

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: «ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M22z  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Стрільчук Уляна Віталіївна  
Керівник: Мисів Володимир Михайлович, кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Юрчишин Юрій Володимирович,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	7
1.1. Проблема професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у науковій літературі та педагогічній практиці .....	7
1.2. Суть професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури .....	18
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження .....	27
2.2 Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3 НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ І МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	32
3.1 Програма й організація дослідно-експериментальної роботи .....	32
3.2 Результати дослідно-експериментальної роботи з перевірки педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури ....	33
3.3 Методичні рекомендації щодо забезпечення педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури .....	38
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ	– Артеріальний тиск;
ВОЗ	– Всесвітня організація здоров'я;
ЖЄЛ	– Життєва ємність легень;
ЕГ	– Експериментальна група;
ЖІ	– Життєвий індекс;
І Роб.	– Індекс Робінсона;
ІР	– Індекс Руф'є;
КГ	– контрольна група;
МОЗ	– Міністерство охорони здоров'я;
ОГК	– обхват грудної клітки;
ЧСС	– частота серцевих скорочень;
ЧСС сп.	– частота серцевих скорочень у спокої;
ЧСС трен.	– частота серцевих скорочень під час тренувань.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі суспільного розвитку під впливом глобалізаційних процесів важливого значення набуває модернізація освіти на принципах демократизації й гуманізації у напрямі створення умов для всебічного розвитку інтелектуальних і професійних якостей людини. Реалізація в Україні ідеї сталого розвитку, європейських освітніх стандартів, посилення оздоровчо-розвивальних функцій освіти зумовлює перегляд і оновлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти (ЗВО). На часі – підготовка конкурентоспроможних фахівців як творчих особистостей, здатних до професійного саморозвитку й утвердження індивідуального стилю професійної діяльності. Готовність до професійного саморозвитку забезпечує продуктивну самореалізацію майбутніх учителів фізичної культури в умовах становлення суспільства, що ґрунтується на інноваціях, інтелектуальному й професійному потенціалах, а також ефективність педагогічної і спортивної діяльності зі створення оздоровчо-розвивального середовища в навчальних закладах.

Необхідність оновлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на засадах гуманізації, орієнтації на розвиток творчого потенціалу кожного суб'єкта освітнього процесу, професійний саморозвиток увиразнюється положеннями законів України «Про освіту» (1991), «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2014), «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту» (2004), «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту» (2006), «Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 рр.» (2011), Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) та ін.

Положеннями нормативних документів передбачено вдосконалення системи фізичної культури і спорту, пошук ефективних форм, методик, засобів фізичного виховання підростаючого покоління, осучаснення процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що потребує розкриття педагогічних умов їхнього професійного саморозвитку.

Водночас досягнення необхідного рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку гальмується відсутністю науково обґрунтованої моделі, що охоплює цілі, зміст, етапи, форми, технології і методи їхнього професійного самовдосконалення, та реалізується за відповідних педагогічних умов. Така ситуація призводить до недостатньої сформованості у майбутніх учителів фізичної культури індивідуально-особистісних і професійно значущих якостей, що забезпечують їхній саморозвиток у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

На основі аналізу теоретичних джерел нами встановлено, що проблема професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури ще не була предметом окремого наукового дослідження, а вивчення стану професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання дозволило виявити суперечності, які виникають між:

–зрослими потребами суспільства й держави в учителях фізичної культури, здатних до самоосвіти й самовиховання, і недостатнім рівнем забезпечення у вищих навчальних закладах відповідних для цього педагогічних умов;

–необхідністю цілеспрямованого професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, що забезпечує їхню конкурентоспроможність та відсутністю науково обґрунтованої моделі і програми професійного саморозвитку;

–об’єктивною потребою оновлення змісту і процесу вищої фізкультурної освіти з урахуванням новітніх соціокультурних вимог та невідповідністю існуючого у вищих навчальних закладах навчально-методичного забезпечення професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

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

**Предмет дослідження** – педагогічні умови та модель професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах

**Мета дослідження** полягає у виявленні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах для підвищення рівня їхньої готовності до професійної діяльності.

**Завдання дослідження:**

Відповідно до зазначеної мети поставлено такі завдання:

1. Здійснити аналіз наукової літератури та педагогічної практики з проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

2. Розглянути психолого-педагогічну суть професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

3. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури; вивчення документальних матеріалів; антропометрія; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи визначення рівня фізичної працездатності; методи визначення показників захворюваності та рівня фізичного здоров'я; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** Отриманні результати створюють основу для розробки і експериментальної перевірки методичних прийомів управління фізичним станом дівчат 7-14 років в умовах реалізації диференційованого підходу під час занять фізичними і спортивними вправами. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**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 65 сторінках, з яких 56 основного тексту. Робота містить 21 таблицю та 1 рисунок. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 80 використаних літературних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### 1.1 Проблема професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури в науковій літературі і педагогічній практиці

На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається трансформація потреб та ціннісних орієнтирів громадян України. Особистісний успіх людини асоціюється насамперед із високим рівнем якості життя, а головною умовою його досягнення в новітніх концепціях із філософії, соціології, педагогіки та психології визначають духовне і фізичне здоров'я індивіда. Фактором переосмислення цінностей людиною дослідники визначають перетворення науки та знання на виробничу силу, що дає можливість прослідкувати зв'язок між освітою і добробутом, підвищує соціальний статус їх носіїв [6; 7; 21].

Особливе значення в умовах становлення інформаційно-технологічного суспільства має здоров'язбережувальна діяльність учителів фізичної культури, що спрямовується на цілісне розв'язання оздоровлювальних, освітніх, виховних і розвивальних завдань у межах ціннісного становлення та розвитку особистості учня як всебічно розвиненого, інноваційно налаштованого громадянина України з чітко визначеною активною позицією до життєдіяльності за принципами сталого розвитку і національних чеснот. У зв'язку з цим, потенціал фізичної культури у науково-освітньому просторі розглядають із урахуванням двох рівнів цінностей – соціально-громадського й індивідуально-особистісного, актуалізуючи проблему розроблення й обґрунтування ефективних механізмів трансформації суспільних цінностей в особистий добуток окремих громадян.

Так, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зацентровано увагу на об'єктивній потребі пошуку стратегій, способів, методик та методів зростання рівня фізичного здоров'я населення. Фізична культура розглядається як потужний



і дієвий механізм духовного, морального, інтелектуального, емоційно-вольового, рухового становлення та розвитку людини, забезпечуючи її суб'єктивну роль у формування власного здоров'я, довголіття, продуктивної життєдіяльності, створюючи необхідні обставини для адаптування в конкретних соціальних, економічних, кліматичних умовах, сприяючи ефективній праці, формуванню професійних якостей, психічному і фізичному розвою. Як складне соціокультурне явище, що не обмежене виконанням завдань фізичного розвитку, фізична культура реалізує низку інших функцій у царині моралі, освіти, етики, як-от: соціальну, що передбачає виховання та підготовку людини до суспільно ціннісного й корисного життя; інтегративну, тобто забезпечує безпосередню участь громадян в колективній діяльності відповідно до громадянського обов'язку; адаптаційну, що означає пристосування людини до різноманітних видів діяльності; регулювальну, що спрямована на розвиток необхідних для суспільства фізичних навичок і вмінь; нормативну, тобто утвердження раціональних норм діяльності; інформаційну – здобуття інформаційних відомостей, інтегрованих у цілісне знання, що поширюється і трансформується між поколіннями; естетичну, яка спрямована на задоволення естетичних потреб людини; біологічну – задоволення природних потреб людини, покращення її фізичного стану, забезпечення необхідного рівня дієздатності.

У Державній національній програмі «Освіта. (Україна. XXI століття)» наголошено, що система освіти спрямовується на формування у майбутніх фахівців здатностей самостійно здобувати і застосовувати знання з метою успішної самореалізації в усіх сферах життєдіяльності людини. Нормативно-теоретичним підґрунтям освітнього процесу у вищих навчальних закладах слугують ідеї щодо «всебічного становлення особистості, самореалізації її можливостей» у професійній діяльності. Практичне застосування таких ідей у педагогічній практиці зумовлюється подоланням суперечностей між недостатньою поінформованістю майбутніх фахівців про багатоманіття функцій професійної діяльності вчителя фізичної культури і необхідністю свідомого та самостійного їх виконання з метою самореалізації та самовдосконалення, між

уявленнями про сутність майбутньої професії, а також особистісних, індивідуальних професійно значущих якостей, найбільш інтенсивне формування яких відбувається у віковий період із 15 до 25 років [70, с. 3].

У теорії й практиці педагогічно-професійної освіти утверджується світоглядна думка про вчителя як носія ціннісних орієнтирів, спроможного інноваційно діяти у розв'язанні стандартних і нестандартних ситуацій фахової праці. Реалізація основних завдань фізкультурної освіти, з позиції О. Демінського, передбачає формування культури руху, збагачення рухового досвіду фізичними вправами із загальнорозвивальною і коригувальною спрямованістю, технічними діями та прийомами базових видів спорту; освоєння знань про фізичну культуру і спорт, їх історію й сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя; формування навичок та вміння самостійної організації фізкультурно-оздоровлювальної та спортивно-оздоровлювальної діяльності [29]. У дослідженнях останнього десятиліття (О. Ажиппо, О. Атамась, Л. Демінська, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.) наголошується, що учителю фізичної культури, який виявляє професійну майстерність, необхідно оволодіти не тільки адекватною самооцінкою професійних і особистісних якостей, а й певною системою ставлень до себе, спрямованістю на постійний саморозвиток. Відтак індивідуально-особистісний рівень цінностей фізичної культури визначається відповідно до рівня обізнаності індивіда у питаннях фізичного вдосконалення, сформованості рухових умінь, навичок, здатності до самоорганізації і здійснення здорового способу життя, соціально-психологічними настановами, переконаннями щодо власної спортивної діяльності.

Отже, наукова проблема професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури є суспільно значущою, що підтверджено потенціалом фізичної культури як соціально-громадської й індивідуально-особистісної цінності. У зв'язку з цим існує необхідність удосконалення якісного рівня професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у векторі їх особистісно-професійного становлення як професійно компетентних, ініціативних, творчих громадян України з усвідомленим почуттям обов'язку і відповідальності перед

суспільством, здатних швидко адаптуватися до сучасних цивілізаційно-парадигмальних змін у науці й системі освіти.

Саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури, що здійснюється цілісно у вищих навчальних закладах, є одним із найбільш вагомих інтегративних механізмів формування і розвитку в них комплексу професійно значущих якостей. Доцільність і своєчасність дослідницького пошуку підтверджується необхідністю зростання якості професійної підготовки педагогів із фізичної культури, що обґрунтовано у публікаціях.

Актуальність проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури в практико-професійному й методичному аспектах увиразнюється виявленими нами суперечностями, що виникають, по-перше, між зростаючими потребами суспільства в учителях фізичної культури, здатних до самоосвіти й самовиховання, і недостатнім рівнем забезпечення у вищих навчальних закладах відповідних для цього педагогічних умов; по-друге, між необхідністю професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, що забезпечує їхню конкурентоспроможність та відсутністю науково обґрунтованої моделі і програми професійного саморозвитку; по-третє, між об'єктивною потребою оновлення змісту вищої фізкультурної освіти з урахуванням новітніх соціокультурних вимог та невідповідністю існуючого у вищих навчальних закладах навчально-методичного забезпечення професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

Вивчення пізнавальних процесів, які відбуваються у результаті саморозвитку студентів, утворюють підґрунтя для набуття спортивної та педагогічної майстерності і водночас свідчать про наявність складних, взаємозалежних змін. У здійсненні дослідницького пошуку зважаємо на результати наукових розвідок О. Ажиппо [2], В. Наумчук [20], Г. Шандригось [59], що переконливо аргументують вагомість професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури ще на етапі підготовки у ВНЗ, в умовах якої студенти мають можливість проявити себе як фахівці, віднайти в кожній складовій освітнього процесу найважливіші відомості, найефективніші технології, методики, форми, методи, прийоми роботи.

У дослідженні наукової проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури виходимо з міркувань, сформульованих у працях Л. Сущенко:

–у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах необхідно враховувати історію становлення і розвитку вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту в Україні у ХХ столітті;

–необхідно здійснювати об’єктивний аналіз зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту;

–потрібно враховувати перспективні напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту відповідно до вітчизняних та світових стандартів [37].

У вивченні та розв’язанні проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури беремо до уваги узагальнюючі твердження О. Тимошенка щодо необхідності «досягнення максимально можливих для конкретних умов результатів професійної підготовки фахівця; виконання нормативів часу, який відводиться на професійну підготовку в цілому і на проведення аудиторних занять зокрема; максимальної відповідності результатів соціально обумовленим цілям, означених суспільством перед вищою школою, що забезпечить оптимізацію професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури» [40, с. 24].

Значущим у контексті нашої роботи є міркування В. Наумчука, який, досліджуючи систему вищої фізкультурної освіти, прийшов до висновку, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури пов’язується, перш за все, із наявністю та рівнем реалізації професійно значущих знань, умінь, навичок, особистісних якостей, а її результатом є готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності та подальшого професійного самовдосконалення [10]. У навчальному посібнику «Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор» дослідник обґрунтовує теоретичні засади професійної підготовки та самостійної діяльності студентів

факультетів фізичного виховання, розкриває значення курсу спортивних ігор для професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури, висвітлює педагогічні умови вдосконалення їхньої фахової підготовки у процесі самостійної роботи зі спортивних ігор.

Науковий інтерес складає концепція Л. Демінської, в якій із метою вдосконалення системи професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на засадах аксіології схарактеризовано структуру і встановлено критерії сформованості аксіологічної компетентності, презентовано оригінальну модель професійно-педагогічної підготовки таких фахівців й обґрунтовано відповідні організаційно-методичні умови [67].

Успішність дій учителя фізичної культури, безперечно, залежить від характеристик його професійної майстерності: освітня діяльність обумовлена освітньою компетентністю, гностичними і мотивувальними вміннями; виховна – компетентністю у вихованні й оздоровленні, конструктивними й організаторськими вміннями; оздоровча – компетентністю в оздоровчій діяльності, а також конструктивними вміннями; змагальна – сукупним впливом змагальної та оздоровчої компетентності, а також гностичних і мотивуючих умінь. Ступінь задоволення вчителів виконуваною роботою визначається рівнем сформованості у них професійної, виховної й оздоровчої компетентностей [71]. У дослідженнях останніх десятиліть (А. Деркач, А. Ісаєв, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.) наголошується, що учитель фізкультури, який виявляє професійну майстерність, володіє не тільки адекватною самооцінкою професійних і особистісних якостей, а й певною системою ставлень до себе, спрямованістю на постійний саморозвиток. Учителі-майстри найбільшу активність проявляють у підготовці до занять та їх аналізі, усвідомлюючи, що ретельність підготовки до уроку фізкультури сприяє успіху в досягненні навчальної і розвивальної мети уроку, а постситуативна і компенсаторна дії – саморозвитку.

Важливими у з'ясуванні педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, на нашу думку, є авторські курси та

програми із психології фізичного виховання і спорту для студентів факультетів фізичного виховання, розміщені на офіційних сайтах ЗВО. У розв'язанні проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури також урахуємо потенціал їхнього взаємонавчання у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти, зокрема на заняттях із фізичного виховання, беремо до уваги нормативні вимоги до рівнів підготовленості майбутніх фахівців із теоретико-методичного і практичного розділів програми з фізичного виховання, методики самоконтролю та самооцінки рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та стану здоров'я, методики психодіагностики, подано орієнтовні комплекси вправ різної спрямованості та програми фізичної підготовки [18].

Отже, на основі теоретичного аналізу наукової літератури з теми дослідження маємо підстави стверджувати, що питання професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти є актуальним і досліджено частково.

Наукового обґрунтування потребують такі питання:

– психолого-педагогічна сутність професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах;

– структура готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах;

– педагогічні умови та модель професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури;

– мета, завдання, зміст, методи та організаційні форми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (наприклад, новітні технології: інформаційних, телекомунікаційних, проектних, психолого-педагогічного супроводу тощо);

– моделювання безперервної педагогічної практики як розвивального середовища самостійної діяльності студентів та трансферу наукового знання в освітній процес педагогічних університетів.

Вищевикладене підтверджує необхідність пошуку ефективних шляхів розв'язання проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, що дозволило б суттєво підвищити рівень вищої фізкультурної освіти.

## **1.2. Суть професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури**

Визначення сутності понять: «розвиток», «професійний розвиток», «саморозвиток», «професійний саморозвиток», «умови професійного саморозвитку вчителя», «готовність до професійного саморозвитку» логічно розпочати з ключової категорії «розвиток».

У філософії існує дві світоглядні позиції щодо змісту поняття «розвиток». У найзагальнішому розумінні розвиток тлумачать як «саморух явища, що визначається внутрішніми суперечностями, зовнішніми чинниками; незворотно, спрямовану, закономірну зміну матеріальних й ідеальних об'єктів» [45, с. 121]. Вчені наголошують, що такий рух може відбуватися у позитивному і негативному напрямках [11, с. 87]. Як зауважує І. Зязюн, «розвиток та саморозвиток спричиняється виникненням суперечностей між наявним і бажаним рівнями психологічної, соціальної й професійної зрілості людини, котрі слугують рушійними силами психологічного механізму «творення людини» [29, с. 130]. Водночас учений наголошує на спорідненості та взаємозумовленості понять «розвиток» і «саморозвиток», заперечуючи їх тотожність. Існує позиція, що процес саморозвитку, на відміну від процесу розвитку особистості, «відбувається силою внутрішніх причин, незалежно від зовнішніх чинників...» [45, с. 138].

У концептуальних ідеях філософів розвиток і саморозвиток схарактеризовано як складні циклічні явища закономірних змін матеріальних та ідеальних об'єктів, внаслідок яких формується їх новий якісний стан.

Однак розбіжності виявлено у позиціях учених відносно факторів розвитку людини. Так, Дж. Локк уважав, що головною рушійною силою розвитку дитини є виховання, оскільки після народження душа людини є «чистою дошкою» [13, с. 91]. Більшість науковців таку позицію англійського філософа і педагога не підтримують, стверджуючи, що людина має спадковість (генотип), який впливає на становлення людини як соціальної істоти [12; 170]. Приміром у психології стверджують, що розвиток має стихійний характер і не залежить від виховання [18]. Відповідно до дослідження Т. Ільїної, джерелом і рушійною силою набуття такого досвіду є навчання і виховання [3, с. 18]. Подібні твердження аргументовано в працях В. Давидова [5], О. Дубасенюк [9], Н. Ничкало [13], С. Рубінштейна [21; 22] та ін.

Отже, рушієм розвитку людини в цілому й майбутніх учителів фізичної культури, зокрема, є соціалізація особистості, підпорядкована внутрішнім (спадковість) і зовнішнім (соціальне середовище, навчання і виховання) факторам. Проте саме зовнішні умови зумовлюють реалізацію внутрішніх можливостей.

У психологічному обґрунтуванні сутності розвитку і професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури ми опиралися за гуманістичну теорію самоактуалізації. Відповідно до засадничих тверджень А. Маслоу [174], К. Роджерса [28] та інших психологів-гуманістів, професійний саморозвиток – це складний поетапний процес, що вирізняється численними механізмами самоактуалізації, самовизначення, виникнення потреби і мотивації самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури.

У концепції розвитку особистості А. Маслоу самоактуалізацію розкрито як центральне явище, прагнення людини самовдосконалюватися, проявляти себе у значущій для неї справі. Спорідненими із поняттям «самовизначення», на думку вченого, є явища «самоактуалізації», «самореалізації», «самоздійснення».

. Основний інтерес А. Маслоу зосереджував на потребі самоактуалізації. «Щоб перебувати в злагоді із собою, музикант повинен створювати музику, художник – малювати, поет – писати вірші. Людина має бути такою, якою вона



може бути. Цю потребу можна називати самоактуалізацією» [29]. Отже, самоактуалізація, за А. Маслоу, – це максимальне використання людиною своїх талантів, здібностей, можливостей, бажання індивіда стати таким, яким він спроможний стати. Однак вершини особистісного розвитку і самоактуалізації досягають не більше 4 % людей.

Орієнтуючись на висвітлені вище наукові позиції, більшість авторів дослідницьких розвідок із проблем професійного розвитку майбутніх учителів акцентують увагу, по-перше, на готовності до рефлексії, що є важливим способом пізнання людиною самої себе й найближчого оточення та предметного довкілля (О. Абдулліна [1], Д. Лихачов [61], В. Орлов [10], М. Солдатенко [33], В. Федоров [243]); по-друге, на умовах, чинниках і факторах, що впливають на процеси розвитку і саморозвитку особистості фахівця та майбутнього педагога (Г. Балл [15], Г. Костюк В. Лозовецька [62], В. Рибалка [23], С. Рубінштейн [21], Л. Рувинський [21]). Розвиток і саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури передбачає усвідомлення ними самих себе як наставників у процесі навчання, а також необхідність самостійного вдосконалення своїх знань, умінь і навичок, що забезпечить понадчасову ефективність майбутньої професійної діяльності [10].

Відповідно до уточненого розуміння сутності розвитку професійний розвиток майбутніх учителів фізичної культури відбувається завдяки специфічності видів їхньої діяльності під час аудиторних занять, виконання дослідницької роботи, завдань педагогічної практики, а також у процесі взаємодії з найближчим оточенням (однокурсниками, фахівцями в галузі фізичної культури і спорту, учнями та ін.).

У такому контексті постає необхідність уточнити сутність поняття «професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури». Для виконання цього завдання здійснювали теоретичний аналіз праць, в яких висвітлено, по-перше, своєрідність саморозвитку особистості в цілому й психологічні передумови цього.

Відповідно до наведених ідей учених, вважаємо, що концепція професійного саморозвитку дорослої людини, якою є як студент, так і учитель фізичної

культури, має базуватися на уявленні про єдність самоактуалізації і самотрансценденції. Потреба в саморозвитку не закладена генетично, а формується і стає домінантою свідомості та поведінки. Водночас, означена потреба не є результатом здобуття професійної освіти у вищому навчальному закладі. Незважаючи на вплив різних чинників, потреба в саморозвитку – це результат особливої соціокультурної взаємодії майбутніх учителів фізичної культури із найближчим професійним оточенням та з самими собою. Така взаємодія мотивує найповніше розкриття задатків і здібностей педагогів, забезпечуючи адекватну суспільним потребам самореалізацію та самоствердження.

Якщо ж провідним мотивом діяльності майбутніх учителів фізичної культури слугуватиме зовнішній, а в особистісній структурі мотивації – не виявиться внутрішніх мотивів, то вмотивованість до професійного саморозвитку, самовдосконалення і самореалізації буде недостатньою або відсутньою.

Вперше поняття «мотивація» використав А. Шопенгауер. Учений стверджував: «мотивація – це лише казуальність, що зумовлена процесами пізнання: інтелект – середовище мотивів..., вищий потенціал сприйнятливості... людина може усвідомлено здійснювати вибір між рішеннями, а саме, критично осмислювати мотиви, що взаємно виключають себе як такі, тобто дозволити їм випробувати свою владу над її волею, після чого сильніший мотив визначає її волю, і її дія відбувається з такою ж необхідністю, з якою котиться куля, якщо її штовхнули» [27]. Відтак мотивацію майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у найзагальнішому вигляді розглядаємо як сукупність рушійних сил, що спонукають їх до здійснення конкретних дій у межах функціональних обов'язків. При цьому зв'язок між окремими їхніми силами і діями опосередкований складною системою взаємодій, внаслідок реалізації якої кожний індивід по-різному реагує на однакові впливи з боку тих самих сил і факторів. У дослідженні враховуємо позицію Є. Бондаревської, С. Кульневич, що поведінка людини й здійснювані нею окремі дії також можуть впливати на її реакцію щодо виконання певної діяльності чи її механізмів [29]. У зв'язку з цим

слушною є позиція дослідників, що у процесі виконання дій у людини може змінюватися як ступінь впливу дії, так і спрямованість поведінки, викликана певним впливом. Отже, мотивацію розглядаємо як сукупність внутрішніх та зовнішніх рушійних сил, які спонукають індивіда до діяльності, задають її межі і форми, посилюють та увиразнюють спрямованість, орієнтовану на досягнення певних цілей; й усвідомлюємо, що вплив мотивації на поведінку людини залежить від численних індивідуальних факторів та обставин і може змінюватися під впливом зворотного зв'язку з боку діяльності конкретного індивіда.

У психології прийнято розмежовувати вивчення змісту і процесу мотивації. Одним із ініціаторів такого підходу у науково-освітньому просторі вважають американського психолога А. Маслоу, який переконливо довів, що вмотивована людина завжди краще працює [29]. Однак на протипагу концепції А. Маслоу Ф. Херцберг виділяє дві групи потреб, які впливають на майбутню мотивацію індивіда: зовнішні (зарплатня, умови праці, статус, режим роботи, міжособистісні стосунки, ступінь контролю за роботою); власне мотивувальні (можливість кар'єрного зростання, соціальне визнання, просування по службі, власне робота) [199]. Ф. Херцберг зробив цікавий висновок: усунення факторів, що викликають зростання незадоволеності людини, не обов'язково призводить до збільшення задоволеності і навпаки. У зв'язку з цим першорядну увагу доцільно приділяти незадоволеності людини, і тільки потім, за допомогою мотивувальних факторів, необхідно забезпечувати задоволеність [199]. Отже, теорії щодо змісту мотивації базуються на дослідженні потреб і виявленні факторів, що визначають поведінку індивіда.

Серед вітчизняних учених проблеми мотивації досліджували Л. Божович [28], А. Вербицький [37], О. Гребенюк [62], Є. Ільїн [14], та ін. Науковці обґрунтували особливості взаємодії стимулів, що зумовлюють активізацію процесів професійного та особистісного саморозвитку вчителя в цілому, своєрідність особливості психолого-педагогічних механізмів стимулювання мотивації таких процесів.

Найбільших успіхів у розробці теорії мотивації серед вітчизняних учених досягли Л. Виготський і його послідовники, які досліджували проблеми мотивації у педагогічній діяльності. Їхній доробок у царині педагогічної психології широко впроваджено у вітчизняну педагогічну практику. Педагоги розглядають мотивацію як механізм, що регулює окремі дії і поведінку людей загалом, визначаючи її спрямованість. Особливу увагу в наукових працях зосереджено на специфіці процесів формування ціннісно-сміслових утворень особистості, що забезпечують професійний саморозвиток педагогів і майбутніх фахівців.

Конкретизуючи наукову категорію професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки, ми звернулися до досліджень, у яких обґрунтовано ідею, що детермінантом розвитку особистості є провідні види виконуваної діяльності, а тому людина навчається, виходячи з позицій її відповідності професії та успішній діяльності в ній. Наприклад, Є. Чудіна аргументовано доводить, що саморозвиток – це внутрішній процес самозмінення системи під впливом власних суперечностей, вищий рівень саморуку. При цьому система, що саморозвивається, має бути відкритою, оскільки внутрішні ресурси не зможуть забезпечити тривале існування системи [258]. Ми погоджуємося з дослідницею стосовно розуміння саморозвитку як внутрішнього процесу самозмінення, під впливом індивідуально-особистісних суперечностей, і адаптуємо означену ідею у контекст дослідження. Особистий результат професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури в процесі навчання – ширший, ніж професійний досвід учителів фізичної культури в загальноосвітній школі. Це пояснюється тим, що власна, пережита особистістю педагогічна ситуація сприяє набуттю відповідного професійного досвіду.

Наслідуючи провідні ідеї відомих філософів, психологів і теоретиків освіти, О. Кобялковська стверджує, що «професійний саморозвиток педагога припускає інтеграцію та реалізацію в педагогічній праці професійно значущих, особистісних якостей... При цьому педагог відкритий новому досвіду, знанню, отримує задоволення від своєї праці. В основі професійного вдосконалення – принцип саморозвитку, що визначає здатність особистості спроектувати своє буття у

площину практичного перетворення. Вивчення професійного й особистісного саморозвитку вимагає аналізу його джерел, що виводить нас на зовнішні та внутрішні чинники розвитку, систему мотивації» [18].

Таким чином, розглянувши психологічний аспект професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури як необхідну умову зростання якісних показників їх майбутньої професійної діяльності, маємо підстави стверджувати, що саморозвиток може бути регульованим. В особистісній сфері активізується ставлення до себе як до представника певної соціальної групи, окремої особистості, суб'єкта діяльності, індивідуальності з власним стилем виконання професійних дій.

У такому контексті важливою є думка В. Орлова щодо спільних напрямів професійного розвитку і саморозвитку майбутніх учителів різних спеціальностей [11]:

- а) формування умінь і навичок як результатів процесів професійного становлення і саморозвитку;
- б) набуття вмінь і навичок, які можна розвинути на основі глибокого осмислення своєрідності майбутньої професійної діяльності;
- в) самопізнання з метою виявлення якостей, які можуть заважати ефективній професійній діяльності.

Однак, на наше переконання, своєрідність професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури зумовлюється предметом і метою їхньої діяльності, а саме – фізичним вихованням та оздоровленням школярів. Натепер відсутній єдиний підхід до розуміння сутності поняття «фізичне виховання». Так, Б. Шиян стверджує, що фізичне виховання – це педагогічний процес, здатний удосконалити людину фізично й духовно, забезпечити систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя. Науковці розглядають фізичне виховання як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних, моральних і волевих здібностей, життєво важливих рухових навичок і умінь особистості, удосконалення її фізичних якостей для формування здорового, фізично

досконалого, соціально активного й морально стійкого покоління силами природи, засобами фізичних вправ та гігієни. Зауважимо, що О. Демінський у визначенні поняття «фізичне виховання» керується положеннями аксіологічного підходу, тому розглядають фізичне виховання як одну з форм педагогічно зорієнтованого процесу передачі й засвоєння духовних і матеріальних цінностей, накопичених у сфері фізичної культури.

На основі теоретичного аналізу, узагальнюємо такі світоглядні позиції тлумачення сутності фізичного виховання: процес цілеспрямованого розвитку функціональних можливостей людини, спираючись в основному на біологічне розуміння закономірностей психофізіологічного розвитку; розвиток фізичних якостей людини та навчання рухам; педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток людей, їх специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків у суспільстві [16]. Таке розуміння включає в себе навчання і виховання, що забезпечує фізичний розвиток людини, зокрема вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, що сприяє найбільш повній реалізації генетичної програми, обумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда.

Узагальнюючи вищезазначені погляди науковців, фізичне виховання розглядаємо як соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму силами природи, засобами фізичних вправ, спорту та гігієни.

Цілі фізичного виховання охоплюють освітній, виховний, розвивальний та оздоровчий аспекти, що спрямовані на забезпечення фізичного, морально-духовного, психічного здоров'я, набуття системних знань про основи здорового активного життя і діяльності, гармонійного розвитку особистості відповідно до визначеної концепції (формування підготовленості до праці та побуту, створення потреби в заняттях фізичною культурою) [15]. Провідна мета фізичного виховання, як слушно зазначає Л. Сущенко, «сформувати основи фізичної та духовної культури людини-творця в умовах інформатизації суспільного життя». За твердженням Л. Іванової [15], фізичне виховання покликане комплексно

розвивати фізичні і психічні якості особистості та сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності. Саме тому виникає потреба в пошуку ефективних засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток психомоторних функцій, які мають особливе значення для поліпшення стану фізичної культури у межах професійного саморозвитку майбутніх учителів.

Метою професійної діяльності сучасного вчителя фізичної культури є не лише фізичне і духовне вдосконалення особистості школяра, а й формування в учнів ціннісних орієнтацій та стійкої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами й обраним видом спорту, виховання моральних і волевих якостей, формування гуманістичних відносин і набуття досвіду спілкування між учнями і педагогами. Тому у визначенні педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури беремо до уваги теоретичні основи становлення особистості, що увиразнюють необхідність розвитку у студентів прагнення до самоаналізу, самооцінки, самовдосконалення.

Відповідно до висвітлених позицій ми усвідомлюємо, що особистісний розвиток майбутніх учителів фізичної культури створює сприятливі передумови для їхнього професійного зростання. Практично означена думка підтверджується проявами у студентів здатності розуміти, формулювати та вирішувати власні життєві проблеми, завдання професійного саморозвитку, презентувати якості, що засвідчують новий, більш високий рівень активності, самостійності, особистісної саморегуляції, досягнення сталого успіху в одному або декількох видах професійної діяльності.

Вказане поняття семантично охоплює широкий спектр проблем щодо заняття руховими вправами, процедурами, загартування, режиму раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок.

Зважаючи на це, поняття «фізична культура майбутніх учителів» розглядаємо як складну інтегративну якість, що формується під впливом взаємопов'язаних заходів щодо зміцнення здоров'я, загартування організму, а також забезпечує гармонійний розвиток фізичних можливостей особистості, формування життєво

важливих рухових умінь і навичок. Зміст фізичної культури майбутніх учителів позиціонуємо як своєрідну діяльність, що сприяє їхній руховій активності, соматичному та психічному здоров'ю, забезпечує належний фізичний розвиток і одночасно становлення таких індивідуально-особистісних властивостей, як самостійність, ініціативність, воля, розумові здібності, моральні якості, позитивне ставлення до здорового способу життя та його пропагування, а також – відродження традицій здоров'язбережувальної поведінки.

На нашу думку, своєрідність професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури зумовлюється наявністю в них численних спортивних досягнень, педагогічної майстерності, рефлексії смислів, технологій самовдосконалення, досвіду. Його зміст утворюють психолого-педагогічні та спеціальні знання, творче вивчення перспективного педагогічного та спортивного досвіду колег – спортсменів і тренерів, досвідчених учителів, пошук нових методичних ідей, способів і прийомів роботи, аналіз та узагальнення власного досвіду з позиції сучасних вимог, високоефективне, творче вирішення професійно-педагогічних завдань із опорою на рекомендації науки і ефективної педагогічної практики.

Отже, основну ідею професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури визначаємо детермінацією їхнього розвитку як особистості на етапах професійного становлення у процесі професійної підготовки у ЗВО, зумовленої особливостями відповідної науково-освітньої парадигми.

У результаті виконаного теоретичного аналізу наукових джерел приходимо до висновку, що вивчення розвитку і саморозвитку як складних психолого-педагогічних процесів доцільно здійснювати шляхом інтегрування двох основних аспектів. Відповідно до першого, розвиток і саморозвиток – це взаємопов'язані процеси професійного вдосконалення майбутніх учителів фізичної культури в єдності особистості та фахівця. Відповідно до другого, саморозвиток – це найвищий щабель і найбільш ефективний механізм професійного розвитку й удосконалення особистості майбутніх учителів фізичної культури.



Таким чином, професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури – це усвідомлений і керований процес, що характеризується активною діяльністю, бажаннями і зусиллями особистості працювати над собою, в результаті якого відбуваються позитивні зміни у розвитку професійно значущих якостей (ставлення до фізичної культури й виховання, готовність до спортивного і педагогічного саморозвитку, здатність до розуміння смислу і логіки розгортання фізкультурно-педагогічної ситуації, рефлексивні уявлення про зміст уроків фізичної культури як частини загальної культури суспільства і кожної особистості, схильність до педагогічних рефлексій власного знання й досвіду, смислів і сутностей спортивних і педагогічних досягнень, педагогічних ідей як засобу розкриття змісту уроку фізичної культури, уміння контролювати емоційний стан у кожній ситуації професійної діяльності тощо). Професійний саморозвиток охоплює, з одного боку, самореалізацію індивіда у професійній діяльності, а з іншого, – дії щодо самопізнання і самоорганізації, котрі сприяють свідомому керуванню власним професійним розвитком. Професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури передбачає самостійне оволодіння сукупністю педагогічних цінностей, ідей, сучасних технологій, ситуацій творчості, загальною культурою і характеризується активною, ціннісно-сисловою, мотиваційною, творчою професійною діяльністю. Саморозвиток характеризується: стійкою внутрішньою мотивацією досягнення успіхів у професійній діяльності; усвідомленим прагненням щодо самопізнання і саморозвитку; високим рівнем розуміння змісту і методики.

Вважаємо, що запорукою професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури є готовність самостійно вносити зміни у показники власної педагогічної й спортивної підготовки, що є свідченням високого рівня усвідомлення перспектив майбутньої фахової діяльності, встановлення її зв'язку з цілями саморозвитку, прийняття на себе відповідальності щодо якості цієї діяльності. Підготовка студентів до професійного саморозвитку здійснюється в процесі загальної професійної підготовки і має як спільні, так і специфічні особливості, обумовлені характером педагогічної діяльності та вимогами до

особистості, яка її здійснює. У зв'язку з цим убачаємо доцільним визначити й обґрунтувати зміст поняття «готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку» як одне з ключових даного дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для вирішення завдань, що були поставлені перед дослідженням, нами використовувались наступні методи і методики:

1. Теоретичний аналіз, узагальнення, синтез, індукція та дедукція;
2. Збір поточної інформації з використанням наступних методик:
  - антропометрії;
  - фізіометрії;
  - саматометрії та соматоскопії.
3. Статистичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.

Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, індукція та дедукція літературних джерел. Теоретичні методи дослідження використовувались під час аналізу, синтезу і узагальнення наукової, науково – методичної інформації за можливими літературними джерелами.

Збір поточної інформації. Методи і методики збору поточної інформації використовувались з метою вирішення більшої частки завдань нашого дослідження і стосувались наступного:

- визначення відсоткової частки представництва різних соматичних типів конституції у загальній вибірці дівчаток 7-14 років;
- вивчення індивідуальних особливостей дівчаток в оцінці рівня соматичного здоров'я;
- дослідження наявності або відсутності типологічних особливостей у рівнях соматичного здоров'я представниць різних конституціональних типів;
- дослідження вікових (від 7-8 до 13-14 років) особливостей дівчаток, виходячи із наведених вище завдань.

Антропометрія. Цей метод дослідження використовувався як складовий під час визначення рівня соматичного здоров'я серед дівчаток 7-14 років і проводився за загальноприйнятою методикою.

Антропометрія передбачала вимірювання довжини і ваги тіла учениць. З цією метою нами було використане відповідне обладнання.

Фізіометрія. Методи і методики цієї групи також були використані як складові під час оцінки рівня соматичного здоров'я дівчаток за методикою Г.Л.Апанасенко [9]. Для цього визначались: ЧСС у стані спокою, АТ систолічний, ЖЄЛ, динамометрія кистей з використанням загальноприйнятих методів [50].

Також, у відповідності до методики Г.Л.Апанасенко була проведена проба Руф'є.

З метою отримання остаточних показників були використані відповідні індекси: силовий та життєвий індекси, індекси Робінсона та Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, коефіцієнт відповідності ваги тіла до довжини. Визначення показників проводились за відповідними формулами.

Отримані значення переводились у бали і порівнювались з відповідними даними за схемою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенко. При цьому кінцеві значення інтерпретувались в межах одного з 5 рівнів: середнього, нижче або вище за середній, високого або низького.

Соматометрія і соматоскопія. Соматичне обстеження проводилось за загальноприйнятою методикою з використанням оціночних таблиць фізичного розвитку дітей центрального регіону України. Визначались основні показники фізичного розвитку: довжина і вага тіла, обвід грудної клітки.

Основу оцінки соматичного типу конституції школярів складала схема В.Г.Штефко і А.Д.Островського в модифікації С.С.Дарської. Під час обстеження візуально враховувались співвідношення пропорцій тіла, форми грудної клітки, живота, ніг, а також ступінь розвитку кісткової, м'язової та жирової тканин.

В методі С.С.Дарської ступінь розвитку кісткової тканини пропонується оцінювати за шириною епіфізів, масивності суглобів. В зв'язку з цим були

проведені вимірювання діаметрів зап'ястя і гомілок як показників, що характеризують розвиток кісткового компоненту підлітків.

Ступінь розвитку м'язової тканини оцінювались шляхом вимірювання обхватних розмірів верхніх та нижніх кінцівок у чотирьох відділах: плеча, передпліччя, стегна і гомілки.

Вимірювання жирових складок дівчаток здійснювалось у чотирьох відділах за допомогою каліпера: під лопаткою, на задніх поверхнях плеча та стегна, на животі. Підставою для використання саме цих точок були дані спеціальної літератури [50].

**Таблиця 2.1 – Схема визначення типів конституції у дітей та підлітків С.С.Дарської, бали**

Ознака	Тип конституції			
	астеноїдний	торакальний	м'язовий	дигестивний
Розвиток скелету	1	1-1,5	2-3	2,5-3
Розвиток мускулатури	1	1,5-2	2-3	2-3
Розвиток жировідкладень	1	1-1,5	1,5-3	2-4

Статистичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.

Для обробки кількісних даних застосовували методи математичної статистики. Програма статичної обробки передбачала:

1. Обчислення основних статистичних (середнього арифметичного  $\bar{X}$ , стандартної помилки середнього –  $m$ , середнього квадратичного відхилення -  $\sigma$ , коефіцієнта варіації –  $V$ ).

2. Оцінку достовірності отриманих результатів з використанням  $t$ -критерія Ст'юдента. В якості основного був прийнятий 5-відсотковий рівень значимості –  $p$  (ймовірності не менше 0,95).

3. З багатомірних методів статистичного аналізу використовувались факторний аналіз.

Використання факторного аналізу обумовлювалось декількома причинами: по-перше, це скорочення кількості перемінних (редукція даних) і по-друге, для визначення структури взаємозв'язків між перемінними, що досліджувались (класифікація перемінних). Застосовувався факторний аналіз головних компонент, в якому процедура відокремлення перемінних подібна до обертання, що максимізує дисперсію (варімакс) їх вихідного простору. Кожна вибірка перевірялась на відповідність нормальному розподілу: у разі нормального розподілу та виявлення лінійної залежності, розраховувався коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ).

Статистична обробка кількісних показників здійснювалась за допомогою прикладних комп'ютерних програм „StatSoft Statistica v6.0” та власної програми, що була розроблена з урахуванням специфічних завдань нашого дослідження. Авторська програма дозволяє групувати досліджуваних за віком, статтю, датами поточних тестувань, соматотипами, проводити уточнюючу діагностику соматичного типу конституції, проводити факторний, регресійний та кореляційний аналізи, визначати рівень соматичного здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенка, рівень фізичної підготовленості згідно Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, розробляти номограми для визначення індивідуальних фізичних можливостей, а також розраховувати належні нормативи фізичної підготовленості школярів.

## **2.2 Організація дослідження**

Наші дослідження здійснювались серед учениць 2-7 класів Кам'янець-Подільського ліцею № 5, які були віднесені до основної медичної групи. Всього обстежено 60 учениць (по 10 в кожній віковій групі).

Перший етап (вересень-грудень 2022 року). Завданням цього етапу було дослідження соматотипологічних особливостей та показників індивідуального соматичного здоров'я школярів (дівчат 7-14 років).

Другий етап (січень – серпень 2023 р.) здійснювалась математична обробка та аналіз результатів дослідження.

Третій етап (вересень-жовтень 2021 р.) здійснювали оформлення дипломної роботи, підготовку матеріалів для участі в конференції та публікації статті.

## РОЗДІЛ 3

### ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 7-14 РОКІВ

#### **3.1 Програма й організація дослідно-експериментальної роботи**

Теоретичним підґрунтям розроблення загальної методики та визначення напрямів дослідження професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури слугували праці багатьох науковців.

Зважаючи на наукові рекомендації вчених, в дослідженні педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури загальну методику дисертаційної роботи проектуємо на основі обґрунтованої у параграфі 1.2 ідеї про двовекторність професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури як педагога і фахівця в галузі спорту. Механізмами означеного процесу розглядаємо самопізнання, самоорганізацію та самореалізацію, що здійснюється в умовах створеного нами освітньо-розвивального середовища у вищому педагогічному навчальному закладі. При цьому фізичну культуру позиціонуємо як каталізатор особистісного і професійного становлення майбутніх учителів, що зумовлює їхню самореалізацію та подальше самовдосконалення у професійній діяльності. З урахуванням досягнень у галузі педагогіки, психології, вищої фізкультурної освіти дослідницький пошук спрямовуємо на подолання суперечностей у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, що підтверджують необхідність забезпечення педагогічних умов для професійного саморозвитку студентів.

Мета дослідно-експериментальної роботи полягала у перевірці результативності педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

Завданнями дослідно-експериментальної роботи були:



–обґрунтувати критерії, показники та схарактеризувати рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку;

–продіагностувати рівні готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури на першому етапі педагогічного експерименту;

–впровадити в освітню практику професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури науково обґрунтовані педагогічні умови та модель професійного саморозвитку;

–продіагностувати рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку на завершальному етапі дослідно-експериментальної роботи;

–виконати порівняльний аналіз результатів дослідження із використанням методів математичної статистики для визначення ступеня достовірності результатів експериментального дослідження та оцінки результативності педагогічних умов і моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

Попередньо окреслені мета, завдання дослідно-експериментальної роботи, провідна концептуальна ідея й науково обґрунтовані положення зумовили формулювання гіпотези та означили загальну логіку організації і методик дослідження. Робочою гіпотезою було твердження: професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах відбуватиметься результативніше за таких педагогічних умов: успішна адаптація до навчання у ЗВО; позитивна мотивація професійного саморозвитку; формування готовності до професійного самовдосконалення; організація ефективної самоосвітньої роботи на основі конструювання індивідуальної саморозвивальної програми, яка включає механізми педагогічної рефлексії й самопостереження.

Сформульовану гіпотезу конкретизовано частковими припущеннями щодо професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, ефективність якого зростатиме, якщо:

–процес саморозвитку здійснюватиметься безперервно, відповідно до обґрунтованої концептуальної ідеї, а його мотивація спрямовуватиметься на самопізнання і самовдосконалення студентом себе як педагога і фахівця у галузі фізичної культури і спорту;

–метою професійного зростання передбачатиметься досягнення високого рівня спортивної вправності та педагогічної майстерності, а відповідно до мети задіюватимуться ціннісно-сміслові й діяльнісно-рефлексивні механізми професійного самовдосконалення;

–реалізуватиметься комплекс педагогічних умов, що цілісно забезпечують ефективний саморозвиток кожного суб'єкта цього процесу.

Дослідно-експериментальну роботу дослідження професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах організували у три етапи: діагностичний, організаційно-практичний, аналітико-оцінний.

Вивчення проблеми професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у науковій літературі та педагогічній практиці здійснювали за допомогою комплексу теоретичних і емпіричних методів дослідження. Теоретичні методи використовували у такий спосіб: теоретичний аналіз і синтез вимог нормативно-правових документів у сфері освіти, словників, енциклопедій, авторефератів, дисертацій, Інтернет-ресурсів, наукових праць у галузі філософії, психології, професійної педагогіки і методики фізичної культури, досвіду роботи науково-педагогічних працівників ЗВО України – для визначення теоретичних засад професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах; систематизація та логічне узагальнення – з метою теоретичного обґрунтування сутності професійного саморозвитку та структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку у вищих навчальних закладах; порівняння та узагальнення державних стандартів вищої освіти, освітньо-кваліфікаційних характеристик, університетської документації (навчальні плани, робочі програми, навчально-методичні комплекси з курсів) – для визначення спільних характеристик результатів діяльності

студентів, виявлення педагогічних умов їхнього професійного саморозвитку, формулювання теоретичних висновків; класифікація – з метою визначення критеріїв, показників і рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку; проектування та теоретичного моделювання – для розкриття процесу професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, а також побудови й наукового обґрунтування моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки. З-поміж емпіричних використовували такі методи: за авторською анкетною, педагогічні спостереження, бесіди, тестування студентів, самоспостереження – для визначення рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку.

На відповідних етапах дослідження діагностували рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до саморозвитку, здійснювали організаційно-практичні заходи, наукове обґрунтування, аналіз та експериментальну перевірку результативності педагогічних умов і впровадження моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури. На першому і наступних етапах здійснювали підбір діагностичних психолого-педагогічних методик із визначення рівня готовності студентів до професійного саморозвитку. Діагностичне визначення рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку організували безпосередньо на констатувальному і формуальному етапах педагогічного експерименту.

Метою організаційно-практичних заходів передбачали, по-перше, залучити студентів до самопізнання, самоаналізу рівня професійного розвитку у цілісності компонентів готовності до професійного саморозвитку (мотиваційно-емоційного, змістово-операційного і рефлексивно-оцінного); по-друге, забезпечити успішне набуття майбутніми вчителями фізичної культури комплексу професійно значущих якостей; по-третє, спроектувати групову й індивідуальну стратегії й тактики саморозвитку на основі внутрішньої позитивної мотивації, актуалізації смислів і цілей, адекватних відповідній формі діяльності майбутніх фахівців у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту; по-четверте, укласти навчальні

програми на основі системи диференційованих завдань, а також створити «проекти» професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури як результату самопізнання і самовизначення, необхідної умови самоорганізації і самореалізації.

Дослідно-експериментальна перевірка результативності педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури і впровадження розробленої нами моделі, педагогічна рефлексія змісту і технологій саморозвитку та його результатів, виражених у професійному зростанні уможливили виявлення суперечностей, причини недоліків у змісті й методиці експерименту, своєчасне внесення змін у його проведення.

Таким чином, охарактеризовано загальну методику та напрями дослідження щодо професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

На різних етапах дослідно-експериментальної роботи було залучено 769 майбутніх учителів фізичної культури III – IV курсів, що здобувають освіту у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича, Прикарпатському університеті імені В. Стефаника, Зважаючи на те, що своєрідність навчально-виховного процесу в кожному із вказаних вище ЗВО зумовлюється локальними особливостями (кадровий склад, матеріально-технічна база, географічні характеристики тощо) і їх неможливо звести до єдиної рангової або кількісної шкали, як зазначалося нами у попередніх підрозділах, то в двох навчальних закладах із чотирьох було зроблено більш поглиблене вивчення ходу дослідно-експериментальної роботи, з максимально можливим точним і достовірним фіксуванням всіх її результатів.

На пошуковому етапі педагогічного експерименту ми усвідомлювали, що окремі ознаки й рівень досягнень майбутніх учителів фізичної культури, а також їхнє ставлення до навчально-виховного процесу, однокурсників, учнів, самого себе, фізкультурно-педагогічної діяльності є прямим або опосередкованим відображенням набутого життєвого і професійного досвіду. Зважаючи на це, вважали доцільним і можливим отримати більш чітке уявлення про особливості процесу професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури з

урахуванням їхнього професійно-особистісного досвіду (зокрема, зафіксувати рівень їхніх інтересів до професійної діяльності та саморозвитку, ступінь розуміння сутності і значення цього процесу як у теоретичному, так і у практичному вимірах). Водночас, ми усвідомлювали, що професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури – це складний психолого-педагогічний процес, що характеризується їхньою активною діяльністю, бажаннями і зусиллями працювати над собою, в результаті якого відбувається удосконалення професійно значущих якостей. Відтак дослідження цього процесу вимагає продуманого дослідницького підходу, розроблення відповідних експериментальних процедур, за допомогою яких можливо вирішити поставлені завдання.

В організації дослідно-експериментальної роботи щодо перевірки результативності педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури як ефективний спосіб означеного процесу використовували педагогічну рефлексію. Вищий рівень педагогічної рефлексії – виявляється в роздумах про себе в професії і професію в собі.

У рамках дослідно-експериментальної роботи використовували такі способи рефлексивного аналізу:

–індивідуальна рефлексія (самостійний аналіз подій дня, своїх вчинків, дій і реакцій однокурсників);

–звернення до допомоги наставника (викладача, вчителя як більш досвідченого колеги);

–рефлексія в групі колег рівних за рівнем кваліфікації, тобто серед студентів однієї академічної групи чи курсу.

У ході рефлексії відбувається подвійне взаємне віддзеркалення людей («Я в своїх очах», «Я в очах іншої людини»), результатом чого стає розуміння людиною того, якою вона є насправді.

Наведемо орієнтовний перелік питань, які використовували для здійснення рефлексії майбутніх учителів фізичної культури:

–«Як я оцінюю рівень своєї готовності до професійного саморозвитку?»;

–«Якою я уявляю свою професійну кар’єру в освітній галузі?»;

–«Як можуть і повинні складатися мої стосунки з учнями?»;

–«Які в мене позитивні і негативні якості, що відповідно сприятимуть або заважатимуть успіху у професійній діяльності?»;

–«Як я оцінюю свої досягнення в педагогічній і спортивній підготовці?» та ін.

Студенти здійснювали самоаналіз незалежно від досвіду спортивної і педагогічної діяльності, усвідомлюючи його як звичне явище. За наявності набутих навичок самоаналізу і самовизначення вони не витрачали багато часу, але користь була безсумнівною. Наприклад, аналіз педагогічних ситуацій, здійснений після заняття фізичної культури, уроку або тренування, допомагав майбутнім учителям фізичної культури не тільки оцінити свою поведінку в їх проведенні, позитивні чи негативні моменти, але й зробити для себе відповідні висновки щодо подальших перспектив саморозвитку.

У рефлексивній діяльності студенти дотримувалися таких правил:

–зосередженість – не відволікатися на поточні питання й не брати до уваги виникаючі асоціації;

–самозаглибленість – ніхто і ніщо не повинно заважати осмисленню складних педагогічних ситуацій;

–акцент робити на своїх діях та емоціях.

Студентів експериментальних груп під час занять із навчальних курсів: «Теорія і методика фізичного виховання», «Підвищення спортивної майстерності», «Професійна діяльність у сфері фізичного виховання», «Професійні педагогічні комунікації вчителя фізичної культури» ознайомлювали з «Програмою рефлексії і перетворення психолого-педагогічної емпатії» (додаток В), а в процесі педагогічної практики спонукали до її реалізації. Після педагогічної практики майбутнім учителям фізичної культури пропонували обговорити такі питання:

1. Як ви охарактеризуєте себе, свої дії, прояви почуттів і висловлювання думок із позицій інших студентів, учнів, учителів, викладача-методиста, адміністрації школи.

2. Чи вдається Вам постійно стежити за реакцією кожної дитини під час виконання різних видів вправ, що вимагають певних фізичних напружень?

3. Пригадайте, як, зазвичай, починалося Ваше спілкування з дітьми під час заняття фізичної культури, спортивної гри, змагання. Чи використовували Ви невербальні засоби комунікативної взаємодії (якщо так, то прокоментуйте такі дії).

4. Чи вдається Вам відслідковувати і сприяти встановленню сприятливого психологічного клімату, командної згуртованості під час проведення спортивних ігор, змагань, олімпіад, формувати в учнів прагнення перемогти на засадах високих моральних цінностей?

5. Чи можете Ви за мімікою і жестами визначити особливості характеру, настрої, емоції і почуття однокурсників, учнів, учителів, викладача?

У процесі дослідно-експериментальної роботи особливу увагу зосереджували на аналізі шкільної фізкультурної освіти, виокремленні актуальних проблем та пошуку ефективних шляхів їх усунення. Зокрема – це проблеми здоров'язбереження, ціннісно-сислової спрямованості фізичного виховання, індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу, педагогічного спілкування, формування гуманістичного світогляду учнів, розвитку їхньої фізичної і духовної культури, громадянського виховання тощо.

Серед проблем, що відображають зміст науково-методичного забезпечення професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, нами виокремлено такі:

–моніторинг рівня розвитку професійної культури загалом і педагогічної зокрема;

–визначення проблемних аспектів в організації і здійсненні інноваційної роботи майбутніх учителів фізичної культури відповідно до їхніх можливостей,

інтересів та індивідуально обраної наукової проблеми (наприклад, курсової, бакалаврської, дипломної чи магістерської роботи);

–організація роботи творчих майстерень із орієнтацією на професійний розвиток академічної групи, курсу, навчального закладу;

–здійснення самоаналізу діяльності майбутніх учителів фізичної культури за рік, рефлексія свого досвіду;

–організація навчання молодих фахівців у творчих майстернях учителів фізичної культури із проблем використання технологій особистісно-орієнтованої освіти.

Зважаючи на це, в розробці індивідуальних програм професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури ми використовували технологію самопроекування. Пропонували такі розділи для складання програми самоосвітньої діяльності студента: мої цінності; мої цілі; моя «Я-концепція»; моя перспектива (стратегія); мої завдання розвитку (тактика): мої дії (когнітивні, особистісні тощо).

Програму професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури конкретизовано діями щодо:

–самодіагностики набутих професійних знань і умінь із професійного саморозвитку;

–опанування засобів саморегуляції і професійного саморозвитку: постановку завдань саморозвитку, вибір змісту і технологій самореалізації та самоактуалізації;

–обмін досвідом професійного саморозвитку у межах діяльності в творчих групах.

Важливу роль в оптимізації професійного самовизначення, співвіднесення та ідентифікації студентів відводили активним методам навчання. Теоретичною основою для вирішення цих завдань слугували дослідження Д. Бокуна [29], Г. Крайга [29], А. Маркової [171], В. Семиченко [222], В. Слободчикова [230], Л. Сущенко [237], О. Тимошенка [238] та ін. Конкретними засобами активізації було обрано діяльнісно-рольові, ділові та спортивні ігри, ігри з елементами



психодрами, медитації-візуалізації, індивідуальне та групове консультування, диференційовані домашні завдання.

Набуття вмінь психічної саморегуляції здійснювали на основі опанування методик і техніки регуляції самопочуття (аутотренінг, релаксація, контроль тону м'язів, контроль та регулювання темпу руху і мови, контроль і регуляція дихання, та ін.). У процесі занять рекомендували укладати програми саморегуляції психічних процесів: «Я – впевнений у собі», «Я – спокійний» та ін., а також тренінгові вправи з регулювання емоційних і вольових станів і якостей, вправи на управління тонусом скелетної мускулатури.

Опрацювання Програми здійснювали в спеціально організованих дослідницьких групах, де обговорювали інноваційні освітні проекти, над якими працювали майбутні вчителі фізичної культури. Однак основний зміст діяльності дослідницьких груп добирали таким чином, щоб максимально допомогти професійній самореалізації майбутніх фахівців. Характер обговорення проблемних питань завжди пов'язували з особистими інтересами і прагненнями учасників групи. В організації роботи проблемних груп майбутніх учителів фізичної культури використовували метод створення ситуації успіху, що дозволяє відчувати радість досягнення, усвідомлення своїх здібностей, віри в себе, в свої творчі можливості.

Основними засобами реалізації теоретичної складової програми було обрано міні-лекції та індивідуальні роз'яснювальні бесіди для здійснення психолого-педагогічної освіти студентів. Необхідність проведення зі студентами експериментальних груп міні-лекцій та бесід із педагогічної та психологічної освіти зумовлена залученням до формульованого етапу експерименту студентів I-II курсів. Ми усвідомлювали, що для цілісної оптимізації професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури необхідна підготовча робота з поглиблення теоретичних знань студентів про основні поняття, що відображають психолого-педагогічну суть процесу професійного саморозвитку.

З метою корекції світоглядних позицій студентів щодо професійного саморозвитку у «Програму професійного розвитку і саморозвитку» (Додаток Б)

включили комплекс міні-завдань щодо самопізнання і саморозвитку. Головним завданням розробленої «Програми професійного розвитку і саморозвитку» було визначено: сприяти усвідомленню і самостійному корегуванню відповідних професійних якостей, забезпечити розуміння майбутніми вчителями фізичної культури необхідності такої процедури.

Учасники дослідно-експериментальної роботи визначали цінність знань і власного досвіду за допомогою рефлексивних дій у межах здійснення провідних видів діяльності. Ми встановили, що рефлексивні дії, передбачені технологією і методикою професійного становлення, в результаті розв'язання завдань, виконання вправ, тренінгових процедур, відповідей на питання, дискусій тощо, сприяють самоідентифікації спочатку на рівні уявлень, а в подальшому – на рівні переконань і професійних позицій. Процес індивідуального смислоутворення за допомогою рефлексії поступово спрямовується формулюванням запитань студента до самого себе: «Як доцільно діяти в конкретній ситуації?», «Яке моє власне бачення і як це відбувається у моїй свідомості?», «Який в цьому смисл для вирішення практичних завдань?», «Як виконання цих завдань може вплинути на розвиток мого професійного досвіду?». Отже, йдеться про питання, спрямовані на з'ясування зовнішніх смислів (суспільних, загально-дидактичних, виховних тощо), а також особистісних смислів, що мають виключно суб'єктивну сутність.

Доцільними, але досить проблемними, виявилися системні самоспостереження, контроль і свідоме регулювання власних емоцій під час проведення тренінгів. Для розв'язання утруднень в освітньому процесі студентам пропонували керуватися настановою: «Знаю, що потрібно і як треба діяти». Це уможливило успішне вирішення проблеми за традиційним психолого-педагогічним підходом, оскільки педагогічна рефлексія, доповнюючи ефект самоспостереження і корекції результатів, реалізувалася у таких діях:

–визначення суті і сенсів власних професійних дій, орієнтованих на попередньо визначену мету, прогнозований результат і виявлення причиново-наслідкових зв'язків у кожному механізмі педагогічних ситуацій;

–виявлення відповідності (невідповідності) власних почуттів, міркувань і конкретних дій у досягненні поставленої мети;

–з'ясування причин дискомфорту у кожній із аналізованих ситуацій (тривоги, хвилювання, помилки).

Завершальним етапом кожного циклу тренінгових занять передбачалося складання студентами перспективних програм професійного саморозвитку, наприклад, відповідно до спроектованого нами алгоритму реалізації особистої програми професійного саморозвитку було розроблено імітаційну діяльнісно-рольову гру «Професійний саморозвиток учителя фізичної культури». Суть гри полягала в тому, що студенти отримували завдання з визначення можливих недоліків учителів фізичної культури: в освіті (прогалини в знаннях, вміннях, методиці викладання тощо), недостатніх результатів із фізичної підготовки, розвитку психологічних якостей, психомоторних функцій та ін. Студенти експериментальної групи попередньо добирали методики діагностування набутих у процесі саморозвитку професійно-значущих якостей, розробляли міні-програми усунення недоліків. Під час проведення імітаційно-рольової гри на занятті частина студентів презентували результати у формі коротких повідомлень із проблеми, розкривали її можливі переваги та ризики. Інші – виконували роль експертів, вказували на позитивні та негативні фактори з метою уточнення можливостей професійного саморозвитку. Одним із важливих етапів ділової гри ми вважаємо етап визначення мотивації щодо подолання недоліків професійного саморозвитку.

Специфіка професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, як спортсменів пов'язана з тим що від початку занять спортом їм притаманне прагнення до високих досягнень й потреба у самовдосконаленні. Вмотивованість до педагогічної діяльності характеризується стилем спілкування з учнями, бажанням передати свій досвід, сформувати в них ті новоутворення, які в його свідомості є чинниками фізичної культури, прагнення подолати проблеми і суперечності, що виникають в процесі педагогічної діяльності, і перш за все у спілкуванні з учнями. Студента, що любить свою майбутню професію і шукає

можливості для досягнення вершин не лише у спорті, але й у педагогічній майстерності. Результати рефлексивних дій і самоаналізу актуалізують в ньому потребу у подальшому професійному і особистісному саморозвитку. Таким чином, майбутній вчитель виходить на новий рівень готовності до саморозвитку і поступово рухається до свого професійного «акме».

У ділових іграх суттєве значення надавалося релаксації. Студенти висловлювали свої думки щодо реальності застосування пропонованих міні-програм. Роль викладача зводилася до уміння коректно звернути увагу на непомічений недолік або позитивну сторону, можливості практичного впровадження результатів розробки програми. Оцінювання студенти здійснювали колегіально, обґрунтовували висловлювані думки, проявляючи активність, коректне ставлення до своїх одногрупників.

Вивчення досвіду видатних педагогів сформувало у студентів переконання, що учитель-професіонал, майстер педагогічної дії бачить перед собою, передусім, дитину, особистість. Якщо такому вчителю не вдалося відразу зацікавити учня, збудити в нього бажання якнайкраще виконати фізичну вправу, перемогти у змаганні, то він шукатиме інші шляхи зацікавлення дітей, активізації до дії, зосередження уваги на розумінні сутності спортивних вправ для фізичного розвитку, зокрема, через усвідомлення учнем і того наскільки для нього особисто це важливо.

Відтак, спостерігали зумовлену впливом авторитетних висловлювань деструктуризацію позицій і переконань учасників експерименту, що уможливило появу нових світоглядних позицій. Водночас, важливо було зберегти органічний зв'язок між набутими знаннями, власними світоглядними позиціями і конкретними ситуаціями, що відбуваються у процесі педагогічної практики або штучно створюються під час лабораторно-практичних занять.

Найважливішим елементом експериментальної роботи було використання портфолію. З ходом експерименту «Портфолію студента» перетворювався на досить складну, розширену та поглиблену структуру знань, даних та досягнень. На остаточному етапі експерименту ми пішли від необхідності жорстко визначати

структуру портфолію. Однак основні структурні елементи портфолію в тій чи іншій мірі зберігалися. Педагоги почали самостійно і творчо формувати свої портфолію. Наприклад, в електронному вигляді за власним вибором частини викладачів.

У дослідженні навчально-виховний процес у вищій школі розглядаємо як процес цілеспрямованої діяльності викладача з метою створення умов для особистісного і професійного розвитку та саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури. Цей процес передбачає не лише отримання студентом сукупності необхідних професійних знань, а й формування соціокультурних навичок, необхідних фахових умінь, системи поглядів, що характеризують загальний рівень духовного розвитку людини та є наслідком систематичного впливу культурного і матеріального середовища.

### **3.2. Результати дослідно-експериментальної роботи з перевірки педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури**

У моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури враховували суспільно-державні вимоги до професійної підготовки їхньої фахівців; основні ідеї дослідження з проблеми; зміст і процес вищої фізкультурної освіти. Моделювання як універсальна форма пізнання застосовується у дослідженні й перетворенні явищ в будь-якій сфері діяльності, це найбільш поширений метод дослідження об'єктів різної природи, в тому числі і об'єктів складної соціальної системи, тому цей метод широко використовується при проведенні наукових досліджень.

Вчені розглядають моделювання як непрямий, опосередкований метод наукового дослідження об'єктів пізнання (безпосереднє вивчення яких не можливе, ускладнене чи недоцільне), який ґрунтується на застосуванні моделі як засобу дослідження. Під моделлю розуміють систему, що заміщує об'єкт пізнання і являє собою джерело інформації про неї. Також під моделлю в педагогічній

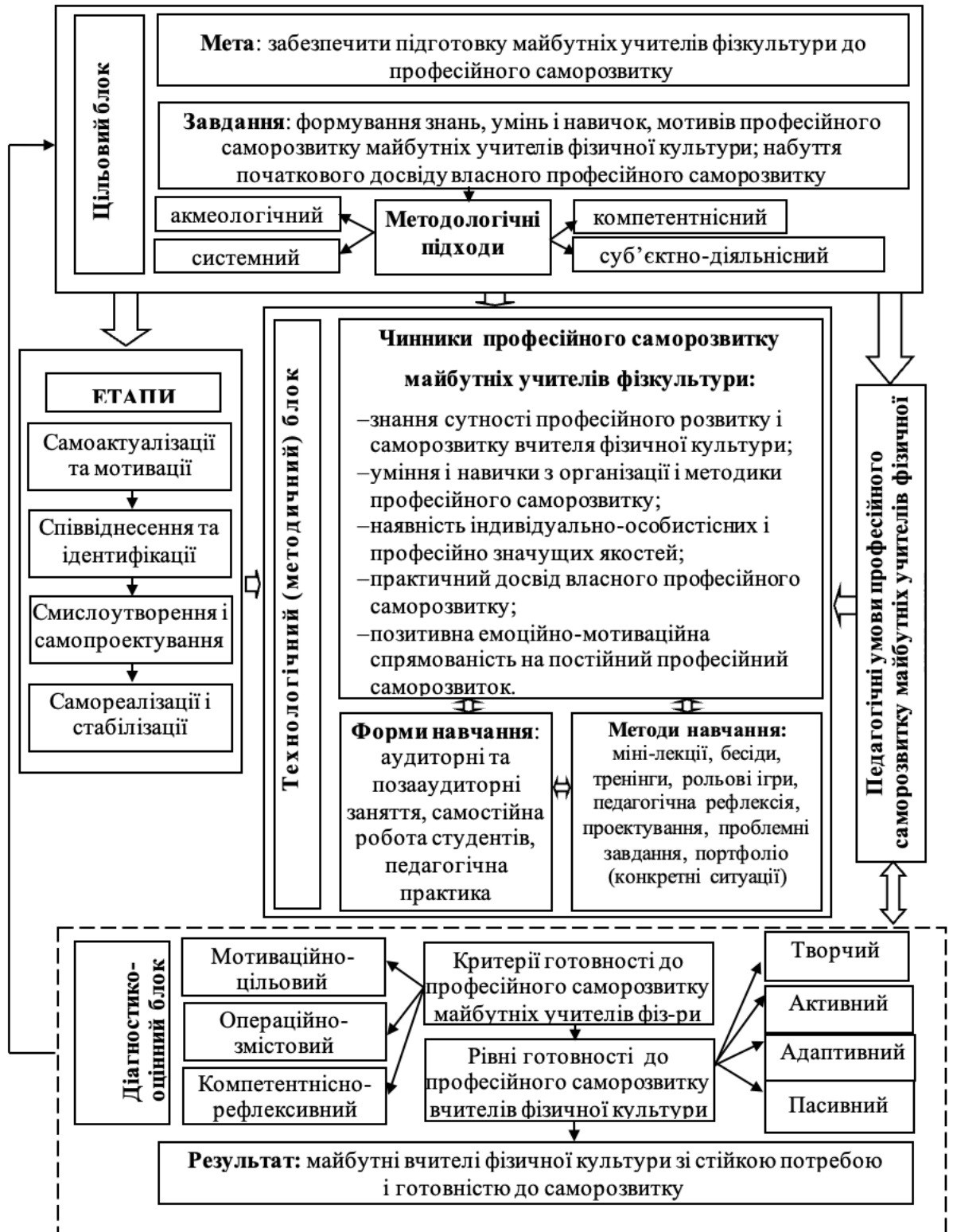
науці розуміється створювана на основі певної системи поглядів і ідей загальна картина явища, яка за допомогою творчої інтуїції і наполегливої праці допомагає зрозуміти і описати те, що ми вивчаємо. Проаналізований досвід моделювання використано у розробленні моделей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вітчизняних ЗВО [2; 8; 50; 63; 67; 72; 79; 96; 98; 113; 237; 242].

Науковий інтерес складає традиційна для педагогічних досліджень модель дидактичної системи особистісно-орієнтованої підготовки студентів у педагогічному ЗВО, яка як і більшість наявних у науковій літературі, структурно охоплює, п'ять компонентів: цільовий, мотиваційний, змістовий, організаційний та оцінний [179, с. 15-23].

Узагальнимо, що в моделях недостатньо висвітлено психолого-педагогічні механізми актуалізації й активізації професійного саморозвитку. Основні цілі освітньо-професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури автори пов'язують із запитамі суспільства, а також визначають можливості їх досягнення у доцільній організації професійної підготовки фахівців. Вирішення проблеми забезпечується в процесі набуття студентами знань, умінь, навичок, певних професійно значущих якостей особистості. Необхідно також переглянути програми з підготовки фізкультурних кадрів (можливо, й інших спеціальностей), оскільки ЗВО відповідає як за організацію, так і за результат процесу навчання, тобто за компетентність фахівця, який у подальшому істотно визначатиме реальне місце і значимість фізичної культури у суспільстві. За логікою формальної раціональності у підготовці фахівців часто спираємося на їх кількість, а не на їх якість.

Відповідно до результатів теоретичного аналізу наукових праць і з урахуванням досягнень педагогічної науки і практики розглянута нами модель професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури має чітко визначену мету й завдання, ґрунтується на актуальних методологічних підходах, передбачає створення відповідних педагогічних умов, визначає етапи саморозвитку, критерії і рівні, за якими здійснюється контроль за позитивним

розгортанням процесу, спрямовується на чітко окреслений кінцевий результат (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Модель професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у ЗВО**

До цільового блоку моделі входять: мета, завдання і методологічні підходи. Мета полягає у забезпеченні підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку. Завдання визначено такі:

–оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури професійно орієнтованими знаннями про способи, методики і технології професійного саморозвитку;

–оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури професійно орієнтованими вміннями та навичками щодо професійного саморозвитку у процесі професійної підготовки;

–розвиток організаційних, комунікаційних та рефлексивних здібностей майбутніх учителів фізичної культури;

–набуття майбутніми вчителями фізичної культури початкового досвіду професійного саморозвитку.

Моделювання професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури як складного поетапного процесу ґрунтується на методології суб'єктно-діяльнісного, компетентнісного, системного й акмеологічного підходів, оскільки індивід виявляє властивості і зв'язки елементів об'єктивної дійсності лише реалізуючи свої знання у процесі і на основі різних видів діяльності (предметної, розумової, колективної, індивідуальної та ін.).

Реалізація моделі забезпечує професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури за такими етапами: самоактуалізації та мотивації, співвіднесення та ідентифікації, смислоутворення і самопроекування, самореалізації. У нашому дослідженні йдеться про етапи професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури в процесі їхньої підготовки до професійної діяльності, формування здатності віднаходити й застосовувати оптимальні способи, методи і техніки розв'язання традиційних і суперечливих ситуацій у межах фахової праці.



Тому модель сконструйовано таким чином, щоб кожний із наступних етапів професійного саморозвитку містив у собі елементи констатації стану професійного саморозвитку на початку етапу, певний «інкубаційний» період із описом механізмів професійного саморозвитку в межах даного етапу і характеристик, що свідчать про готовність переходу індивіда на новий етап відповідно до умов, що виникають. У моделі саморозвитку враховано, що важливим завданням процесу саморозвитку є самоактуалізація і мотивація, які забезпечують професійну спрямованість процесу самовдосконалення, сприяють формуванню і розвитку професійної компетентності і рефлексії, самооцінці і корекції власних дій.

Часові межі кожного етапу професійного саморозвитку окреслюємо, з одного боку, індивідуально-психологічними властивостями майбутніх учителів фізичної культури, а з іншого, – специфікою конкретних умов його життєдіяльності у процесі здобуття фахової освіти. Умови життєдіяльності визначають форму соціально значущих досягнень студента у зростанні його рівня готовності до професійного саморозвитку. На кожному з етапів динамічний інтегративний процес саморозвитку має свої особливості, що пов'язані зі змінами особистісних і професійних характеристик, а тому спрямовуємо цей процес на забезпечення нового рівня готовності до саморозвитку і потреб у самореалізації студента в умовах сучасного вищого навчального закладу і в педагогічній практиці.

Згідно з теорією поетапного формування розумових дій знання про дію формуються в процесі безпосередньої діяльності, що вмотивовано забезпечує сформованість орієнтувального підґрунтя як окремої дії, так і діяльності загалом. Зауважимо, що зовнішня регламентація діяльності майбутніх учителів фізичної культури, розподіл викладачем ролей і функцій, способів виконання освітніх завдань залежить не від змісту заняття, не від програмного матеріалу фізкультурної освіти, а від індивідуально-особистісного потенціалу можливостей суб'єктів освітнього процесу, учасників, що розвиваються, етапів і характеру педагогічної взаємодії, наявного рівня саморозвитку, заходів щодо відкритого узгодження ціннісних орієнтацій, потреб, котрі постійно що певним чином

змінюються, а також їхніх здібностей суб'єктів навчально-виховного процесу на конкретному етапі педагогічної взаємодії співробітництва.

До складу технологічного (методичного) блоку моделі входять чинники професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, що охоплюють: знання сутності професійного розвитку і саморозвитку вчителя фізичної культури; уміння і навички з організації і методики професійного саморозвитку; наявність індивідуально-особистісних і професійно значущих якостей; практичний досвід власного професійного саморозвитку; позитивна емоційно-мотиваційна спрямованість на постійний професійний саморозвиток. Відповідно до цих чинників визначено педагогічні умови професійного саморозвитку, детально схарактеризовані в попередньому параграфі. До складу блоку також включено форми і методи навчання, що зумовлюють професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури. До форм навчання віднесено: аудиторні, позааудиторні заняття, самостійна робота студентів, педагогічна практика. До методів – міні-лекції, бесіди, тренінги, рольові ігри, педагогічна рефлексія, проектування, проблемні завдання, портфоліо (конкретні ситуації).

У моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури диференційовано такі педагогічні умови: успішна адаптація до умов навчання; позитивна мотивація професійного саморозвитку; формування готовності до професійного самовдосконалення; організація ефективної самоосвітньої роботи на основі конструювання індивідуальної саморозвивальної програми, яка включає механізми педагогічної рефлексії й самоспостереження.

Теоретичний аналіз праць із питань професійної підготовки майбутніх учителів та виконання психолого-педагогічних досліджень засвідчує, що в педагогічній теорії відсутні критерії, котрі дозволяють цілісно проаналізувати зміни у професійному саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, а також визначити ступінь впливу педагогічних умов, спрямованих на гуманізацію їхньої професійної підготовки. Загальновизнані способи оцінювання рівнів готовності студентів до професійного саморозвитку ґрунтуються на показниках,

що формують однобічне уявлення про досліджувані педагогічні явища, лише на підставі зовнішніх ознак (програмних вимог, знань, вмінь і навичок у галузі педагогіки, що передбачені освітніми галузевими стандартами й узгоджені з середньостатистичними нормативами фізичної підготовленості). Відсутність об'єктивних показників оцінювання рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку, на наш погляд, гальмує процеси оптимізації системи професійної підготовки. Діагностика як професійного розвитку майбутніх учителів фізичної культури, так і рівнів їхньої готовності до такого процесу не передбачена традиційною системою вищої фізкультурної освіти. У зв'язку з цим визначення критеріїв та показників рівнів готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, дозволяє, по-перше, отримати єдиний інструментарій для оцінки готовності до професійного саморозвитку майбутніх вчителів фізичної культури та визначення результативності педагогічних умов, експериментальної моделі, по-друге, орієнтир для самооцінки професійної діяльності вчителя.

Наведений перелік критеріїв і показників має свої позитиви і певні недоліки. У спробі охопити всі аспекти професійної підготовки, автори створили надто громіздку систему критеріїв і рівнів, які не відображають цілісний процес професійної підготовки й реальні умови особистісного розвитку та професійного саморозвитку фахівця. У наукових дослідженнях розроблено основні критерії та показники оцінки результативності та ефективності організації професійного розвитку вчителя фізичної культури, в яких закладено деякі відмінності між процесами розвитку й саморозвитку:

–у когнітивній сфері – розширення і збагачення професійних знань і знань про себе, факт «відкриття» і самостійного отримання нових знань, стійка потреба в їх постійному «здобутті»;

–у ціннісній сфері – виділення й інтеріоризація цінностей особистісно-професійного розвитку майбутніх педагогів, емоційна чуттєвість;

–у мотиваційній сфері – розуміння значущості професійного та особистісного розвитку в умовах вільного вибору; прагнення до самореалізації в

професії; мотивація до саморозвитку і різних видів підвищення кваліфікації (курси, самоосвіту тощо);

–у операційній сфері – формування вмінь і навичок самопізнання, самоосвіти, саморозвитку і самобудови (власна стратегія зростання досягнень) особистості, оперативність у виборі способів здійснення.

3-поміж критеріїв діагностики рівнів професійного розвитку майбутніх учителів фізичної культури у науковому дискурсі виокремлюють володіння:

- новітнім науково-педагогічним тезаурусом;
- технологіями встановлення педагогічно доцільних стосунків;
- основами інформаційної культури;
- технологіями самопізнання й підвищення аутопсихологічної компетентності;
- раціональними способами підвищення професійно-педагогічної компетентності;
- спеціальністю відповідно до рівня підготовки (бакалавр, магістр);
- спеціальністю відповідно до вимог освітнього стандарту підготовки вчителя.

Ставлення студента до педагогічної і спортивної діяльності, виражається внутрішньою спрямованістю, самостійно означеними цілями, ступенем включеності у спільну діяльність, що супроводжуються позитивним, нейтральним або негативним емоціями. Застосування вказаних показників як показників критеріїв готовності до професійного саморозвитку студентів дозволяє визначити рівень сформованості пізнавальних мотивів у процесі педагогічного забезпечення саморозвитку не тільки на конкретному етапі, але й оцінити особисті досягнення в «зоні найближчого розвитку» (Л. Виготський) [45], тобто мотиви професійного самовдосконалення. На такому підґрунті розробляється індивідуальний освітній проект, коригуються цілі і зміст педагогічної взаємодії викладача та студента, вчителя й учня, оновлюються засоби і способи педагогічного забезпечення.

Самотивація майбутніх учителів фізичної культури в такому контексті визначає рівень розуміння значущості фізкультурної освіти як відповідальності

перед собою та суспільством, рівень обов'язку у спільній діяльності, тобто свідчить про певний особистісний рівень професійної свідомості суб'єкта освіти. Педагогічна підтримка самостійності студента в прагненні зайняти певну позицію у педагогічному спілкуванні підвищує мотивацію саморозвитку, що, в свою чергу, стимулює розширення формальних і неформальних контактів, зміну ціннісних орієнтацій, зіставлення цілей і змісту освіти з індивідуальними потребами та здібностями, а, отже, позитивно впливає на продуктивність педагогічного забезпечення саморозвитку студентів на етапах їх професійної підготовки.

Модель відображає концепцію дослідження, що професійний саморозвиток усвідомлюється майбутнім фахівцем у галузі фізичної культури і спорту як обов'язковий компонент його професійної діяльності на етапах самоактуалізації і мотивації, співвіднесення та ідентифікації, смислоутворення і самопроекування, самореалізації та стабілізації.

На цій основі ми можемо стверджувати, що випускник фізкультурного факультету є потенційним носієм фізичної культури. Залежно від рівня цієї культури особистості фахівця залежить ставлення учнів до уроків фізичної культури, їх фізичний, духовний, моральний стан. Від того, наскільки вчитель буде сам інтелігентний, інтелектуально розвинений, багато в чому залежить його подальше зростання професіоналізму. У свою чергу професіонал, як особливий тип особистості виховується в особливому середовищі професійної культури, яка співвідноситься з поняттями загальна культура особистості, культура праці, культура виробництва, педагогічна культура. Такий стан справ, безсумнівно, накладає певні вимоги до більш високого рівня професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, перш за все, з точки зору їхньої професійної культури, рівня фізичного і педагогічного саморозвитку. Тому, особливої актуальності набуває проблема організації і методичного забезпечення процесу саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

Результатом професійної підготовки на основі впровадження моделі є майбутні вчителі фізичної культури зі стійкою потребою і готовністю до саморозвитку. Таким чином, нами побудовано модель професійного саморозвитку

майбутніх учителів фізичної культури, яка складається цільового, технологічного (методичного), діагностико-оцінного блоків й реалізується за створення відповідних педагогічних умов.

### **3.3 Методичні рекомендації щодо забезпечення педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури**

За результатами констатувального і формувального етапів дослідження було отримано дані, що характеризують зростання рівнів готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у контрольній та експериментальній групах, яке проявилось в активізації їхніх рефлексивних дій до і після експерименту. Дані отримані за результатами спостережень наведено нижче у табл. 3.1.

Прокоментуємо зміст таблиці. Наведені дані засвідчують, що, звертаючи увагу студентів на важливість осмислення умов саморегуляції, саморозвитку та їх перетворення у дослідницьку, практичну діяльність, педагогічну рефлексію професійного саморозвитку, застосовуючи розроблені нами способи активізації цього процесу в майбутніх учителів фізичної культури, ми спостерігаємо значні позитивні зрушення щодо їхніх ставлень.

Форма опрацювання результатів дозволяла на максимальному рівні узагальнення здійснювати їх кількісний аналіз. У дослідно-експериментальній роботі з перевірки результативності педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури застосовували математико-статистичний аналіз кількісних даних (розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичних програм Statistica 6.0).

Результати констатувального експерименту засвідчили, що вибірки студентів, які брали участь в експерименті, істотно не відрізнялися, що підтверджено розрахунком критерію згоди  $\chi^2$ .

**Таблиця 3.1 – Результати спостережень за рефлексивними діями студентів до і після проведення експерименту**

Група	Способи активізації професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури	Частота проявів (%)					
		Спостерігається постійно		Спостерігається непостійно		Не спостерігається	
		до	після	до	після	до	після
Контрольна група (393 особи)	Рефлексія переживань, осмислення протиріч, між знаннями, здібностями і результатом власної діяльності	10,6	11,3	15,4	16,2	73,9	73,3
	Самоактуалізація та саморегуляція шляхом осмислення умов саморозвитку та їх перетворення у дослідницькій і практичній діяльності	11,2	12,6	56,7	58,9	32,1	28,5
	Узагальнення результатів рефлексивних дій, самоідентифікації, проектування шляхів і способів подальшого саморозвитку	8,4	9,5	12,7	14,2	78,9	76,3
Експериментальна група (373 особи)	Рефлексія переживань, осмислення протиріч між знаннями, здібностями і результатом власної діяльності	10,1	32,4	16,9	47,8	73,0	19,8
	Самоактуалізація та саморегуляція шляхом осмислення умов саморозвитку та їх перетворення у дослідницькій і практичній діяльності	12,1	52,6	58,2	41,0	29,7	6,4
	Узагальнення результатів рефлексивних дій, самоідентифікації, проектування шляхів і способів подальшого саморозвитку	9,7	29,7	12,9	48,2	77,4	22,1

Діагностику здійснювали двічі – на початку і наприкінці дослідно-експериментальної роботи. Опитування, анкетування, тестування проводилося поетапно «до початку» і «після» експерименту. Це дало можливість зафіксувати зміни у самостваленні та самооцінці. На певних етапах професійної підготовки відмічено підвищення стабільності самоствалення, адекватності самооцінки, що забезпечило можливість вироблення постійної стратегії у ставленні до власного «Я», до власного професійного розвитку, й знайшло свій прояв як у зовнішній предметній діяльності, так і у внутрішній особистій активності.

Удосконалення системного цілого є не простий потік його змін, а насамперед послідовність ступенів розвитку, пов'язаних один з одним [21]. Кожний такий щабель, як зазначав С. Рубінштейн, – відрізняючись від усіх інших, є відносно цілим, тому можлива його характеристика як певного специфічного цілого [22, с. 83]. Отже, динамічна структура цілого може бути представлена як закономірний порядок проходження його станів. Під рівнем розуміється відносне положення «вищих» і «нижчих» шаблів розвитку структур будь-яких об'єктів або процесів. Для того, щоб намітити шляхи розвитку будь-якої якості особистості, в тому числі й професійного саморозвитку, необхідно було виявити його якісний стан, тобто рівні. Основою для вирішення цього завдання є теорія рівневого підходу.

Рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку відображають його діалектичний характер процесу професійного саморозвитку, що дозволяє пізнати предмет у всьому розмаїтті його властивостей, зв'язків, відносин. Зауважимо, що саме якісні зміни в розвитку зумовлюють існування рівнів сформованості готовності до нього. Професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури – це практичне втілення його індивідуальної педагогічної культури, яка вкладається у вертикальний вимір градацій від найвищого до найнижчого рівня його готовності до професійного саморозвитку. Тому, спираючись на виділені критерії нами визначено чотири рівні готовності до професійного саморозвитку майбутніх вчителів фізичної культури: творчий, активний, адаптивний і пасивний.



Творчий рівень готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, характеризує студентів як гармонійно розвинених особистостей, усі індивідуально-особистісні якості яких узгоджені й свідчать про певний рівень педагогічної культури. Майбутні фахівці творчо сприймають і старанно зберігають у власній свідомості зразки практичної діяльності, створює їх, розробляє на основі знання методологічних засад розвитку фізичної культури і спорту, педагогіки і психології, закономірностей функціонування дидактичної і виховної системи, методики, освітньої технології, рефлексії власного досвіду. Творчий рівень готовності до професійного саморозвитку – це завжди індивідуально-творчий підхід у фізкультурно-педагогічній діяльності.

Активний рівень сформованої готовності до професійного саморозвитку характеризує майбутніх учителів фізичної культури з набутими теоретичними знаннями й розвиненими особистісними якостями, які працюють професійно, шукають творчі шляхи вирішення нових педагогічних задач, мають стійку потребу у професійному саморозвитку і самовдосконаленні; здобувають високі результати у навчанні та спортивній діяльності.

Адаптивний рівень готовності до професійного саморозвитку характеризує майбутніх учителів фізичної культури, котрі пройшли певну стадію адаптації та ідентифікували себе як фахівців, успішно виконують практичні завдання. Такі студенти володіють необхідними особистісними та професійно значущими якостями, у своїй діяльності спираються на знання і вміння, досягають істотних навчальних досягнень. Але відсутність психолого-педагогічної рефлексії, знань і вмінь щодо способів об'єктивного самопізнання, стримує бажання до професійного самовдосконалення і саморозвитку. Внаслідок чого участь у творчому пошуку епізодична. Вони не відчують стійкої потреби у професійному зростанні, задовольняються досягнутим. Студентів такого рівня слід стимулювати до самопізнання, самоаналізу, саморозвитку, опанування необхідних способів саморозвитку, осмислення досвіду інших, набуття власного досвіду. Найчастіше свої зусилля щодо самовдосконалення спрямовують на накопичення і фіксацію знань, а не на розвиток професійних якостей, необхідних

для педагогічної діяльності. Водночас у студентів із адаптивним рівнем сформованості готовності до професійного саморозвитку закладається індивідуальний стиль професійної діяльності і спілкування, адекватний їхнім психічним властивостям.

Пасивний рівень готовності до професійного саморозвитку характеризується майбутніх учителів фізичної культури, у яких відсутній професіоналізм, висока інтенсивність емоційних проявів до педагогічної діяльності. Окремі особи з пасивним рівнем готовності іноді досягають успіхів за рахунок виняткових здібностей і комунікативних якостей. За відсутності здібностей їм доводиться долати значні труднощі та перешкоди в педагогічній діяльності. Бачення майбутніми вчителями фізичної культури смислу професійного саморозвитку за даними констатувального і формувального експериментів ми діагностували на основі опитування, спостереження, аналізу.

Виражений інтерес до занять спортом і педагогічної діяльності виявили всі опитувані. Ми не розмежовували якісні показники за видами спорту. Це не входило у завдання експерименту.

Статистичні висновки щодо констатувального експерименту ми наведемо далі для порівняння з результатами формувального впливу. Динаміка середнього рівня готовності студентів до професійного саморозвитку у процесі дослідно-експериментальної роботи представлена в таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2 – Динаміка середнього рівня готовності до професійного саморозвитку студентів ЕГ**

№ з/п	Найменування показників	Середній бал	
		до експерим.	після експерим.
1	2	3	4
	<i>1. За мотиваційно-цільовим критерієм</i>		
1.1.	Усвідомлення особистісної значущості і сенсу педагогічної діяльності	4,0	4,7

1.2.	Потреба у професійній самореалізації	4,0	4,5
1.3.	Змістоутворювальні мотиви саморозвитку (потреба у професійному та індивідуально-творчому саморозвитку)	3,5	4,7
1.4.	Позитивне сприйняття себе як педагога	3,8	4,5
1.5.	Наполегливість у реалізації цілей саморозвитку	3,5	4,7
1.6.	Емоційна стійкість в процесі подолання труднощів у процесі самоосвіти	3,7	4,7
1.7.	Володіння способами саморегуляції	3,5	4,3
	<i>2. За операційно-змістовим критерієм</i>		
2.1.	Освоєння особистісно-орієнтованих технологій самоосвіти	3,5	4,6
2.2.	Розвинений інтелект, ерудиція	3,8	4,5
2.3.	Інтерес до науково-творчої діяльності	3,5	4,3
2.4.	Проектування програм індивідуально-творчого саморозвитку	3,2	4,3
2.5.	Володіння способами самовизначення, самореалізації в процесі професійного зростання	3,4	4,5
2.6.	Прояв активності та самостійності в діяльності з саморозвитку	3,4	4,4
2.7.	Здатність реалізувати свій творчий потенціал	3,2	4,2
2.8.	Гуманістична позиція по відношенню до дітей, педагогічної діяльності	3,4	4,3
2.9.	Потреба у спілкуванні, взаємодії з учнями	3,8	4,5
2.10	Прояв емпатії	3,4	4,0
2.11	Володіння технологіями діалогового спілкування, співробітництва	3,3	4,5
	<i>3. За компетентнісно-рефлексивним критерієм</i>		
3.1.	Знання теорії та методики самоосвітньої діяльності	3,7	4,5
3.2.	Усвідомлення цінності аналізу та самоаналізу процесу та результату професійного становлення	3,5	4,5

3.3.	Здатність до рефлексії, особистісної оцінки професійних досягнень і власного життєвого досвіду	3,6	4,3
3.4.	Володіння методиками самооцінки професійного становлення	3,2	4,0
3.5.	Здатність коригувати умови та обставини професійного саморозвитку	3,5	4,2
3.6.	Здатність реалізувати свій творчий потенціал	3,5	4,7

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що ціннісно-сміслова і діяльнісно-рефлексивна спрямованість саморозвитку майбутніх учителів забезпечує їх професійне зростання, що відображено в конкретних показниках: затверджуються професійні цінності саморозвитку; реалізується потреба майбутніх учителів у власному професійному розвитку і саморозвитку; відбувається опанування способів самопізнання і самоаналізу педагогічного досвіду; розвивається здатність до рефлексії, яка є необхідним атрибутом вчителя-професіонала; розвивається готовність і здатність до педагогічної творчості.

Експериментальну методику було висвітлено у попередньому розділі, тому перейдемо до кількісного і якісного аналізу результатів формульованого експерименту. У таблиці наводимо тільки відносні показники.

Для перевірки достовірності розходження результатів експерименту знову використаємо критерій К. Пірсона  $\chi^2$ . На основі отриманих даних сформулювали дві статистичні гіпотези – нульову  $H_0$  і альтернативну  $H_1$ .

Для контрольної групи:

$H_0$ : два ряди показників рівня професійного саморозвитку студентів статистично схожі.

$H_1$ : між двома рядами показників рівня професійного саморозвитку студентів існує значима різниця, що викликана незалежною змінною (наприклад, часом навчання).

Для експериментальних груп (аналогічно як і для контрольних груп, додається один із факторів відмінності – запропонована на основі виявлених педагогічних умов модель забезпечення професійного саморозвитку).

Для контрольної і експериментальної груп після експерименту (до експерименту ми провели раніше підрахунок  $\chi^2$ ):

H<sub>0</sub>: два ряди показників рівнів професійного саморозвитку студентів статистично схожі.

H<sub>1</sub>: між двома рядами показників рівня професійного саморозвитку студентів існує значуща різниця, що викликана незалежною змінною (запропонованою на основі виявлених педагогічних умов в моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури).

Отримали данні:

$\chi^2 = 2,27$  – для контрольних груп (до і після експерименту);

$\chi^2 = 18,15$  – для експериментальних груп (до і після експерименту);

$\chi^2 = 8,48$  для контрольної та експериментальної груп (після експерименту).

Порівняння емпіричних значень з критичними при 3 ступенях вільності ( $\chi^2 = 7,81$  за 95 % рівня імовірності і  $\chi^2 = 11,3$  за 99 % рівня імовірності [54, с. 288]) дозволяє зробити такі висновки.

Гіпотеза H<sub>0</sub> не відкидається для контрольних груп до і після проведення експерименту. Отже, зростання результатів для контрольної групи після експерименту викликано випадковими величинами, є статистично не значимим ( $\chi^2_{\text{крит.}} < \chi^2_{\text{емп.}}$ ).

Для результатів експериментальних груп до і після експерименту та контрольної і експериментальної групи після педагогічного експерименту дозволяє відкинути нуль-гіпотезу про те, що групи не різняться між собою і прийняти альтернативні гіпотези.

З великою імовірністю (99%) різниця між результатами експериментальних груп викликана двома чинниками – експериментальною моделлю і часом формування компонентів готовності до професійного саморозвитку.

З великою імовірністю (95%) різниця між результатами контрольної і експериментальної груп після проведення експерименту статистично доводить результативність експериментальної методики з урахуванням педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

Результати студентів ЕГ після експерименту значно різняться від всіх інших результатів, що статистично доводить результативність запропонованої експериментальної методики і підтверджує ефективність теоретично обґрунтованих педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

Отже, можна констатувати, що модель та педагогічні умови, які перевірялися в ході дослідно-експериментальної роботи, повністю підтвердили ефективність і результативність. Були отримані нові дані, що враховані у підсумковому варіанті освітньої моделі.

По-перше, було апробовано й остаточно сформульовано педагогічні умови стимулювання професійного саморозвитку. З-поміж спеціальних форм і методів активізації професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури найефективнішими визнано ведення портфолію, робота у дослідницьких мікрогрупах, використання елементів спеціалізованих тренінгів.

По-друге, було виявлено, що результатом професійного саморозвитку є не тільки формування і розвиток діяльності самопізнання і самоорганізації, але і професійна ідентифікація з двома професійними спільнотами (фахівців, які працюють у галузі фізичного виховання і спорту і педагогів як суб'єктів педагогічної взаємодії).

Студенти і молоді вчителі фізичної культури віком від 18 до 28 років є статево дозрілими людьми, з розвинутими розумовими здібностями та інтересами, сформованою системою цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісним Я-образом, сформованою готовністю до самовдосконалення та чітко визначеними професійними намірами. Для них є характерними саморозвиток і стабілізаційні процеси, які збігаються зі студентським періодом розвитку майбутніх фахівців. У цей період майбутні вчителі фізичної культури досягають піку у своєму

фізичному розвитку. В ідеалі вони є здоровими, сильними, витривалими, енергійними. Активно збагачується їх психологічний і соціальний досвід, студенти включаються в усі види соціальної активності, опановують багато соціальних ролей. Майбутній вчитель спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру.

Враховуючи індивідуальні здібності студента викладачі повинен конкретизувати і координувати свої дії і дії студента, вносити зміни у розроблену програму саморозвитку, завдання, способи виконання, критерії їх досягнення. Безперервна самоосвіта і саморозвиток – це одна з основних

складових високої культури праці викладача. Від правильної організації індивідуальної творчої діяльності викладача протягом усіх етапів професійно-особистісної підготовки залежить і рівень педагогічного мислення, культура педагогічного спілкування, якість володіння прийомами педагогічного спостереження, тобто культура педагогічної праці в цілому.

Розвиток і саморозвиток особистості в процесі професійної підготовки ми вивчали як активний творчий процес, який здійснюється студентом в співпраці (партнерстві) з викладачем. У такій співпраці важливим було помітити і відзначити прояви креативності, які свідчать про здатність особистості до самоактуалізації, про вміння знаходити нові смисли в конкретній справі та у всьому своєму житті. Каталізатором конкретних дій у означеному напрямі є потреба особистості у самореалізації, актуалізація якої спонукає людину перетворювати себе, намагатися стати краще, виконати своє призначення, реалізовувати себе кожною педагогічною дією. Створення механізмів актуалізації та активізації процесів професійного саморозвитку фахівців з фізичної культури і спорту має здійснюватися з урахуванням самоактуалізації особистості, осмислення особистісного досвіду, побудови стратегії професійного майбутнього, стійкої позитивної внутрішньої мотивації до професійної діяльності. При цьому необхідний певний рівень обізнаності в методах і засобах саморозвитку. Одним з головних її складових, за результатами дослідження, можна вважати

компетентісно-рефлексивний компонент, що дозволяє фахівцям підвищувати свій інтелектуальний рівень шляхом самоосвіти, розвиватися особистісно та професійно в процесі педагогічної і спортивної підготовки.

Процес засвоєння системи теоретичних і прикладних знань у галузі професійного саморозвитку передбачає подальший розвиток умінь у ході педагогічної практики.

Результати саморозвивальної діяльності майбутньому вчителю фізичної культури бажано обов'язково презентувати незалежно від того, якими вони є – позитивними чи не зовсім позитивними. Позитивні результати зроблять майбутнього вчителя фізкультури зразком для наслідування, негативні дають можливість для аналізу помилок і визначення програми подальшого професійного самовдосконалення змінюючи для цього траєкторію саморозвитку і завдання на шляху до досягнення мети. Презентація може здійснюватися у найрізноманітніших формах: виступи на студентських форумах, публікації, повідомлення про набутий досвід, участь у дискусіях, спілкування із зацікавленими людьми, участь у конкурсах, оглядах, змаганнях тощо.



## ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення і запропоновано новий підхід до розв'язання наукового завдання, яке стосується професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти, що дозволило зробити такі висновки:

1. За результатами теоретичного аналізу філософської, психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, положень сучасних концепцій розвитку професійної освіти та педагогічної практики підтверджено соціальну, конвенційну, наукову і професійну значущість проблеми професійного саморозвитку вчителів. У педагогічній теорії і практиці досліджувана проблема розглядається в контексті модернізації навчально-виховного процесу у вищій школі. Значна увага приділяється зростанню якості професійної підготовки. Водночас, питання професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури не набуло системного й обґрунтованого висвітлення. Отримані дані констатувального експерименту засвідчують недостатній рівень готовності студентів до професійного саморозвитку. Такий стан зумовлений відсутністю у ЗВО відповідних для цього педагогічних умов, моделі та оновленої методики професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

2. Розглянуто психолого-педагогічну суть професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури. Доведено, що професійний саморозвиток – це усвідомлений і керований процес, який характеризується власною активною діяльністю, бажаннями і зусиллями особистості майбутнього вчителя фізичної культури працювати над собою, в результаті якого відбуваються позитивні зміни у розвитку професійно значущих якостей (ставлення до фізичної культури й виховання, спортивного і педагогічного саморозвитку, схильність до педагогічних рефлексій власного знання й досвіду, смислів і сутностей спортивних і педагогічних досягнень, педагогічних ідей як засобу розкриття змісту уроку фізичної культури, уміння контролювати емоційний стан у кожній ситуації

професійної діяльності тощо). Професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури характеризується конкретними діями, спрямованими на ціннісно-сміслову визначення мети, діяльнісно-рефлексивну та творчу самореалізацію; здійснюється через реалізацію особистісно-професійного потенціалу майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти.

3. Теоретично обґрунтовано педагогічні умови професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, а саме: успішна адаптація студентів до умов навчання; позитивна мотивація професійного саморозвитку; формування здатності до професійного самовдосконалення; організація ефективної самоосвітньої роботи на основі конструювання індивідуальної саморозвивальної програми. Реалізація педагогічних умов забезпечує оволодіння новими знаннями в галузі фізкультури і спорту, фізіотерапії та оздоровлення дітей, психології і педагогіки; оволодіння основами педагогічної майстерності, поглиблення обізнаності про тактико-технічні прийоми і характеристики спортивних ігор.

4. Обґрунтована модель професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури представлена як система взаємопов'язаних блоків цільового, технологічного (методичного), діагностико-оцінного, кожний із яких має змістове навантаження та вирішує необхідну частину завдань організації професійного саморозвитку. Модель виконує декілька функцій: є засобом дослідження професійного саморозвитку як педагогічної категорії, відображає логіку дослідницького пошуку щодо реалізації педагогічних умов професійного саморозвитку; унаочнює основні позиції досліджуваного процесу; структурні частини моделі відображають зв'язок педагогічної науки з практикою, взаємозв'язки між запроєктованими якостями і властивостями особистості й процесом їх розвитку.

5. Експериментально підтверджена результативність педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти, що засвідчила позитивні зміни за

всіма критеріями готовності студентів експериментальних груп до професійного саморозвитку порівняно з результатами студентів контрольних груп, що підтверджує їх результативність. Істотно збільшилася частка студентів з творчим рівнем готовності до професійного саморозвитку (на 8,11 %), натомість зменшилася з пасивним рівнем (на 9,29 %).

Таким чином, завдання дослідження розв'язані, гіпотеза доведена, мету досягнуто. Викладені у дисертації висновки не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальшого дослідження потребують теоретико-методологічні засади професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, інноваційні технології та зарубіжні системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції – 10-11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
3. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
4. Бекас О. О., Фурман Ю. М. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 9. 2003. С. 34-42.
5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.
6. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2018. № 23. С. 66-72.
7. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Новак Т. Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7-17 років. Науковий часопис НПУ М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 69-73.
8. Борщенко В. В., Беженар Є. І. Валеологічна освіта учнів початкової школи у позакласній роботі. Педагогічні науки. Сучасні проблеми в науці. 2022. С. 488-491.
9. Бучківська Г. В., Демченко І. І., Бабій І. В. та ін. Проблеми валеологічної освіти в рамках системного підходу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (125). 2020. С. 35-43.

10. Валеологія : навчальний посібник. Лукащук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Тернопіль. Вид-во “Економічна думка”. 2006. 194 с.

11. Вовк В. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі початкових класів. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді : реалії та перспективи: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

13. Волошко Л. Б., Науменко М. А. Застосування ходьби в оздоровчих заняттях з дітьми. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи. Збірник наукових матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю до 90-річчя Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 19 листопада 2020 року. Полтава : НУПП ім. Юрія Кондратюка, 2020. С.114-115.

14. Волошко Л. Б. Переваги оздоровчої ходьби як засобу зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14 листоп. 2019 р.). Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 210-204.

15. Гетьман Т.О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів : автореф. дис. на здоб. наук. ст. к.псих.н. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 23 с.

16. Гнатюк О. В. Роль учителя початкових класів у формуванні валеологічної культури здобувачів освіти в інформаційному суспільстві. Психологія : теорія і практика. Випуск 1 (3). 2019. С. 63-70.

17. Голяка С., Спринь О., Гацоева Л., Чудійович С. Валеологічна освіта та коригувальна гімнастика як засоби профілактики порушень постави школярів. Перспективи та інновації науки № 9 (27). 2023. С. 131-145.

18. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. № 3 (5). 2010. С. 30-38.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

21. Даниско О. В. Вплив рухової активності на психофізичний та соціальний розвиток школярів. Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я. Збірник матеріалів круглого столу, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Упорядник та комп'ютерна верстка Ярошенко Т. І. Полтава : ПАНУ. 2023. С. 17-20.

22. Дегтяренко-Мельник Т. В., Бринза І. В. Психофізіологія : навчальний посібник. Одеса, 2023. 273 с.

23. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. Дудіцька С., Гуліна С. Формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 41. 2023. С. 12-17.

28. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
29. Задача А. В. Педагогічні аспекти підвищення компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в системи фізичного виховання. Сучасні тенденції розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції : Міжнародна науково-практична конференція, м. Вінниця, 29-30 березня 2022 р. : тези та статті / ред. кол. : Драбовський А. Г., Дибчук Л. В. та ін. Вінниця : Вінницький кооперативний інститут, 2022. С. 151-153.
30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.
31. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.
32. Кирилович О. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі початкової школи. Вісник науки та освіти. № 8 (14). 2023. С. 543-550.
33. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України. 2011. Т.2. С.90-94.
34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.
35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
36. Коц С. М., Майорова О. Р., Луганська В. О. Дослідження показників фізичного розвитку у дітей шкільного віку та їх адаптаційних можливостей. Сьогодні біологічної науки. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. Суми, 2019. С. 44-47.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лупаїна І. С., Ляшевич А. М., Волинець Т. С., Чернуха В. С. Оцінка фізичного розвитку учнів початкових класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації № 14. 2022. С. 23-28.

42. Максимчук Б. А. Історичні передумови становлення валеологічної культури Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 228-231.

43. Майхрук М. Валеологія в системі дошкільної освіти. Практикум. Частина 1. Bohdan Books, 2023. 290 с.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Марченко О., Холодова О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Науковий журнал НУФВіСУ «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія». № 1. 2023. С. 70-74.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.



47. Микитюк О. М., Данильченко С. І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Медико-біологічні основи фізичного виховання в школі. *Physical Education Theory and Methodology*. № 1. 2003. С. 31-39.

48. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Автори : Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvfwy>.

49. Назарук В. Л., Дністрянський Б. В. Оздоровча ходьба та біг підтюпцем як засоби фізичної терапії. організація і структура занять. *Медсестринство*. № 1. 2023. С. 21-24.

50. Омері І., Яценко С. Анатомія і фізіологія дитини. 2015. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11464/>.

51. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-XII (із змінами та доповненнями). *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 34. С. 59-83. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015).

52. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог нової української школи. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. № 1 (2). 2022. С. 76-53.

53. Поліщук В. М. Вікова періодизація та вікова класифікація. *Науковий вісник ХДУ*. Випуск 1. Том 2. 2017. С. 103-108.

54. Поліщук Н., Ільченко С. Формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках фізичної культури. *Наука і техніка сьогодні*. № 7 (21). 2023. С. 424-433.

55. Резнік В. Формування здорового способу життя молодших школярів у процесі навчання. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. здобувачів другого (магістер.) рівня вищ. освіти ф-ту початк. навчання, Харків, 16 трав. 2023 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [за заг. ред. О. А. Мкртічян]. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 27.

56. Рихаль В. І., Гук Г. І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р. Л. Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 9 (154). 2022. С. 86-91.

57. Романюк Н. Є., Романюк Л. М., Нагорна О. П. Моніторинг стану здоров'я як основний елемент визначення проблем громадського здоров'я в Україні. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. № 1. 2023. С. 66-69.

58. Саїнчук О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів. Молодіжний науковий вісник. № 15. 2014. С. 65-69.

59. Сарафинюк П. В. Оцінка рівня теоретичних валеологічних знань, фізичного розвитку та захворюваності у молодших школярів. 2019. 64 с.

60. Семидоцька Ж. Д., Чернякова І. О., Авдеєва О. В. Сучасний світ і здоров'я людини: шлях у майбутнє : навчальний посібник для здобувачів вищих медичних закладів освіти. Міністерство охорони здоров'я України, Харківський національний медичний університет. Харків : ХНМУ, 2023. 68 с.

61. Сивохоп Е. Е., Хома Т. В. Вплив позаурочних форм занять на мотивацію школярів до спортивної діяльності. In The 7th International scientific and practical conference "Innovative areas of solving problems of science and practice"(November 08-11, 2022) Oslo, Norway. International Science Group. 2022. 700 p. (p. 446).

62. Сітовський А. М. Фізична працездатність школярів визначається рівнем їх біологічної зрілості. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2022. С. 393-394.

63. Сніжко А. О. Історичні аспекти вивчення розвитку валеології. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 4 (2). 2015. С. 57-62.

64. Станкевич Т. В., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. та ін. Здоров'я та життєдіяльність дітей в умовах сучасних викликів : актуалізація досліджень. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpqgm>.

65. Таблиці антропометричних стандартів для дітей окремих регіонів України віком від 1 до 14 років. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmvfk>.

66. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 класи, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dcaab>.

67. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 класи, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvuza>.

68. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/ddjdp>.

69. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3-4 клас, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dexnc>.

70. Ткачук С. В., Давиденко О. В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». 2013. Т. 2. Вип. 7. С. 306-311.

71. Тонкопей Ю., Шудрець К. Перспективи організації оздоровчо-фізкультурної діяльності в умовах Нової української школи. Grail of Science. № 27. 2023. С. 622-625.

72. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. 2016. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://ru.osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>.

73. Філіпцова К. А. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 383 с.

74. Харицький О. Фізична культура, як чинник збереження фізичного здоров'я. Пріоритетні напрями європейського наукового простору : пошук студента. Випуск 13. 2023. С. 152-154.

75. Чижик В. В., Сітовський А. М., Романюк В. П. Вікові нормативи фізичної працездатності школярів 11-17 років. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти. Луцький національний технічний університет. 2022. С. 341-348.

76. Чижик Т. Г. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 130 с.

77. Шевчук І. В. Підготовка майбутніх вчителів до використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Академічні візії № 19. 2023. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/381>.

78. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. Гуманітарний форум. № 1.1. 2023. С. 35-39.

79. Ядловська О. С., Кагадій Д. О. Суспільні програми щодо формування культури ментального здоров'я в Україні. In: The 9 th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (May 29-31, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. С. 311-317.

80. Ярکا М. О. Методологеми валеології та їх відтворення в освітніх проектах кінця ХХ–поч. ХХІ ст. In: 9th International conference. 2019. С. 730.