням дієвої, взаємодії з вчителем, заснованої на довірі.

В умовах дистанційного навчання особливо важливо хвалити учнів, відзначати їхні досягнення й успіхи, навіть невеликі.

Онлайн-уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям, які спрямовані на ефективне засвоєння учнями навчального матеріалу. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення [31].

Теми уроків фізкультури охоплюють присідання та випади, планку, згинання розгинання рук в упорі лежачи, біг на одному місці, стрибки зі скакалкою, стрибки у довжину з місця, вправи на прес, впрви з м'ячем та багато іншого.

Завдання для самостійного виконання фізичних вправ мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту [18].

Основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи протягом дня, виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико – методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою. Учитель має зробити так, щоб урок фізичної культури був не просто уроком, а подією, на яку б хотілося бігти. Учні мають бути мотивовані не оцінкою, а результатом і своїм прогресом. В сучасній школі потрібна така діяльність, яка забезпечила б умови розвитку особистих здібностей креативного ставлення до життя кожного здобувача освіти, забезпечення різноманітних інноваційних навчальних програм, реалізацію принципу гуманного підходу до дітей [5].

Ігри позитивно впливають на емоційний та розумовий розвиток кожної дитини, а також на процес фізичного, розумового і морального виховання. Коли діти захоплюються грою, вони не помічають, що навчаються, залучаються до активної діяльності навіть найпасивніші учні.

Як зазначав В.О.Сухомлинський: «Гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається цілющий потік уявлень, понять про навколишнє».

Я вважаю, що на всіх етапах розвитку особистості дитини гра сприймається як цікаве, яскраве, необхідне для життєдіяльності дитини, покращення запам'ятовування, повторення, закріплення чи засвоєння

інформації. Це зумовлено особливостями фізіологічного та психічного розвитку дитини.

В умовах нової української школи треба вміти поєднувати ігрову діяльність з навчальною, адже основна увага приділяється не механічному запам'ятовуванню знань учнями, а тому щоб дитина була зацікавлена у здобуванні потрібних знань. Тому роль ігрової діяльності в молодшій школі має особливе значення.

Доцільність гри в наш час посилюється через те, що учні перенасичені інформацією, вони не вміють серед великого обсягу матеріалу виокремити головне, важливе саме для них. Саме дидактична гра вчить виокремлювати важливе, обирати, систематизувати, аналізувати та практично використовувати знання, отримані на уроці і в позаурочний час [4].

Завдяки іграм учні вчаться невимушено спілкуватися один з одним, налагоджувати стосунки з учителем та іншими дорослими. Під час гри виробляється звичка зосереджуватися, працювати вдумливо, самостійно, з'являється бажання вчитися. Діти пізнають нове, орієнтуються в різних ситуаціях, поглиблюють раніше набутий досвід, порівнюють запас уявлень, понять, розвивають фантазію.

Протягом моєї практичної діяльності, працюючи над темою «Використання ігрової діяльності на уроках молодших школярів як засіб формування соціальної компетентності здобувачів освіти» я постійно застосовую і використовую власні розробки різних ігор: інтелектуальних, дидактичних, ігор з віршованими завданнями, ігор – загадок, ігор – бесід, ігор – припущень на уроках і заняттях розвивального характеру.

Я стверджую, що вчитель має бути не просто вчителем, а компетентним, творчим, креативним фахівцем у шкільному житті учнів. Адже найбільша проблема сучасної освіти – небажання у дітей вчитися, тому роль вчителя не тільки в забезпеченні учнів знаннями, а й у їх мотивації та заохоченні до навчання.

Я намагаюсь не зупинятися на досягнутому і постійно планую урок не тільки змістовим, а ще й цікавим. Для цього впроваджую ігрову діяльність, модернізуючи стандартні форми і методи навчання.

У своїй практиці використовую такі творчі ігри:

1. Сюжетно – рольові (сімейні, побутові, суспільні), будівельно-конструкційні ігри за казками (інсценування);
2. Ігри за правилами: рухливі (великої, середньої, малої рухливості, ігри з предметами: з переважанням основного руху: бігу, стрибків; ігри-естафети) та дидактичні ігри (словесні, з іграшками, настільно-друковані);
3. Народні ігри (забави, рухливі, дидактичні, обрядові).

Творчі ігри мають певні правила, так як без правил не може бути спільної діяльності, а ігри за правилами виробляють елементи творчості. У рухливих і дидактичних іграх правила встановлюють дорослі, досягаючи виховну та навчальну мету. У творчій грі їх устанавлюють діти. У творчих іграх і в іграх за правилами зазначається мета, самостійність дій, активна робота уяви, творчість. Різниця цих двох великих груп ігор спрямована на творчу активність дітей: творчі прогнозують реалізацію задуму, розвиток сюжету; ігри за правилами – виконання правил і вирішення завдань [14].

Таким чином, коли діти переходять від одного виду гри до іншого, то це буде залежати як від віку, так і від індивідуальних уподобань. Уникаючи надмірну регламентацію я сприяю розвитку різних видів ігрової діяльності учнів.

Дидактичні ігри, які ми використовуємо у своїй діяльності здійснюють різні функції: посилюють інтерес та увагу дітей, формують пізнавальні здібності, увагу, кмітливість, закріплюють знання, вміння і навички тощо.

Коли часто використовую цікаві дидактичні ігри, мої учні роблять для себе відкриття: «Мені подобається міркувати, дайте мені таку вправу, щоб я поринув з головою у це», тобто виникає інтерес до розумової праці [21].

Дидактичні та рухливі ігри розвивають у дітей відчуття, мовлення, уміння рахувати.

Щоб урізноманітнити сучасне навчання я використовую улюблений дітьми набір цеглинок. Це сприяє вільному руху дітей під час проведення фізкультхвилинок.

Завдяки цеглинкам у дітей закріплюються кольори, формуються навички лічби (прямий та зворотній напрямок), засвоюється склад чисел, вправи на додавання і віднімання чисел без переходу через десяток та утворення двоцифрових чисел, практичні операції з ними. Також урізноманітнюємо за допомогою цеглинок LEGO ігри і змагання на з ЯДС.

Також дуже ефективною формою творчої діяльності учнів є використання лепбуку. Його доречно створювати для закріплення вивченого матеріалу, використання набутих знань, для розвитку самостійності, креативності, для розширення знань і світогляду.

Лепбук – інноваційний спосіб організації освітнього процесу. Завдяки цьому способу школярі мають можливість спільно діяти, креативно підходити до дослідження нового, а також повторювати та закріплювати вивчене. Працюючи над розробкою лепбуку разом, школярі мають змогу радіти, спілкуватися вільно, висловлювати свою думку, порівнювати, знаходити важливе, враховувати ідеї товаришів, разом робити висновки. Емоційне задоволення і почуття відкритості – це сприятливе середовище для кращого засвоєння знань, розкриття обдарованості дітей. Якщо створити умови для роботи усіх органів чуття дитини, то це буде стримким кроком до організації успішного навчання школярів [24].

Також активно на уроках використовую метод Ромашка Блума. Її можна застосовувати як на початку уроку, так і у вступній частині, під час переходу до основної частини або на рефлексії уроку. У груповій роботі з дітьми при користуванні цим методом відбувається найкраща умова для розвитку словникового запасу, обміну враженнями і передбачення того, що відбуватиметься далі, вибудовується особистісна лінія розвитку кожного учня

Тож гра, її впорядкування – ключ до організації виховання. У грі формується індивідуальність школяра, його особистість, творча соціалізація.

Гра є своєрідною школою підготовки до праці. У ній виробляється кмітливість, спритність, активність. Це школа спілкування учнів. «У шкільному віці гра не лишн не вмирає, а проникає у відносини до дійсності. Вона має своє продовження у шкільному навчанні та праці» – писав Л. С. Вигоцький.

Ігрові методи навчання на уроці фізичної культури у школі дають можливість підвищити інтерес учнів до навчання. Дозволяють дізнатися більше інформації на прикладах конкретних дій, змодельованих у грі, допомагають дітям під час гри навчитися приймати відповідальні рішення у складних ситуаціях [9].

Підсумком використання ігрових технологій на уроках фізичної культури є формування, розширення, засвоєння, закріплення, узагальнення умінь і навичок рухливої діяльності учнів, дає можливість вчителю налаштувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження використано різноманітні загальнонаукові та спеціальні методи. Серед теоретичних методів використовувались аналіз (історичний, порівняльний), узагальнення, систематизація, зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему. Метод аналізу визначення понять застосовувався для розкриття сутності готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності, а також обґрунтування змісту та структури формування такої готовності в процесі їхньої професійної підготовки.

До емпіричних методів належали методики діагностики, контент-аналіз нормативної документації, навчально-виховних планів і освітньо-професійних програм. Вони використовувалися для визначення особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності. Педагогічний експеримент дозволяв перевірити ефективність визначених організаційно-педагогічних умов.

До статистичних методів належали метод середніх величин, t-критерій Стьюдента, а також методи аналізу емпіричних даних за допомогою сучасних інформаційних технологій. Вони застосовувалися для обробки та оцінювання отриманих даних, а також для математичної статистики.

Соціологічні методи, такі як анкетування та інтерв'ювання, були використані для отримання додаткової інформації. Для анкетування були розроблені анкети, які допомагали зібрати відповіді на питання щодо ролі формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор в професійній підготовці фахівців галузі фізичного виховання і спорту, необхідності впровадження анімаційної діяльності в освітньо-педагогічний процес для учнів та рівня сформованості знань

учителів загальноосвітніх шкіл щодо використання анімаційної діяльності у своїй професійній сфері. Анкетування проводилося масово та анонімно для забезпечення об'єктивності даних.

Отримана інформація була зареєстрована через проведення анкетування, в якому респонденти відповідали на систему стандартизованих питань шляхом написання письмових відповідей. Процес заповнення анкети респондентами відбувався із самостійним використанням вказаних в анкеті правил. Респондентам надавалася можливість вибрати варіанти відповідей із запропонованих, які відповідали їхній позиції, а також формулювати самостійно деякі відповіді.

2.2 Організація дослідження

Дослідження тривало упродовж двох навчальних років, з 2022 по 2024, та складалося з трьох взаємопов'язаних етапів: теоретико-діагностичного, аналітико-синтетичного та узагальнювального. На теоретико-діагностичному етапі проведено аналіз наукової літератури, визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження, а також обґрунтовано структуру та особливості анімаційної діяльності та її застосування у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

На аналітико-синтетичному етапі розроблено програму та методику дослідження, визначено компоненти, критерії та рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури до анімаційної діяльності. Проведено аналіз отриманих результатів.

На узагальнювальному етапі здійснено аналіз та узагальнення результатів дослідження, сформульовано висновки магістерського дослідження. Кожен етап визначався метою та завданнями, а процес дослідження охоплював теоретичний аналіз, аналіз програм та опитування школярів та вчителів фізичної культури.

Теоретико-діагностичний етап включав вирішення теоретичних та емпіричних завдань, пов'язаних із визначенням теоретико-методологічних

засад дослідження та організації анімаційної діяльності. Також проведено опитування школярів та аналіз навчальних програм.

Аналітико-синтетичний етап включав розробку програми дослідження, визначення критеріїв та методів діагностики готовності майбутніх вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор. Проведено аналіз результатів дослідження.

Узагальнювальний етап охоплював аналіз та узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків магістерського дослідження.

РОЗДІЛ 3

РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР

3.1 Експериментальне дослідження підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів рухливими та спортивними іграми

З метою аналізу результатів експериментального дослідження порівнювалися цифрові показники вхідного і підсумкового рівнів сформованості готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів у студентів, які навчались у контрольних та експериментальних групах. Вхідний і підсумковий контроль здійснювався для встановлення змін у формуванні кожного компонента (мотиваційний, змістовий і діяльнісний). Цифрові показники рівнів сформованості мотиваційного компонента відображено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Цифрові показники рівнів сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

Групи і к-сть студ.	Етап контролю	Цифрові показники рівнів сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів								СБ
		Високий		Достатній		Середній		Низький		
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%	
КГ 93 ст.	ВК	9	9,68	29	31,18	44	47,31	11	11,83	3,39
	ПК	14	15,05	35	37,63	38	40,86	6	6,45	3,61
ЕГ 109 ст.	ВК	11	10,09	31	28,44	55	50,46	12	11,01	3,38
	ПК	51	46,79	13	11,93	45	41,28	0	0	4,06

Порівняльний аналіз цифрових показників рівнів готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів здійснювався за відсотками, оскільки в контрольних та експериментальних групах була різна кількість студентів. Результати аналізу таблиці свідчать про зміни у сформованості *мотиваційного компоненту*:

за показниками високого рівня в контрольних групах збільшилася кількість студентів від 9,68 % до 15,05 % (на 5,37 %), а в експериментальних – від 10,09 % до 46,79 % (на 36,7 %), що на 31,33 % більше, ніж у КГ;

- за показниками достатнього рівня в КГ зросла кількість студентів від 31,18 % до 37,63 %, а в ЕГ – зменшилась від 28,44 % до 11,93 %, що зумовлено значним збільшенням кількості студентів з високим рівнем сформованості цього компоненту;

- за показниками середнього рівня у контрольних групах кількість студентів зменшилася від 47,31 % до 40,86 % (на 5,38 %), а в ЕГ – від 50,46 % до 41,28 % (на 9,18 %), що на 3,8 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками низького рівня в контрольних групах кількість студентів зменшилася від 11,83 % до 6,45 % (на 5,38 %), а в ЕГ – від 11,01 % до 0 % (на 11,01 %), що на 5,63 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показником середнього балу в КГ відбулося зростання від 3,39 до 3,61 бала (на 0,22 бала), а в ЕГ – від 3,38 до 4,06 бала (на 0,68 бала), що на 0,46 бала більше, ніж у студентів КГ.

За даними таблиці 3.1 побудовано діаграми на рис. 3.1.

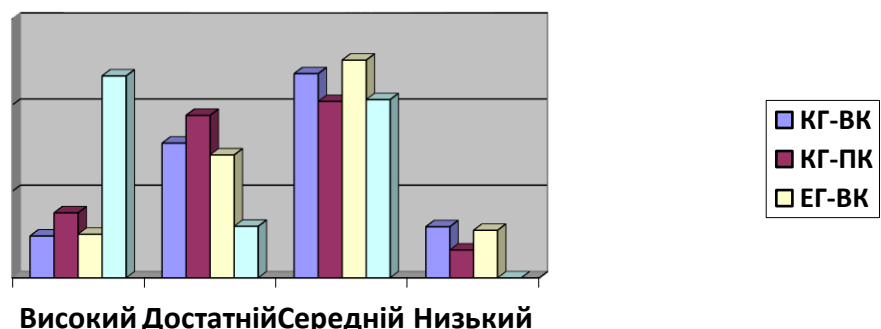


Рис. 3.1. Діаграми цифрових показників сформованості мотиваційного компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

Результати формування *змістового компоненту* готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів відображено в таблиці 3.2.

Аналіз таблиці 3.2 свідчить, що:

- за показниками високого рівня кількість студентів контрольних груп збільшилась від 6,45 % до 11,83 % (на 5,38 %), а в ЕГ – від 7,34 % до 44,95 % (на 37,61 %), що на 32,23 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками достатнього рівня в КГ зросла кількість студентів від 26,88 % до 35,48 %, а в ЕГ – в бік зменшилась – від 23,85 % до 9,17 %, що зумовлено значним збільшенням кількості студентів з високим рівнем сформованості цього компоненту;

Таблиця 3.2 – Цифрові показники рівнів сформованості змістового компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

Групи і к-сть студ.	Етап контролю	Цифрові показники рівнів сформованості змістового компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів								СБ
		Високий		Достатній		Середній		Низький		
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%	
КГ 93 ст.	ВК	6	6,45	25	26,88	47	50,54	15	16,13	3,24
	ПК	11	11,83	33	35,48	42	45,16	7	7,53	3,52
ЕГ 109 ст.	ВК	8	7,34	26	23,85	58	53,21	17	15,60	3,23
	ПК	49	44,95	10	9,17	50	45,87	0	0	3,99

- за показниками середнього рівня в КГ кількість студентів зменшилася від 50,54 % до 45,16 % (на 5,38 %), а в ЕГ – від 53,21 % до 45,87 % (на 7,34 %), що на 1,96 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками низького рівня зменшилася кількість студентів КГ від 16,13 % до 7,53 % (на 8,6 %), а в ЕГ – від 15,60 % до 0 % (на 15,6 %), що на 7 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показником середнього балу в КГ відбулося зростання від 3,24 до 3,52 бала (на 0,28 бала), а в ЕГ – від 3,23 до 3,99 бала (на 0,76 бала), що на 0,48 бала більше, ніж у студентів КГ.

За відсотковими цифровими показниками сформованості у студентів змістового компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів побудовано діаграми на рис. 3.2, які дають змогу візуально відобразити зміст таблиці 3.2.

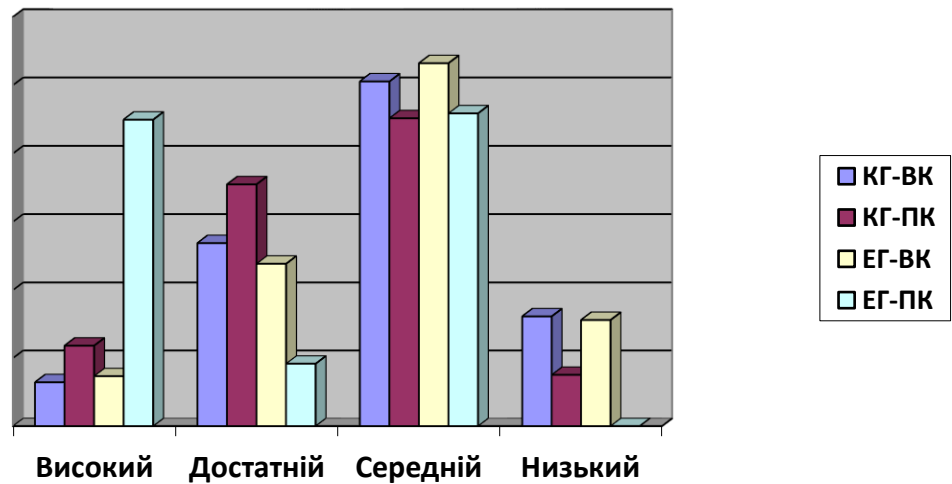


Рис. 3.2. Діаграми цифрових показників сформованості змістового компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

У таблиці 3.3 подано результати встановлення цифрових показників рівнів сформованості *діяльнісного компоненту* готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів.

Таблиця 3.3 – Цифрові показники рівнів сформованості діяльнісного компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

Групи і к-сть студ.	Етап контролю	Цифрові показники рівнів сформованості діяльнісного компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів								СБ
		Високий		Достатній		Середній		Низький		
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%	
КГ 93 ст.	ВК	7	7,53	26	27,96	48	51,61	12	12,90	3,30
	ПК	11	11,83	35	37,63	41	44,09	6	6,45	3,55
ЕГ 109 ст.	ВК	9	8,26	27	24,77	57	52,29	16	14,68	3,27
	ПК	49	44,95	12	11,01	48	44,04	0	0	4,01

Аналіз відсоткових показників таблиці 3.3 дає змогу узагальнити, що:

- за показниками високого рівня відзначається зростання кількості студентів у контрольних групах від 7,53 % до 11,83 % (на 4,3 %), а в експериментальних групах – від 8,26 % до 44,95 % (на 36,69 %), що на 32,39 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками достатнього рівня в КГ зросла кількість студентів від 27,96 % до 37,63 %, а в ЕГ – в бік зменшилась – від 24,77 % до 11,01 %, що зумовлено значним збільшенням кількості студентів з високим рівнем сформованості цього компоненту;

- за показниками середнього рівня в КГ кількість студентів зменшилась від 51,61 % до 44,09 % (на 7,52 %), а в ЕГ – від 52,29 % до 44,04 % (на 8,25 %), що на 0,73 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками низького рівня кількість студентів КГ зменшилась від 12,90 % до 6,45 % (на 6,45 %), а в ЕГ – від 14,68 % до 0 % (на 14,68 %), що на 8,23 % більше, ніж у студентів КГ;

- за показником середнього балу в студентів контрольних груп відбулося зростання від 3,3 до 3,55 бала (на 0,25 бала), а в ЕГ – від 3,27 до 4,01 бала (на 0,74 бала), що на 0,49 бала більше, ніж у студентів КГ.

За показниками сформованості у студентів діяльнісного компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів побудовано діаграми на рис. 3.3., що візуально відображають таблицю 3.3.

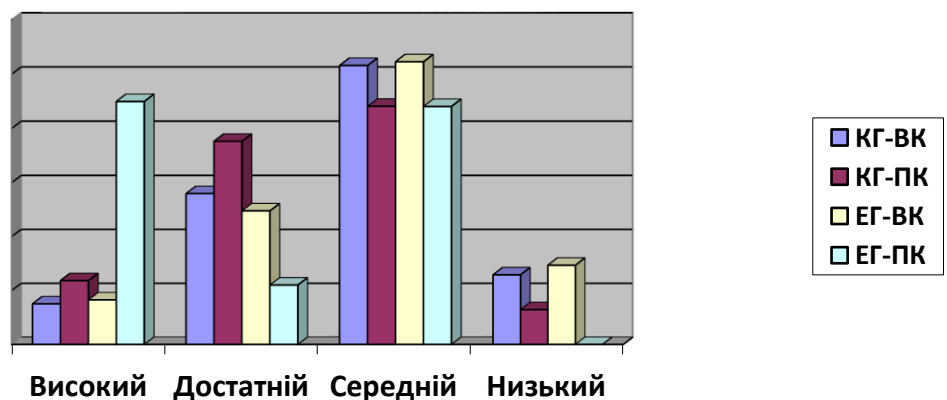


Рис. 3.3. Діаграми цифрових показників сформованості діяльнісного компоненту готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів.

Узагальнені результати встановлення цифрових показників рівнів готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів подано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Узагальнені цифрові показники рівнів готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

Групи і к-сть студ.	Етап конт-ролю	Цифрові показники рівнів готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів								СБ
		Високий		Достатній		Середній		Низький		
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%	
КГ 93 ст.	ВК	7	7,53	26	27,96	46	49,46	14	15,05	3,28
	ПК	12	12,90	34	36,56	40	43,01	7	7,53	3,55
ЕГ 109 ст.	ВК	9	8,26	28	25,69	57	52,29	15	13,76	3,28
	ПК	50	45,87	12	11,01	47	43,12	0	0	4,03

Аналіз показників таблиці 3.4 дає змогу зазначити, що:

- за показниками високого рівня відзначається зростання кількості студентів у контрольних групах від 7,53% до 12,90% (на 5,37%), а в експериментальних – від 8,26% до 45,87% (на 38,34%), що на 32,97% більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками достатнього рівня в КГ зросла кількість студентів від 27,96% до 36,56%, а в ЕГ – зменшилась від 25,69% до 11,01%, що зумовлено значним збільшенням кількості студентів з високим рівнем сформованості цього компоненту;

- за показниками середнього рівня в КГ кількість студентів зменшилася від 49,46% до 43,01% (на 6,45%), а в ЕГ – від 52,29% до 43,12% (на 9,17%), що на 2,72% більше, ніж у студентів КГ;

- за показниками низького рівня кількість студентів КГ зменшилася від 15,05% до 7,53% (на 7,52%), а в ЕГ – від 13,76% до 0% (на 13,76%), що на 6,24% більше, ніж у студентів КГ;

- за показником середнього балу в студентів контрольних груп відбулося зростання від 3,28 до 3,55 бала (на 0,27 бала), а в ЕГ – від 3,28 до 4,03 бала (на 0,75 бала), що на 0,48 бала більше, ніж у студентів КГ.

На рис. 3.4. побудовано діаграми, що наглядно відображають зміст таблиці 3.4.

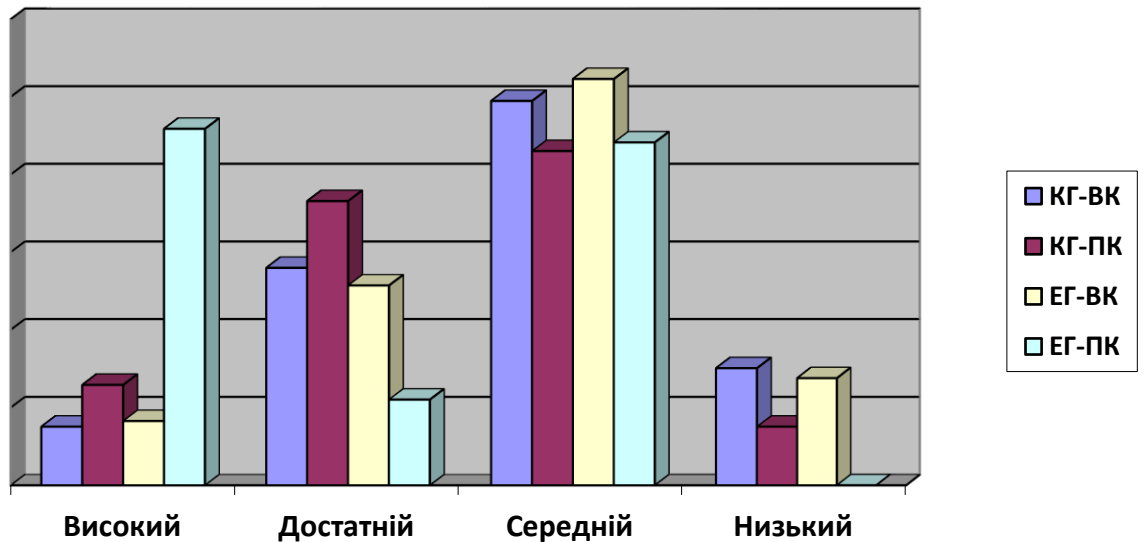


Рис. 3.4. Діаграми цифрових показників сформованості готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів

Порівняльний аналіз табличних даних і діаграм свідчить про те, що в контрольних групах залишилися студенти з низьким рівнем готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів, а в експериментальних групах таких студентів не було. Тому вдосконалення професійної підготовки майбутніх майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів починаючи з першого курсу набуває актуальності, оскільки в експериментальних групах були отримані значущі позитивні результати.

Для обробки результатів педагогічного експерименту та перевірки їхньої достовірності застосовувалися методи математичної статистики. Порівнювалися дисперсії для визначення F-критерію Фішера, числові показники емпіричного значення якого подано в стандартній таблиці F-значення.

Визначення F-критерію проводилося за допомогою формули 3.1.

$$F_{emp} = \frac{\sigma_1^2}{\sigma_2^2} \quad 3.1,$$

де σ_1^2 – більша дисперсія; σ_2^2 – менша дисперсія.

Для обчислення дисперсій використовувалась формула 3.2.

$$\sigma^2 = \frac{\sum f(x_i - \bar{x})^2}{N} \quad 3.2,$$

де f – кількість студентів з певним рівнем (що позначався цифровими показниками «5», «4», «3», «2») сформованості готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів;

$(x_i - \bar{x})$ – різниця між величинами кожного рівня у цифрових значеннях (5, 4, 3, 2) і показником середнього балу (СБ);

N – кількість студентів у тих категоріях груп (контрольних або експериментальних), де обчислювалася дисперсія.

Розрахунки з метою визначення F-критерію для контрольних та експериментальних груп здійснювалися відповідно до сформованості кожного компоненту і загалом готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів. Результати обчислення дисперсій подано в таблиці 3.7.

З метою перевірки достовірності одержаних результатів експериментального дослідження порівнювалися показники обчисленого F-критерію для контрольних та експериментальних груп з показником теоретичного F-критерію, числові значення якого подані у стандартній таблиці.

Теоретичний показник F-критерію встановлювався за числом ступенів свободи, яке визначалося шляхом віднімання одиниці від числа кількості студентів у контрольних і експериментальних групах. У контрольних групах число ступенів свободи становило 92, а в експериментальних – 108.

Таблиця 3.5 – Результати обчислення дисперсій

Компоненти	Групи	Більша дисперсія - σ_1^2	Менша дисперсія - σ_2^2	F-критерій
Мотиваційний	КГ	0,67	0,67	1,0
	ЕГ	0,88	0,66	1,34
Змістовий	КГ	0,64	0,62	1,01
	ЕГ	0,91	0,64	1,43
Діяльнісний	КГ	0,62	0,61	0,99
	ЕГ	0,89	0,65	1,36
Загальна готовність	КГ	0,66	0,65	1,01
	ЕГ	0,89	0,64	1,38

За таблицею А. Киверялга, якщо число ступенів свободи перебуває в межах 60-120 і від 24 до безконечності (що відповідає цифровим показникам у нашому дослідженні), то показник F-критерію перебуває у межах 1,7 – 1,3. Таким чином, F-критерій в експериментальних групах зі значенням від 1,43 до 1,34 свідчить про вірогідність і достовірність проведеного експерименту. У контрольних групах позитивні зміни у готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів зумовлюються природним процесом навчання.

Отже, результативність нашого експериментального дослідження підтверджується достовірними показниками, які перевірені за допомогою методів математичної статистики.

3.2 Методичні рекомендації для майбутніх вчителів фізичної культури щодо формування здорового способу життя школярів через рухливі та спортивні ігри

Навчання фізичній культурі в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на

рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Особливого значення навчання фізичній культурі набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому [11].

Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів/учениць компетентностей та базових знань. Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Натомість визнається унікальна роль вчителя фізичної культури у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими уміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Програма кожного варіативного модуля містить методичні вказівки, щодо використання його засобів. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення. Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою [54].

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів. Вимоги до уроку, які необхідно враховувати: 1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування

навчальної інформації на практиці. 2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом вирішення завдань та опанування способів діяльності. 3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення. Зміні підлягає діюча методика проведення уроку, за якої, діями вчителя, регламентується все: кількість повторень, темп, частота, амплітуда рухів, техніка виконання тощо, що вже давно не мотивує дітей до навчання. Натомість, слід переходити до реальної індивідуалізації навчання. Цьому сприяють можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних 5 модулів) на кожному уроці, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, самостійний вибір учнями/ученицями кількості повторень, амплітуди, темпу виконання тощо, відповідно їх інтересам та можливостям [50].

Зміна методичних прийомів сприятиме формуванню компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях і вимагає від вчителя застосування компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності. На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок, шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання.

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместра у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на

уроках фізичної культури. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) повинна включати декілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, сталу звичку до занять фізичною активністю. При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці повинні залучатися не лише в якості учасників, але й у якості організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо [42].

Зміцнення і збереження здоров'я – актуальна проблема сучасності. Згідно зі статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) – це не тільки відсутність хвороби і пошкоджень, але й повне фізичне і соціальне благополуччя. Разом з тим визначення здоров'я ВООЗ недостатньо обґрунтоване для характеристики зростаючого організму, так як воно спрямоване на оцінку статичної миттєвої ситуації і не враховує динаміки розвитку. Крім того, окреслене визначення не описує конкретних ознак здоров'я, не дає змогу правильно визначити відхилення в його стані, виробити тактику подальших дій, спрямованих на їх подолання. У сучасному науковому розумінні здоров'я школярів охоплює комплекс ознак, які повинен засвоїти майбутній вчитель для розвитку культури здоров'я учнів:

1) відповідність віку та рівня життєзабезпечуючих систем (нервової, серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язевої);

2) гармонійний фізичний розвиток (зростання, маса тіла, окружність грудей, життєва ємкість легенів, сила кисті) на рівні середнього або вище середнього;

3) швидке пристосування організму (адаптація) до нових умов (заняття в школі, відпочинок в туристичному поході тощо);

4) висока розумова і фізична працездатність;

5) відсутність хвороб протягом року, або короткочасна хвороба (не більше 5-7 днів) з повним одужанням.

Такий сучасний еталон здоров'я.

Здоров'я дитини – головний фактор, що визначає успіх навчання. На жаль, нині майже 80% школярів мають відхилення у стані психічного та фізичного здоров'я. Тому необхідним є підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я як основи здоров'язбереження та здоров'язберігаючої діяльності в майбутньому [1].

Головним критерієм ефективності фізичного виховання і безпеки життєдіяльності вищих педагогічних навчальних закладів із підготовки учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи є: дотримання основ здорового способу життя, знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; знання основ фізичного виховання різних верств населення; сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконання нормативів професійно-прикладної фізичної підготовленості; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту [15].

У процесі підготовки учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи викладачам необхідно враховувати те, що проведення занять з фізичного виховання повинно сприяти збереженню тріади:

1) оздоровленню – орієнтація на цілеспрямоване зміцнення здоров'я учнів, поглиблений розвиток фізичних якостей і здібностей, оптимізацію працездатності та попередження захворювань;

2) загальному розвитку – орієнтація на розширене і поглиблене засвоєння студентами окремих тем і розділів з суміжних дисциплін (валеологія, безпека життєдіяльності) для цілісної організації здоров'язберігаючої діяльності;

3) залученню до спорту – характеризується поглибленим засвоєнням рухових вправ, прийомів з базових видів спорту.

Навчальний процес з фізичного виховання і безпеки життєдіяльності у вищих педагогічних навчальних закладах здійснюється у таких формах: аудиторні заняття (теоретичні, практичні) – лекції, семінари; індивідуальні заняття (під керівництвом викладача); самостійні заняття студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Аудиторна робота. Теоретичний (базовий) компонент. Теоретичні знання формуються у студентів протягом всього періоду вивчення дисципліни на лекційних та індивідуальних заняттях. Перевірка теоретичних знань відбувається за допомогою комп'ютерного тестування, за яке студент може отримати 5 балів [23].

Методичний (базовий) компонент. Студенти оволодівають практичними вміннями та навичками, які оцінюються під час проведення загальнорозвиваючих вправ, ранкової і ритмічної гімнастики, рухливих ігор та естафет, вправ для розвитку та контролю фізичних якостей, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

В ході проведення методико-практичних занять студенти вивчають основи техніки нових, нетрадиційних видів фізичної активності та методику складання індивідуальних комплексів різної спрямованості, включаючи як традиційні, так і нетрадиційні види фізкультурно-спортивної діяльності. Беруть участь в дискусіях, прес-конференціях, дидактичних іграх, тренінгах, проблемних ігрових ситуаціях вивчають методику проведення оздоровчих заходів у школі в процесі яких підвищується не тільки свій загальнокультурний, але і професійний рівень [28].

Розглядаючи навчально-тренувальні заняття, необхідно відзначити, що найбільшою ефективністю в процесі навчання є фізичні вправи. У процесі фізичного виховання виконанню вправ на заняттях відводиться більше 70% навчального часу. Це пов'язано з тим, що оздоровчі вміння та навички неможливо сформулювати, якщо не використовувати в практичних заняттях фізичні вправи.

Для розвитку всіх органів і систем людини в оптимальному співвідношенні застосовувалися системи фізичних вправ, які в поєднанні із засобами особистої гігієни, раціональним режимом навчання, праці, відпочинку, сну, харчування, використанням природних факторів є одним з факторів здорового способу життя і високої працездатності. Особливу увагу було приділено можливості використання фізичних вправ на самостійних заняттях, а також підвищенню активності студентів на практичних заняттях з фізичного виховання [43].

Зміст занять із фізичного виховання майбутніх учителів для розвитку культури здоров'я учнів визначається у відповідності з основними завданнями, які вирішуються у кожній його частині, а також із програмою фізичної культури для вищої школи. Тому заняття із фізичного виховання необхідно проводити у три етапи: підготовчий, основний і заключний.

Основним завданням підготовчої частини практичного заняття із фізичного виховання є загальна активізація організму, в першу чергу психоемоційної сфери студента. Тому фізичні навантаження у цій частині заняття не повинні бути важкими для виконання та вимагати значних силових зусиль і нервової напруги, проте повинні буди емоційно забарвленими [48].

Послідовність вправ у підготовчій частині заняття полягає в переважній початковій участі дрібних і середніх м'язових груп, а потім послідовно виконуються вправи для великої м'язової маси. Найбільш «навантажуючі» вправи пов'язані з включенням в роботу м'язів спини, живота, ніг. Характерним для цієї частини заняття є велика кількість одночасних доступних по координації рухів в декількох суглобах. Вправи із урахуванням роботи м'язів ніг і плечового поясу найбільше стимулюють обмін речовин і кровообіг, активізують роботу центральної нервової стреми (ЦНС).

В підготовчій частині практичних занять студенти виконували фізичні вправи під керівництвом своїх же колег, які виступали в ролі викладача, складала комплекси комбінованих вправ, що охоплюють великі м'язові групи, що сприяло позитивному та оздоровчому впливу на організм. При

цьому комплекс був розроблений самостійно і затверджений викладачем. При вивченні нетрадиційних видів фізкультурно-спортивних занять студентами розроблялися і проводилися комплекси індивідуальної рухової активності в поєднанні з традиційними видами. Використання нових видів, розробка власних комплексів, можливість проявити себе в якості викладача дозволило активізувати студентів не тільки на навчальних заняттях, але і в самостійних позанавчальних заняттях, що, в кінцевому результаті, сприяло збільшенню рухової активності [51].

Багаторазове виконання фізичних вправ з дотриманням правильного дозування і методичної послідовності сприяє вдосконаленню форм і функцій організму людини, зміцненню здоров'я, формуванню і вдосконаленню рухових навичок, сприяють духовному розвитку.

Основна частина заняття повинна бути насичена спеціальними вправами, у виконанні яких бере участь багато м'язових груп, більша частина м'язової маси тіла.

Основним завданням заняття є не стільки дія на емоційно-психічну сферу, скільки тренування опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи в різних умовах енергозабезпечення м'язової діяльності, розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили і витривалості у студентів, а також виконання вправ, спрямованих на покращення стану здоров'я.

Завданням заключної частини заняття є виведення організму студента із стану підвищеної рухової активності. У заключній частині слід використовувати дихальні вправи, вправи на розслаблення. При виконання вправ у цій частині важливо приділяти увагу нормалізації психоемоційної сфери студента, зняти втому, покращити здатність до концентрації і зосередження, координації і рухових дій студента [38].

Лекція. Під час лекцій розглядаються питання (в стислому вигляді) які включені в програму. Це допоможе студенту створити необхідне уявлення про те, що він повинен засвоїти, якими знаннями, уміннями та навичками він повинен оволодіти з розвитку культури здоров'я учнів, а також засвоїти певну кількість інформації, яка пізніше буде розглядатись детальніше на

аудиторних заняттях. При такій подачі навчального матеріалу якість засвоєного матеріалу значно покращиться.

Якщо говорити про види лекцій, то всі вони мають характер оглядових, оскільки на них подається навчальний матеріал, який повинен буде ознайомити з тими темами, що детальніше будуть вивчатися впродовж семестру на практичних та семінарських заняттях [32].

Окрім цього, на лекції подаються питання загального характеру, які є досить важливими в підготовці педагога до розвитку культури здоров'я учнів.

Так, на першому курсі, в процесі фізичного виховання були включені наступні лекції:

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
4. Культура здоров'я як частина культури суспільства. Ціннісні орієнтації культури здоров'я (знання про здоров'я людини та способи його збереження і зміцнення, компоненти культури здоров'я та їх специфічні функції). Значення культури здоров'я в загальнокультурній та професійній підготовці студентів.

Семінар. На семінарському занятті відбувається контроль навчального матеріалу за пройденими темами. Семінар має відбуватися у формі розгорнутої бесіди (питань-відповідей) або диспуту, де розглядатимуться проблемні та незрозумілі студентам питання, що виникали у них за темою, яка вивчалася. А потім студенти проходять комп'ютерне тестування, яке від традиційних оцінок і контролю знань студентів відрізняється об'єктивністю вимірювань результатів навчання, оскільки вони орієнтуються не на суб'єктивну думку викладача, а на об'єктивні емпіричні критерії. За допомогою комп'ютерного тестування перевіряється рівень засвоєних знань

(теми з аудиторних та індивідуальних занять), які вивчались упродовж семестру [35].

Основною метою семінарського заняття є контроль теми, що вивчалась, систематизація знань, розвиток самостійності мислення студентів, уміння відстоювати власну думку.

Таким чином, засвоєнню знань необхідно приділяти значну увагу, оскільки вони подаються спочатку на лекції в узагальненому вигляді, а потім детальніше розглядаються і остаточно закріплюються та деталізуються на семінарах.

Індивідуальна робота. На цих заняттях деталізується інформація про розділи програми, які вивчаються під час аудиторної роботи. Отримати бали на індивідуальних заняттях студенти можуть завдяки: опрацюванню тем, що не включені в навчальну програму як обов'язкові; участі у змаганнях на першість групи, курсу та факультету; розвитку фізичних якостей.

Якщо студент був відсутнім на академічному занятті з поважної причини, він має змогу відпрацювати пропущене заняття під час індивідуальної роботи [3].

Також студенти можуть обрати один із видів спорту та займатись у групі спортивного відділення (ГСВ). Ці заняття також будуть зараховуватись як індивідуальна робота. Таким чином ми намагались спрямовувати студентів до занять спортом.

Теоретична підготовка. Теоретичні знання отримані на індивідуальних заняттях контролюються за допомогою комп'ютерного тестування. Питання будуть включені в загальне комп'ютерне тестування, яке проводиться на семінарському занятті. За додаткові питання під час комп'ютерного тестування студент може набрати 5 балів.

Методична підготовка. Студенти, які пропустили академічне заняття з поважної причини (довідка по хворобі, заява декану факультету і т.п. надається викладачу) на індивідуальній роботі мають змогу отримати інформацію з аудиторного заняття, на якому вони були відсутні. Активне

виконання практичних завдань на індивідуальній роботі дає можливість додатково отримати 2 бала. Загалом студент може набрати 10 балів.

Участь у змаганнях. За участь у змаганні на першість групи студент отримує 0,5 бала; у змаганнях за групу та за факультет – 1 бал. Студент може брати участь у змаганнях декілька разів, проте сума набраних балів за індивідуальну роботу в цілому не повинна перевищувати 29 балів.

Фізична підготовка. За активну роботу над розвитком фізичних якостей на індивідуальних заняттях студент може набрати 9 балів (по одному балу за одне заняття).

Самостійна робота. Включає в себе: виконання елементів програмного матеріалу самостійно; роботу в інформаційній мережі та з науково-методичною літературою; виконання в зошиті для практичних занять домашніх завдань; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ); відвідування спортивних гуртків та секцій, а також участь у спортивних змаганнях за межами вузу [6].

Самостійна робота – це діяльність студентів по засвоєнню знань і умінь, яка проходить без безпосереднього керівництва викладача, хоча і надсилається ним.

Самостійна робота в процесі навчально-тренувальних занять здійснювалася в ході виконання різних фізичних вправ, направлених на вироблення практичних умінь і навичок.

До самостійної роботи ми відносили:

- опрацювання матеріалу за різними джерелами інформації (книги, журнали, газети) і т. д.;
- використання комп'ютерних мереж, що в кінцевому результаті, відбивається на активній організації самостійної діяльності студентів;
- підготовку до методико-практичних занять, дидактичним іграм, тренінгам, прес-конференціям, диспутам, дискусіям;
- складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, індивідуальних оздоровчих програм;
- обробку даних власного тестування, аналіз і складання рекомендацій;

- розробку рухливих ігор, оздоровчих заходів;
- представлення питань до обговорення книг, телепередач про відношення молоді до здоров'я;
- складання кросвордів на тему здорового способу життя;
- підготовку творчих проектів щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Теоретична підготовка. За самостійну роботу з науково-методичною літературою студент отримує 2 бала.

Самостійна робота в зошиті. За виконання завдань в зошиті студенти можуть отримати 10 балів. Одне завдання оцінюється від 1 до 10 балів, в залежності від складності його виконання.

Фізкультурно-оздоровчі заняття. Виконання елементів програмного матеріалу: ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), фізкультпаузи (ФП), фізкультхвилинки (ФХ) та загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) самостійно оцінюється у 2 бала. Додатково, до самостійної роботи відноситься відвідування спортивних секцій та гуртків за межами вузу, що оцінюється у 2 бала. За участь у змаганнях за межами вузу (першість міста, області, району) студент отримує 2 бала.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ). На основі отриманих знань, умінь і навичок, які студенти отримують в процесі лекційних, семінарських та практичних занять, здійснюється виконання ІНДЗ. За нього студенти можуть отримати максимум 4 бали.

Оцінювання готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів. Основними вимогами, які висуваються до майбутніх учителів в результаті вивчення дисциплін «Фізичне виховання» і «БЖД», рівню підготовки студентів до розвитку культури здоров'я, є здійснення змістовного контролю і оцінки досягнень учнів з урахуванням їх фізіологічних і вікових особливостей, спрямування активності на здоров'язбереження, а не на нормативи з фізичного виховання [29].

Викладач фізичного виховання у процесі підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів здійснює оцінку якості їхньої освітньої діяльності як цілісний процес, який охоплює:

- 1) обсяг засвоєних теоретичних знань щодо здоров'я, здорового способу життя та здоров'язбереження;
- 2) обсяг і якісні характеристики практичних дій, видів діяльності (комунікативна, ігрова, навчальна, контрольна-оцінна, тренувальна), що реалізують засвоєні знання;
- 3) комплексний підхід до оцінки результатів засвоєння навчальних дисциплін щодо здоров'язбереження;
- 4) моніторинг динаміки індивідуальних досягнень в процесі освоєння навчальної дисципліни;
- 5) оцінка готовності реалізовувати способи фізкультурної діяльності, рівень їх засвоєння (самостійності), систематичності;
- 6) особистісні якості та здібності, наприклад, динаміка розвитку обсягу і рівня сформованості рухових умінь і навичок, показників фізичної підготовленості тощо, з урахуванням індивідуальних первинних результатів;
- 7) оцінка рівня спрямованості особистості на фізичну досконалість, формування готовності до корекційної та розвиваючої діяльності в різних видах рухової активності;
- 8) оцінка сформованості стійкої мотивації до занять фізичним вихованням [34].

Ці критерії вибудовуються в логіці послідовного розвитку, від елемента дії до цілісної дії, від нього неусвідомленої діяльності до мотивовано, самостійної діяльності.

Результати вивчення предметної сфери фізичного виховання та безпеки життєдіяльності щодо підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів повинні відображати:

- 1) усвідомлення ролі і значення фізичного виховання у формуванні особистісних якостей, в спрямованості на активне залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення і збереження індивідуального здоров'я;
- 2) оволодіння системою знань про фізіологічні особливості розвитку організму дитини в онтогенезі, стійкий інтерес до поглиблення знань щодо культури здоров'я, фізичного виховання та спорту, засвоєння знань щодо

відбору фізичних вправ і навантажень різним віковим групам учнів для самостійних систематичних занять з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей організму, опанування вміннями використання рухових вправ в режимі навчального і поза навчального часу;

3) набутий досвід організації систематичних занять фізичними вправами учнів для їх здоров'язбереження, засвоєння вміннями надавати першу медичну допомогу при легких травмах, збагачення досвіду групової організації і проведення фізкультурних хвилинок, форм активного відпочинку і дозвілля;

4) розширення досвіду вести спостереження за динамікою розвитку основних фізичних якостей у вихованців: оцінювати поточний стан організму і визначати вплив на нього рухових вправ у процесі занять з фізичного виховання за допомогою використання стандартних фізичних навантажень і функціональних проб, визначати індивідуальні режими фізичного навантаження для учнів;

5) оволодіння основними фізичними вправами, прийомами здоров'язбереження з метою їх використання в різноманітних формах ігрової та змагальної діяльності; розширення рухового досвіду за рахунок вправ, орієнтованих на розвиток основних фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей основних систем організму [30].

Найбільш значущими положеннями, що зумовлюють необхідність нових підходів до процесу підготовки учителів фізичного виховання в системі вищої освіти, є: утвердження особистісно орієнтованої, гуманістичної парадигми освіти; завдання поступового входження вітчизняної вищої школи в європейський і світовий освітній простір; зміна концептуальних засад розвитку фізичної культури і спорту; багаторівнева (ступенева) побудова професійної підготовки педагогів; компетентнісний підхід до підготовки фахівців; сучасні ідеї та концепції педагогічної освіти тощо. У підготовці вчителів фізичного виховання проявляються такі педагогічні та методичні підходи: компетентнісна зорієнтованість; багаторівневність; професійна спрямованість; професійно-педагогічна вмотивованість; контекстне

навчання; інтегративність професійної освіти; керівна роль викладача; інформатизація професійної підготовки.

Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання спонукає до розгляду та розв'язання проблем підготовки учителів фізичного виховання в контексті новітніх тенденцій галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» і цивілізаційно-парадигмальних трансформацій. Ефективність формування компонентів професійно-педагогічної компетентності, готовності до вирішення соціально-виховних завдань і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів забезпечується шляхом створення інноваційного освітнього середовища, що характеризується відкритістю, автономністю, інформаційною насиченістю, інтегративністю, гнучкістю, синхронізованістю, мотивогенністю, професійно-педагогічною спрямованістю, інтерактивністю, багатовекторністю, імерсивністю та креативністю. Основними тенденціями педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання є: розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до професійно-педагогічної діяльності; поглиблення взаємозв'язку із загальнонауковою та спортивно-спеціалізованою підготовкою; міждисциплінарна та внутрішньодисциплінарна інтеграція, комплексне використання нових педагогічних, у тому числі інформаційно-комунікаційних технологій, включення інноваційного освітнього середовища в єдиний інформаційно-освітній простір.

Методика професійно-педагогічної підготовки учителів фізичного виховання охоплює такі компоненти: мотиваційно-рефлексивний, спрямований на формування у майбутнього вчителя мотивації до оволодіння професією, прояв ціннісного ставлення до розвитку фізичної культури учнів, здобуття сукупності знань, умінь і професійно важливих якостей, а також адекватну самооцінку сформованості цих якостей; змістовий розроблявся виходячи з розуміння професійної освіти вчителів фізичного виховання як підготовки фахівців фізичної культури до використання та реалізації професійно-педагогічних знань, умінь і навичок у процесі навчання учнів

ЗОШ (когнітивно-педагогічної компетентності); технологічно-проектувальний забезпечує формування конструювально-педагогічної та педагогічно-технологічної компетентності вчителів фізичного виховання, дозволяє визначити і спроектувати використання найбільш доцільного алгоритму дій викладачів і студентів у ВНЗ галузі ФКіС; організаційно-операційний передбачає постійне управління освітнім процесом із метою підвищення ефективності пізнавальної активності студентів і, водночас, надання їм можливостей самоуправління власним професійним становленням. Усі компоненти професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання під час навчання у ВНЗ галузі ФКіС формуються у взаємозв'язку, комплексно.

Технологічне забезпечення професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання включає комплекс педагогічних технологій: особистісного та професійного розвитку (розвивальні, інтерактивні, імітаційно-ігрові, тренінгові тощо); повного засвоєння знань (індивідуального навчання, самонавчання та самовиховання); інформаційно-комунікаційні (комп'ютерно орієнтованого навчання, електронні освітні ресурси, Інтернет-ресурси, засоби дистанційного навчання тощо); пошуково-дослідницькі (проблемного навчання, проектного навчання, науково-дослідної роботи); контекстного навчання, що інтегрують упровадження всіх інноваційних технологій в освітньому процесі ВНЗ, цілісно моделюють майбутню діяльність учителя фізвиховання.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив з'ясувати стан розробленості досліджуваної проблеми для створення теоретико-методичного фундаменту дослідження підготовки вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор уточнено основні терміни та поняття: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «рухова активність» що є засадничими в галузі підготовки людини до ведення здорового способу життя з метою ціннісного ставлення до здоров'язбереження особистості.

Результати дослідження стану готовності вчителя фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор засвідчили необхідність удосконалення навчально-виховного процесу у названому напрямі.

2. Удосконалено компоненти підготовки майбутніх вчителів до розвитку формування здоров'я учнів загальноосвітньої школи, а саме: мотиваційний, змістовий та діяльнісний. вони тісно взаємозв'язані та взаємозумовлені. було визначено та конкретизовано критерії та рівні сформованості готовності майбутніх учителів до розвитку здоров'я учнів: високий, достатній, середній і низький. у результаті використання методик діагностики до проведення формувального експерименту для визначення загального рівня підготовки майбутніх вчителів до розвитку здоров'я учнів проводили діагностику рівнів окремо узятих її компонентів.

3. У процесі дослідження визначено та теоретично обґрунтовано організаційно-педагогічні умови, які сприяли формуванню здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор, а саме: використання міждисциплінарних зв'язків у підготовці майбутніх учителів до формування здорового способу життя; належне навчально-методичне та інформаційно-комп'ютерне забезпечення підготовки вчителів до формування здорового способу життя; систематичний контроль і оцінка досягнень

студентів із «рухливі ігри і забави», «спортивні ігри з методикою викладання», «безпеки життєдіяльності»; особистісно-орієнтований підхід до організації навчального процесу, спрямованого на підготовку майбутніх учителів до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор.

4. Експериментальна перевірка дієвості змодельованої методики підготовки вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор довела, що вивчення навчальних дисциплін «рухливі ігри і забави», «спортивні ігри з методикою викладання» та «безпека життєдіяльності» за авторською методикою сприяло покращенню результатів.

5 Узагальнення результатів дослідження дало змогу дійти висновку, що в експериментальних групах (ЕГ) спостерігається позитивна динаміка сформованості всіх компонентів готовності майбутніх учителів до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор, про що свідчать показники середнього балу (СБ). у студентів контрольних груп (КГ) цей показник збільшився від 3,28 на вхідному контролі до 3,55 на підсумковому (+0,27), а в експериментальних групах (ЕГ), студенти яких навчалися за авторською методикою, показник середнього бала збільшився від 3,28 до 4,03 бала (+0,75), що на 0,48 бала більше, ніж в контрольній групі (КГ). достовірність отриманих результатів підтверджено за допомогою використання методів математичної статистики.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів покращення процесу підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя школярів засобами рухливих і спортивних ігор та передбачає подальше вивчення цієї проблематики, розробку навчально-методичного забезпечення та подальше оновлення змісту професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів до формування здорового способу життя школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев О. О., Степанков С. П. Понятійно-термінологічне поле проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. С. 17-26.

2. Арефьев В. Г., Андреева О. В., Михайлова Н. Д. Практикум учителя фізичної культури : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. 400 с.

3. Артеменко В. В. Фізична культура у вищих навчальних закладах та основні інноваційні технології викладання. Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному заклад. 2018. Вип. 21. С. 101-105.

4. Бабюк С. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи. Педагогічна освіта : теорія і практика. 2018. Вип. 25, Ч. 1. С. 8-18.

5. Березкіна О. О., Височин О. А. Актуальність пропаганди здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Полтава, 9 лист. 2017 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2017. С. 108-111.

6. Бермудес Д. Обґрунтування моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 7. С. 26-36.

7. Беров А. І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. Актуальні питання фізичної культури : матеріали VI Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. (Одеса, 20-24 квіт. 2015 р.). Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. С. 8-9.

8. Беседа Н. А. Вивчення мотиваційного компоненту готовності вчителів загальноосвітнього навчального закладу до застосування

здоров'язберезувальних технологій. Педагогічний процес : теорія і практика. 2015. № 5-6. С. 102-107.

9. Біда О. А., Шевченко О. В., Кучай О. В. Підготовка фахівців з фізичної культури до формування здорового способу життя засобами здоров'язберезувальних технологій. Збірник наукових праць: Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. Випуск 2 (65). Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. С. 21-25.

10. Біда О. А., Орос І. І. Підготовка майбутніх фахівців до здоров'язберезувальної діяльності. Збірник наукових праць: Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 165. Кропивницький: РВВ КДПУ ім. Винниченка, 2017. С. 10-13.

11. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.

12. Вакарінець Ю. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами віком 6-8 років. Здоров'я та фізична культура. 2016. № 10. С. 1-3.

13. Воробйов О. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності в майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології : реалії і перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 135-137.

14. Грицай Н. Б., Підготовка майбутніх учителів біології до формування здоров'язберезувальної компетентності в учнів основної школи. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології : реалії і перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Полтава, 9 лист. 2017 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2017. С. 81-84.

15. Гришко Ю. М. Здоров'язберезувальні технології в освіті та їх класифікація. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології :

реалії і перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 142-144.

16. Гудим С., Гудим М., Кулик Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчої діяльності – веління часу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2018. № 2. С. 17-20.

17. Даниско О. Якість змішаного навчання як чинник підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Естетика і етика педагогічної дії. 2019. Вип. 19. С. 176-189.

18. Дерєка Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання : концепція дослідження. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 7. С. 31-39.

19. Долинний Ю. Структурні компоненти підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. 2017. № 2. С. 105-110.

20. Дяченко-Богун М. М. Теоретичні засади формування культури здорового способу життя. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 148-150.

21. Єремівська Л. М. Використання здоров'язбережувальних технологій в закладах загальної середньої освіти. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Полтава, 9 лист. 2017 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2017. С. 98-102.

22. Іванова Г. І. Характеристика поняття та компонентів культури здоров'я майбутніх вчителів. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-

конф. (Полтава, 9 лист. 2017 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2017. С. 111-113.

23. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2017. 20 с.

24. Кабашнюк В. О. Стратегія формування здорового способу життя у майбутніх педагогів. Актуальні питання теорії та практики психологопедагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доп. VI Всеукр. наук.- практ. конф. (Хмельницький, 22-23 бер. 2018 р.). Хмельницький : [б. в.], 2018. С. 69-72.

25. Казаріна О. А. Спортивно-орієнтовані технології у фізичному вихованні студентської молоді (на прикладі занять волейболом). Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3. С. 36-39.

26. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

27. Котова О. В., Непша О. В. Структурні компоненти підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 81. С. 164-168.

28. Кудін С. Ф., Нестеров О. С., Артеменко В. В. та ін. Вивчення впливу занять фізичними вправами на психічне здоров'я студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 155. С. 168-170.

29. Курнишев Ю., Палагнюк Т., Гауряк О., Осадець М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. 2019. № 1. С. 125-130.

30. Марченко О. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6. С. 10-15.

31. Марчик В. І., Переверзева С. В., Дроннікова Т. А. Формування світогляду здорового способу життя майбутніх педагогів за різними спеціальностями. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 65-67.

32. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.02. Київ, 2017. 233 с.

33. Миргородська Г. М. Формування культури здоров'я у майбутніх кваліфікованих робітників будівельного профілю в процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 250 с.

34. Мілаєв О. І. Дослідження ставлення студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою. Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному заклад. 2019. Вип. 22. С. 99-103.

35. Мілаєв О. І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному заклад. 2018. Вип. 21. С. 130-135.

36. Мосейчук Ю. Ю. Обґрунтування доцільності та практичні механізми впровадження організаційно-педагогічних умов у процес формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2018. Вип. 1. С. 332-336.

37. Мосейчук Ю. Ю. Системний та праксеологічний підходи у формуванні культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури : загальнотеоретичні розвідки. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 1. С. 164-167.

38. Нестеров О. С., Артеменко В. В., Мілаєв О. І. Сучасний стан готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 2. С. 38-46.

39. Никифорова Л. А. Формування професійної культури майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2017. 26 с.

40. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. та ін. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2018. № 156. С. 88-93.

41. Остапов А. В. Здоров'язбережувальні технології в освіті. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 249-250.

42. Павленко В. О. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури в умовах реформування середньої освіти. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2017. Вип. 1. С. 178-183.

43. Палічук Ю І., Вілігорський О. М., Горячий В. Г. Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. Молодий вчений. 2018. № 3.3. С. 108-112.

44. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту : Закон України від 25.05.2017 р. № 2074-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/2074-19> (дата звернення : 28.11.2019).

45. Проценко А. А. Структура підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування професійних компетентностей. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 76. С. 121-125.

46. Радіонова О. Л. Сутність проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. 2016. Вип. 9, Ч. 3. С. 58-61.

47. Рибалко Л. М. Напрями модернізації змісту професійної освіти майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 7 лист. 2018 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2018. С. 83-85.

48. Рибницький А. В. Підготовленість викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному заклад. 2018. Вип. 21. С. 110-115.

49. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 629 с.

50. Танасійчук Ю. М. Сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» в умовах педагогічного процесу закладів вищої освіти International Trends in Science and Technology : Proceedings of the International Scientific Conference. (October, 17, 2017.). Warsaw. Poland, 2017. Vol.3. P. 55-60.

51. Танасійчук Ю. М. Аналіз проблеми здоров'язбереження в аспекті підготовки студентів ВНЗ. Вісник Українсько-туркменського культурноосвітнього центру. Умань. 2017. Вип. 1. С. 165-171.

52. Akseonova E., Varetska O., Klopov R., Bida O. Efficiency of Social and Educational Experimental Training New Physical Culture for the New Ukrainian School. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. 2020, Volume 12, No 1 Sup.1 – P. 1-18.

53. Mozolev O., Bloschynskiy I., Aliksieiev O., Romanyshyna L., Zdanevych L., Melnychuk I., Prontenko K., Prontenko V. Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motorabilities of 17-19- year-old female students. Journal of Physical Education and Sport. Physical Therapy. Sports Therapy and Rehabilitation and Sport ® (JPES), Vol. 19 (Supplement issue 3), Art 132, pp. 917-924, 2019.

54. Tanasiichuk I., Boyko J., Sokolenko L. Formation of Desire for a Healthy Lifestyle of Preschool Children. Physical culture, health education and safety. Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo Współczesne wybrane zagadnienia. 2020. Tom 1. P. 43-57.