

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

На правах рукопису

СВІРЩУК НАТАЛІЯ СЕРГІЇВНА

УДК 378.016: 796.011.3 (043.5)

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РОБОТИ В ШКОЛІ**

13.00.04. – Теорія і методика професійної освіти

ДИСЕРТАЦІЯ
на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
професор Козлова К.П.

Вінниця – 2013

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ	15
1.1. Вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті професіографії.....	15
1.2. Фізкультурно-рекреаційна робота: дефінітивний аналіз	36
1.3. Сучасні форми фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами	60
Висновки до розділу 1.....	77
РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ	80
2.1. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи	80
2.2. Теоретико-змістова підготовка студентів до здійснення оздоровчого впливу на організм учнів середніх класів	107
2.3. Формування діяльнісно-творчого підходу майбутніх педагогів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі ..	119
Висновки до розділу 2.....	141

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ	144
3.1. Критеріальний підхід до діагностики готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно- рекреаційної роботи	144
3.2. Стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи (за результатами константувального етапу експерименту) ...	154
3.3. Динаміка формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно- рекреаційної роботи (за результатами формувального етапу експерименту)	168
Висновки до розділу 3.....	182
ВИСНОВКИ	185
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	190
ДОДАТКИ	227

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск;

ВНЗ – вищий навчальний заклад;

ЗОШ – загальноосвітня школа;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ФРР – фізкультурно-рекреаційна робота;

ФРД – фізкультурно-рекреаційна діяльність.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна освіта є однією з найбільш поширених сфер людської діяльності. Зросла її соціальна значущість – від спрямованості освіти й ефективності її результатів значною мірою залежать перспективи розвитку суспільства. Тому особливої актуальності набуває проблема підвищення рівня професійної підготовки населення відповідно до вимог сучасного життя.

Посилення несприятливого впливу освітнього процесу в навчальних закладах на стан здоров'я учнів стосується як організації, так і змісту навчально-виховного процесу, психологічних особливостей взаємин учителя з учнями і між самими учнями, методичних підходів до забезпечення навчання та багатьох інших аспектів. Найбільш актуальною ця проблема є в підлітковому віці. Учні середнього шкільного віку, крім навчального навантаження, відчувають складні фізіологічні перебудови, до того ж у них відбувається соціальне становлення, самоствердження, самопізнання, що додає нервової напруги, порушує гомеостаз. Корекція такого положення може відбуватися за умови детально-організованого педагогічного процесу з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю. У зв'язку з цим постає потреба у формуванні цілісної системи збереження та зміцнення здоров'я учнів, підвищенні рівня їхньої фізичної працездатності, що може бути наслідком спеціальної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Якість педагогічного процесу, спрямованого на організацію професійної діяльності в здоров'язбережувальному режимі, забезпечує поєднання традиційних та інноваційних моделей підготовки, поглиблення міждисциплінарних зв'язків, застосування результативних технологій.

Проблема підготовки фахівців фізичної культури, здатних конкурувати на сучасному ринку праці, залишається актуальною та привертає увагу багатьох науковців. Їй присвячені праці П. Єфіменка [96], Р. Карпюка [124],

К. Козлової [137], В. Костюченка [147], О. Котової [148], Л. Сущенко [284], О. Тимошенка [289], Б. Шияна [324], В. Яловики [330] та ін.

Важливого значення для розуміння сутності проблеми набувають наукові дослідження, що стосуються загальнотеоретичних і методичних основ підготовки майбутніх фахівців в умовах вищих навчальних закладів (В. Гриньова [73], Р. Гуревич [77], М. Лещенко [169], О. Семашко [110], М. Сметанський [222], Г. Тарасенко [285], О. Шестопалюк [322] та ін.), становлення їхньої професійності (Є. Клімов [129], А. Копитов [143], М. Кричфалушій [151], Н. Кузьміна [159], В. Сластьонін [266] та ін.), основ формування педагогічних умінь і навичок (В. Бондар [33], С. Гончаренко [72], В. Ковальчук [134], Л. Спирін [273] та ін.).

Узагальнення досвіду вчених і провідних фахівців (А. Барабанов [20], Ю. Железняк [101], В. Костюченко [147], О. Петунін [228], М. Прохорова [238], Є. Яхонтов [332] та ін.), а також досягнення сучасної педагогічної науки і практики дозволяє з наукових позицій підійти до обґрунтування спеціальної підготовки студентів інститутів фізичного виховання і спорту до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Дослідженню різних аспектів фізкультурно-рекреаційної роботи присвячено праці В. Видріна [61], О. Жданової [98], Є. Приступи [302] (теоретико-методичні основи фізичної рекреації), О. Андрєєвої [5], Т. Круцевич [153], А. Орлова [214] (класифікація форм фізкультурно-рекреаційної діяльності), М. Ващенко [45], Л. Іващенко [114], В. Ляха [177], (вивчення сучасних методик фізкультурно-рекреаційної роботи), А. Лотоненко [172], Ю. Рижкіна [248], А. Смородінова [268], Г. Шитікової [323] (застосування засобів фізичної рекреації у роботі з різними групами населення). У дисертаційних працях О. Астахова [13], М. Бердуса [25], В. Виноградова [52], А. Джумаєва [83], І. Нікуліна [206], Л. Піотровські [229], О. Степанової [277], Е. Трощинської [292], Т. Яшиної [333] йдеться про організаційні та методичні аспекти фізкультурно-рекреаційної діяльності, зокрема й у загальноосвітній школі.

В останні роки захищено низку дисертаційних досліджень з проблем професійної підготовки вчителів фізичної культури: Л. Арефьєва [11], М. Батіщева [21], І. Бріжата [36], Л. Іванова [111], О. Котова [148], О. Онопрієнко [213], І. Ткачівська [291] та ін.

Нині перед нами постали не розв'язані в попередніх дослідженнях суперечності між соціальною потребою в організації та здійсненні фізкультурно-рекреаційної роботи, спрямованої на покращення стану здоров'я дітей, формування в них потреби в самостійних заняттях фізичною культурою, і наявною системою підготовки вчителів фізичної культури, що має більше спортивну спрямованість, ніж оздоровчу; між потребою фізкультурно-рекреаційної роботи в школі і нерозробленістю її методик. До того ж, у процесі вивчення теоретичних основ фізичної рекреації не формується діяльнісний підхід студентів до такої роботи, що призводить до створення розриву між теорією і практикою. Відсутність необхідних знань і вмінь з організації процесу фізичної культури в школі зі здоров'язбережувальним спрямуванням унеможлиблює розв'язання тих проблем, які нерідко виникають у сучасній школі.

Однак проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи досі не розв'язана – не актуалізовані практичні шляхи, засоби і педагогічні умови її реалізації. Ці чинники й зумовили вибір *теми дослідження: «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі».*

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри педагогіки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Зміст педагогічної підготовки вчителів в умовах формування загальноєвропейського простору вищої освіти» (номер державної реєстрації 0105U000942), кафедральної теми кафедри теорії і методики фізичного виховання «Педагогічні основи спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності» (2009-2012 рр.).

Тему дисертаційної роботи затверджено вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол №9 від 30.03.2006 р.) та узгоджено в Міжвідомчій Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол №1 від 23.02.2010 р.).

Мета – теоретично обґрунтувати, визначити й експериментально перевірити педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Об’єкт дослідження – професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури.

Предмет дослідження – педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

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

1. З’ясувати сутність, особливості, функції та напрями фізкультурно-рекреаційної роботи.
2. Розробити критерії, показники та визначити рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.
4. Розробити методику підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі буде ефективною за умов: опанування майбутніми вчителями фізичної культури моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів; активізація

творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності.

Теоретико-методологічну основу становлять основні положення діяльнісного (Л. Виготський [59], Н. Волянчук [56], В. Давидов [59], О. Леонт'єв [167], П. Решетніков [242], С. Рубінштейн [245] та ін.), особистісно орієнтованого (В. Алфімов [4], І. Бех [28], Н. Зубаль [108], С. Подмазін [236] та ін.), компетентнісного (Е. Зеєр [104], І. Зимняя [106], О. Локшина [171], О. Овчарук [210] та ін.), професіографічного (А. Вербицький [46], О. Мороз [195], В. Сластьонін [267] та ін.) підходів; фундаментальні теорії і концепції: педагогіки професійної освіти (Р. Гуревич [77], І. Зязюн [110], Р. Карпюк [124], В. Сластьонін [267], М. Сметанський [222], Г. Тарасенко [285], В. Шахов [320], О. Шестопалюк [322] та ін.); філософсько-культурологічні підходи до формування фізичної культури особистості (В. Бальсевич [18], Н. Кузьміна [161], Л. Лубишева [175] та ін.), концептуальні положення професійної підготовки вчителя фізичного виховання (Ю. Желєзняк [101], Р. Карпюк [124], О. Мороз [195], Т. Ротерс [244], Л. Сущенко [284], Б. Шиян [324], В. Ялович [320] та ін.); загальнотеоретичні й методологічні положення формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання (Г. Генсерук [63], Н. Зубанова [109], С. Канішевський [122], К. Козлова [137], О. Куц [164], Л. Сущенко [284], В. Шандригось [317] та ін.); диференційованого підходу в процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури (В. Бальсевич [17], В. Клаус [303], І. Унт [295], А. Цьось [311] та ін.); теорії й практики фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, в тому числі й до фізкультурно-рекреаційної роботи (М. Бердус [25], В. Видрін [60], М. Віленський [49], М. Герцик [66], О. Демінський [80], А. Джумаєв [83], Ю. Желєзняк [101], Т. Круцевич [288], Н. Кудрявцева [156], Л. Матвєєв [187], О. Петунін [228], Ю. Рижкін [250], Т. Ротерс [244], Ж. Холодов [308], А. Цьось [311], Т. Яшина [333] та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, дисертаційних робіт, аналіз роботи вчителів фізичної культури, систематизація та узагальнення, моделювання процесу фахової підготовки (для вивчення та комплексного розв'язання поставленої проблеми); *емпіричні* – анкетування, опитування, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, експертна оцінка, порівняльний аналіз (для виявлення рівня готовності вчителів фізичної культури та студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі та апробації запропонованої методики); *статистичні* – методи математичної статистики (для обробки результатів дослідження та визначення їхньої достовірності).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проведено в період з 2006 до 2012 року на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Кам'янець-Подільського національного університету імені Миколи Огієнка, Херсонського державного університету, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Житомирського державного університету імені Івана Франка.

В експериментальній роботі взяли участь 638 студентів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту, 357 учнів загальноосвітніх шкіл м. Вінниці.

Дослідження проводилося в декілька етапів. **Перший** етап (2006–2007 рр.) був спрямований на вивчення та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури сучасних вітчизняних та закордонних авторів з проблеми застосування засобів фізичної рекреації у фізичному вихованні на сучасному етапі. Здобуті відомості дозволили нам обґрунтувати мету, завдання і методи дослідження. Було розроблено програму дослідження та визначено експериментальну базу.

На **другому етапі** дослідження (2007–2008 рр.) проведено констатувальний експеримент. Його завдання полягало у визначенні передумов спеціальної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи, що передбачало аналіз фізичного стану школярів, виявлення їхніх інтересів та рівня фізичної активності, а також аналіз стану підготовки студентів інституту фізичного виховання і спорту в аспекті здоров'язбереження.

Третій етап дослідження (2008–2009 рр.) присвячено проведенню формувального педагогічного експерименту. Його мета – створення педагогічних умов формування професійно-педагогічної компетентності студентів інституту фізичного виховання і спорту з організації фізкультурно-рекреаційної діяльності, визначення критеріїв, показників та рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами і на цій основі розробка й експериментальне обґрунтування педагогічної технології їхньої підготовки.

На цьому етапі дослідження в навчальний процес експериментальної групи була впроваджена програма спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі», під час проходження педагогічної практики студенти апробували отримані знання в практичній діяльності з учнями середнього шкільного віку. Ефективність розробленої методики підтверджувалася експертною оцінкою та проведеним анкетуванням серед школярів.

Четвертий етап дослідження (2009–2012 рр.) передбачав обробку та аналіз отриманих даних, їхнє зіставлення з науковими даними; узагальнення результатів дослідження, формування висновків та оформлення тексту дисертаційної роботи. За результатами виконаного дослідження опубліковано статті у збірниках наукових праць. На цьому етапі також перевірено ефективність реалізації методичних та практичних рекомендацій з педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності зі школярами шляхом їх

впровадження в навчальний процес студентів ВНЗ України спортивного профілю.

Наукова новизна та теоретичне значення виконаного дослідження полягає в тому, що:

➤ *вперше* визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі (опанування майбутніми вчителями фізичної культури моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів; активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності); розроблено компоненти готовності (аксіологічний, освітній, діяльнісний) і відповідні критерії (ціннісно-мотиваційний, когнітивно-знансєвий, спеціально-методичний) та виокремлено рівні (низький, середній, високий) готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи; розроблено етапну організаційно-педагогічну модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі (теоретико-змістовий і діяльнісно-творчий етапи);

➤ *уточнено* зміст поняття «фізкультурно-рекреаційна робота в школі» (педагогічно-організований процес рухової активності з використанням фізичних вправ, що виконують у визначеній послідовності та спрямовані на відновлення психофізичного стану школярів і забезпечення їхнього активного відпочинку);

➤ *удосконалено* зміст модельних уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості для учнів середніх класів;

➤ *подальшого* розвитку набули теоретичні положення щодо фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи з учнями середнього шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів та основних ідей дисертаційної праці полягає в розробці та впровадженні в навчально-виховний процес методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі», підготовці навчально-методичного посібника з основ фізкультурно-рекреаційної діяльності в школі для вчителів фізичної культури, студентів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту, викладачів, аспірантів.

Результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ, викладачами фізичної культури середніх спеціальних навчальних закладів, а також у системі післядипломної освіти на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Упровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (довідка №10/26 від 31.05.2012 р.), Херсонського державного університету (довідка №13-12/1161 від 22.05.2012 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка №795 від 28.05.2012 р.), Волинського національного університету імені Лесі Українки (довідка №3/2297 від 05.06.2012 р.), Кам'янець-Подільського національного університету імені Миколи Огієнка (довідка №64 від 25.05.2012 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка №669 від 05.06.2012 р.).

Особистий внесок. У статтях, опублікованих у співавторстві: з Н. Норцовою автору належать визначення мети, завдань дослідження, розробці опитувальних листів; з Л. Мічковською – постановка та обґрунтування проблеми, опрацювання теоретичного та експериментального матеріалу, аналіз та узагальнення одержаних результатів; з Т. Вознюк і А. Драчук представлені результати власних досліджень та їх обговорення.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на науково-практичних конференціях різного рівня: *Міжнародних* – «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (Вінниця, 2006), «Сучасні інформаційні технологія та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2011, 2012), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012); *Всеукраїнських* – «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2008, 2012); *на щорічних наукових конференціях викладачів інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського:* «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування» (Вінниця, 2009, 2010, 2012); обговорювалися й отримали позитивну оцінку на заняттях в Інституті післядипломної освіти Вінницької області та засіданнях кафедр теорії і методики фізичного виховання та спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Публікації. Основні результати дисертаційної роботи відображено в 12 публікаціях (із них 9 – одноосібних), з-поміж яких: 1 навчально-методичний посібник, 5 статей у наукових фахових виданнях, 1 стаття у закордонному виданні, 5 публікацій у збірниках наукових праць, матеріалах конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів і висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (345 найменувань, із них 12 – іноземною мовою) і додатків. Ілюстративний матеріал представлено у 11 таблицях і 13 рисунках. Загальний обсяг дисертації становить 266 сторінок, основний зміст викладено на 189 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

1.1. Вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті професіографії

Сучасні освітні стандарти вищої педагогічної освіти містять низку вимог до рівня підготовки фахівця, які передбачають таке здійснення своїх професійних обов'язків, яке б не тільки не чинило негативного впливу на здоров'я учнів, а, навпаки, сприяло б його зміцненню. Для цього вчитель у процесі навчання у ВНЗ повинен оволодіти значним обсягом знань, умінь і навичок, які б допомогли йому в розв'язанні педагогічних завдань. Як засвідчує аналіз навчальних планів і програм підготовки педагогічних ВНЗ, найчастіше для цього обмежуються лише можливостями дисциплін медико-біологічного циклу, які входять у базовий компонент державного освітнього стандарту педагогічної освіти та загального курсу з теорії і методики фізичного виховання. Це дає підстави стверджувати про відсутність цілеспрямованої системи виховання культури здоров'я і підготовки студента в педагогічному ВНЗ до ведення професійної діяльності в освітній установі в здоров'язберігальному та в здоров'яформувальному режимах.

Процес підготовки фахівця розглядають у нерозривному зв'язку зі змістом їхньої діяльності. Аналіз професійної діяльності педагога дозволяє вести спрямований пошук механізмів її формування. Отже, побудову процесу навчання студентів за допомогою спеціально спрямованої організації власної діяльності розглядають як віддзеркалення їхньої майбутньої педагогічної діяльності [202].

Сьогодні під впливом багатьох негативних життєвих факторів (безгрошів'я, перевантаження, залишковий принцип фінансування тощо)

формується вчитель нового типу. Діалектика суспільного розвитку породила суперечливу ситуацію: не всі педагоги почали відповідати своєму статусу, що посилюється відчуженням учителя від культури, суспільства, школи, дитини. Педагог сьогодні перебуває в духовній розгубленості, ідейній невизначеності, що зумовлено стихійною зміною суспільних цінностей, соціальних орієнтації. Труднощі полягають у динаміці та суперечності цих процесів, які вимагають швидкого духовного оновлення. Ці проблеми швидко не подолає ні суспільство, ні система педагогічної освіти.

Більшість педагогів були сформовані в період однодумності, коли творчість педагога заохочували тільки в межах норми і їм складно перебудуватися (у них немає творчої свободи).

Аналіз наукової літератури засвідчив, що процес підготовки висококваліфікованого педагога сьогодні гальмують такі чинники [96, 100, 183, 185, 223 та ін.]:

- 1) невідповідність сучасної освіти і підготовки вчительських кадрів соціально-економічним і суспільно-політичним перетворенням у країні;
- 2) незбалансованість технократичного й гуманістичного підходів в обґрунтуванні змісту, форм і методів шкільної освіти;
- 3) наявність проблем педагогічної освіти у зв'язку з її інформатизацією і комп'ютеризацією, дефіцит нових інформаційних і освітніх технологій;
- 4) недосконалість системи педагогічної профорієнтації і діагностичної служби відбору абітурієнтів в педагогічних навчальних закладах;
- 5) відсутність гнучкої системи диференційованої підготовки вчителів для роботи в нових типах шкіл;
- 6) відсутність стрункої системи підвищення кваліфікації педагогічних кадрів;
- 7) недостатня наукова розробка проблем підготовки педагогічних кадрів;
- 8) недостатня координація досліджень, неповне врахування досягнень світового педагогічного суспільства;

9) недосконалість і обмеження фінансування підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації педагогічних кадрів;

10) недиференційована оплата праці, недостатня матеріальна база.

Усе це зумовило потребу в розробці сучасної концепції педагогічної освіти в Україні.

Актуальність удосконалення системи освіти України в галузі фізичного виховання і спорту зумовлена низкою об'єктивних причин, основними з яких є недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я населення, у профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля тощо [243, 281]. Отже, формування галузевого напрямку «Фізичне виховання», як вимагає сьогодення, має здійснюватися насамперед через перегляд підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури та рекреації.

Сучасна вітчизняна і зарубіжна наука має певні напрацювання з проблеми фізкультурної освіти вчителів і школярів. Досліджуючи психолого-педагогічні аспекти фізичної рекреації, Ю. Рижкін [249] виділив педагогічні та психологічні умови ефективності використання різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності. Важливою педагогічною умовою ефективності фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів є професійна підготовка вчителя. Вона визначається комплексом загальнонаукових і спеціальних знань, умінь і навичок, володіння якими допоможе здійснювати фізкультурно-рекреаційну діяльність з учнями.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність є складовою фізкультурно-педагогічної діяльності вчителя. На думку О. Петуніна [228], структуру фізкультурно-педагогічної діяльності komponують три складові: пізнавальна, проєктувальна, виконавська. Пізнавальний аспект діяльності вчителя полягає у вивченні змісту та умов проведення фізичних вправ. Проєктувальний – у плануванні діяльності учнів і власної. Безпосередньо виконавська діяльність реалізується в навчанні, вихованні та оздоровленні учнів.

Ефективність використання різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів залежить від мотивації вчителів [22, 60, 117, 276]. Мотивація зумовлює спрямованість учителів на фізкультурно-рекреаційну діяльність з учнями, прагнення до її творчого здійснення, переконаність у значущості цієї діяльності, інтерес до неї в умовах школи, віру в можливість досягнення успіху з учнями в цій діяльності. Формування мотивації вчителя до фізкультурно-рекреаційної діяльності І. Нікулін [206] визначає за такими показниками: мотиви вибору професії; прагнення до педагогічного самовдосконалення та самоосвіти в галузі фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Чимало вітчизняних учених, досліджуючи проблему фізкультурно-рекреаційної діяльності учнів і вчителів, одностайні в тому, що фізкультурно-рекреаційна спрямованість навчального процесу в школі вимагає відповідної підготовки фахівців і набуває соціальної значущості [73, 111, 153].

На їхню думку, педагогічну спрямованість майбутніх учителів визначають три чинники:

- емоційно-ціннісне ставлення до професії вчителя, схильність займатися видами діяльності, специфічними для цієї професії;
- професійно значущі якості особистості як компонент педагогічних здібностей;
- рефлексивне управління розвитком учнів.

Підготовка вчителя – це складна динамічна соціальна система, що містить довузівський етап, етапи професійної підготовки і професійного вдосконалення [207, 224].

Перший етап – довузівський (допрофесійний) – передбачає професійну орієнтацію, формування уявлень про професію вчителя, моделювання себе в майбутній професії, здійснення первинного професійного вибору, виконання окремих педагогічних функцій у ролі помічника вчителя фізичної культури або тренера. Результат цього етапу – психологічна готовність школярів до

оволодіння професією вчителя.

Другий етап – базовий (професійна підготовка). На цьому етапі відбувається професійне становлення. Професійна підготовка у ВНЗ передбачає засвоєння теоретичних знань та формування на їхній основі професійних умінь і навичок відповідно до вимог кваліфікаційної характеристики професії; формування психологічної готовності студентів до розуміння сутності діяльності вчителя; розвиток умінь функціонально-організованої діяльності; формування навичок застосовувати технології навчального процесу, адаптовані до умов майбутньої професійної діяльності; формування методологічної культури майбутнього вчителя, його готовності до інноваційної діяльності, проведення різних видів практик. Результат цього етапу – оволодіння студентами досвідом педагогічної роботи; утворення в структурі їхньої особистісної системи професійно значущих рис ознак, стосунків і соціальних дій як основи професійної майстерності; формування готовності до нової соціальної ролі.

Третій етап – післядипломний (професійне вдосконалення) – виконує завдання з формування індивідуальності, творчій продуктивній діяльності професіонала і містить: професійну адаптацію молодих спеціалістів; формування індивідуального стилю діяльності вчителя і професійної майстерності; розвиток ознак професійної діяльності та компетентності, умінь професійного самоаналізу. Результат цього етапу – підвищення методичного рівня виховання і навчання учнів.

Питання підготовки майбутніх учителів залишається актуальним упродовж багатьох років. Успішність роботи педагога, вчителя, тренера залежить від рівня професіоналізму. Теоретико-практичні основи професіоналізму розробляє акмеологія – наука, що розглядає у взаємозв'язку об'єктивні і суб'єктивні умови, які дозволяють індивіду досягти найвищої для нього результативності в його професійній діяльності.

Професіограма (від лат. *professio* – спеціальність, *gramma* – запис) – система ознак, які описують ту чи іншу професію, а також містять перелік

норм і вимог, які висувають до працівника. Зокрема, до професіограми може входити перелік психологічних характеристик, яким повинні відповідати представники конкретних професійних груп [327]. Отже, професіограма – опис особливостей певної професії, що розкриває специфіку професійної праці й вимог, які висувають до людини.

Вивчення професіограми вчителя дозволяє визначити основні риси, які повинні бути властиві майбутньому спеціалісту з фізичної культури. Водночас специфіка його професійної діяльності має висувати свої вимоги до процесу підготовки.

Кожен із дослідників цієї проблеми визначав власну професіограму вчителя, тобто такі психофізіологічні характеристики, які потрібні для ефективної педагогічної діяльності.

С. Шацький [321, с. 146] визначив такі вимоги до системи підготовки педагога:

- 1) оволодіння науково-теоретичними знаннями й передовим педагогічним досвідом;
- 2) озброєння міцними знаннями щодо планування й організації навчально-виховного процесу (управлінський аспект);
- 3) здійснення трудового політехнічного виховання;
- 4) зв'язок вищого і середнього навчальних закладів зі школою;
- 5) формування потреби в самостійній роботі, навичок самоосвіти.

У пошуку співвідношення між теорією і практикою він запропонував алгоритм навчання:

- 1) первинне накопичення педагогічного досвіду;
- 2) теоретичні заняття (аналіз педагогічного досвіду);
- 3) постановка нових завдань для практичних робіт;
- 4) нова теоретична обробка отриманого матеріалу;
- 5) синтетичний курс.

У цей період обґрунтовано вимоги до ідеального типу вчителя [166, 234]:

- визначення схильності до педагогічної діяльності (задатки);
 - уміння розуміти запити дітей і погоджувати професійні сили педагога з їхніми потребами;
 - певна м'якість у підході до дітей, рівне і спокійне поводження з ними;
 - наполегливість і твердість у вимогах, упевненість у своїх силах, бадьорий і життєрадісний тонус педагога;
 - уміння збуджувати і задовольнити інтерес дітей до роботи, праці.
- Було визначено, що для школярів ідеальним учителем буде за умови:
- знання предмета, уміння викладати;
 - уміння встановлювати добрі взаємини, справедливість;
 - уміння створювати і підтримувати дисципліну, уміння привертати увагу зовнішнім виглядом.

Також, за дослідженнями цих науковців, ідеальний тип учителя передбачає такі складові: наявність різнобічних інтересів, задатків і навичок, любить працювати з дітьми, знаходить шлях до дітей і колективу.

С. Фрідман [306, с. 15] у своїй книзі «Проблеми педагогічної праці» зазначав: «Школа раціоналізується тільки тоді, коли вчитель буде так само вивчений, як і дитина, і коли будуть знайдені відповідні методи для підготовки вчителя». На його думку, кваліфікацію працівника визначають три ознаки:

- 1) психофізіологічна і соціальна придатність;
- 2) освіта;
- 3) стаж (досвід).

Однак, зазначає науковець, їхня значущість для різних професій неоднакова. Для вчителя вирішальне значення має соціальна придатність (світогляд) і рівень освіти. Освіта – це знаряддя педагогічної праці, його можна частково компенсувати досвідом. Залежність рівня кваліфікації від стажу і віку педагога має таку динаміку: стаж істотно впливає на ступінь кваліфікації лише в перші 10 років, потім темп сповільнюється і

припиняється [306].

Добре організована система підготовки і підвищення кваліфікації, яка враховує індивідуальні відмінності педагогів, може відкрити шлях до майстерності і для масового вчительства. Особливу увагу варто приділяти критеріям оцінки результатів педагогічної праці вчителя.

М. Рубінштейн у своїх працях [245, 246] зауважував, що фундаментом педагогічної майстерності є знання предмета. Кожен учитель повинен володіти технікою і технологією – самостійно створювати й удосконалювати методи та прийоми роботи. Не можна допускати шаблонів і стереотипів у процесі навчання. Потрібно прагнути до безперервного збагачення й поглиблення знань.

Дослідники 20-х років наголошували на творчому підході до педагогічної діяльності. Справжній педагог – завжди дослідник. До творчості його спонукає сама логіка педагогічної дійсності, педагогічної праці. Характерними рисами особистості педагога, на думку М. Рубінштейна [245], є: життєрадісність, бадьорість, оптимізм, віру в майбутнє і в людину. Також за важливе він вважав високий авторитет серед учнів.

З середини 30-х років питання про розробку професіографічних проблем педагогічної праці не порушували, проте інші питання, зокрема, вивчення особистості педагога та його професії, перебували в полі зору науковців. Видання нових книг уможливило поширення конкретного педагогічного досвіду [135, 233].

У подальшому більше уваги стали приділяти проблемам авторитету вчителя, питанням педагогічної майстерності [118, 184, 251] й такту [62, 120, 121].

Значний вплив на педагогічні погляди того часу мали А. Макаренко [184], В. Сорока-Росинский [118], В. Сухомлинський [283]. Вони виступали за принцип колективного виховання з урахуванням індивідуальності кожного вихованця. Особливого значення надавали особистості педагога. У своїх працях видатні педагоги також звертали увагу на проблему організації

активного дозвілля. В. Сухомлинський [283] писав: «Спорт стає засобом виховання тоді, коли він є улюбленим заняттям кожного».

У післявоєнні роки науково-дослідні установи поживали роботу щодо дослідження особливостей професійної діяльності вчителя. У кінці 50-х – на початку 60 рр. спостерігається новий підйом: використовується порівняльна критика, висновки за експериментальними даними, розробка проблем особистості вчителя на підставі аналізу структури педагогічної діяльності і закономірностей виховного процесу.

Одним із перших до професіограми звертається Ф. Гоноболін [71]. Психологію праці й особистості вчителя вивчала Н. Кузьміна [158]. На думку науковця, педагогічна діяльність складається із взаємозв'язаних внутрішніх елементів, відповідає певній групі робочих функцій і певній групі педагогічних здібностей, які є індивідуальною формою віддзеркалення структури педагогічної діяльності. Н. Кузьміна [160] до цих компонентів зараховує:

1) конструктивні (відбір і композиція навчально-виховного й освітнього матеріалу за віковими й індивідуальними особливостям учнів, планування та побудова педагогічного процесу, планування структури дій учнів і своїх, проектування навчально-методичної бази освітнього процесу);

2) організаторські (включення учнів у різні види діяльності, в організацію учнівського колективу і перетворення його в інструмент педагогічної дії на особистість);

3) комунікативні (встановлення правильних взаємин педагога з учнями, колегами, батьками, що дозволяє врахувати і задовольнити запити учнів, правильно зрозуміти й оцінити ефективність педагогічних дій і перебудувати їх).

Це зумовило новий прогресивний підхід до вивчення структури професійно-педагогічної діяльності. Але ці компоненти можуть бути складовими будь-якої професії. А праця педагога має специфічну структуру. Цей недолік певною мірою усунено О. Щербаковим [328], який додав до

названих трьох компонентів додав ще й такі: інформаційні, розвивальні, орієнтаційні, мобілізаційні, дослідницькі (гностичні) функції.

Основною з-поміж них О. Щербаков [328] вважає інформаційну функцію як вихідний момент всієї педагогічної роботи. Її реалізація спирається на глибинне й вільне володіння навчальним матеріалом, методику його викладання, мистецтво усної мови. Треба користуватися засобами контролю для організації зворотного зв'язку.

Розвивальна функція, відбиваючи єдність навчання, виховання й розвитку, забезпечує управління перцептивним, розумовим, емоційним, вольовим та іншими компонентами професійної діяльності педагога. Послідовне її виконання привчає дитину аналізувати, узагальнювати, класифікувати.

Орієнтаційна функція визначає зміст ціннісних орієнтацій школярів до природного й соціального середовища (активна позиція формує ідеали, мотиви, цінності).

Мобілізаційна функція – актуалізація знань і життєвого досвіду учнів, формування пізнавальної самостійності та соціоактивності.

Дослідницька функція передбачає науковий підхід до професійної діяльності, вміння висунути гіпотезу, спроектувати і провести нескладний експеримент, проаналізувати свій педагогічний досвід та інших, навички користування літературою. Це рефлексивний пласт професійної діяльності педагога, робота педагога набуває творчого, дослідницького характеру.

Всі функції зв'язані в цілісній структурі особистості педагога і становлять основу його професійної діяльності. Кожна з окремих функцій у різних класифікаціях первісно відбиває деяку дію педагога, але всі вони співвідносяться між собою і з загальною структурою педагогічної діяльності, одні з них – основні, інші – другорядні, деякі пов'язані із загальними цілями педагогічної діяльності, інші з частковими. Для цього потрібний аналіз цілісної структури педагогічної діяльності. Також О. Щербаков [328] визначив психологічні основи формування особистості вчителя у вищій

педагогічній освіті.

Цілісне уявлення про діяльність педагога можна скласти на підставі системного підходу. О. Леонт'єв [167, с. 52] стверджував: «Система діяльності – це не реакція і не сукупність реакцій, а система, яка має будову, внутрішні переходи і перетворення, свій розвиток».

Методологія системного аналізу припускає виокремлення в об'єкті не певних елементів, а системоутворювальних характеристик, які визначають внутрішню природу, якісну своєрідність об'єкта, який вивчають, характеризують принципи його побудови.

Отже, педагогічна діяльність як система – це не сума її складових, а особлива інтеграційна якість, яка відрізняється з-поміж інших складових.

Учитель виконує соціальну функцію. Базові властивості і характеристики особистості педагога сьогодні передбачають високу громадянську активність і соціальну відповідальність; орієнтир діяльності – високий професійний обов'язок, любов до дітей, потребу і здатність віддати їм своє серце; учитель має не викорінювати недоліки, а визначати стратегію і тактику розвитку дітей, спираючись на діагностику особистості вихованця; володіє справжньою інтелігентністю, духовною культурою, бажанням працювати спільно, має здібність до створення сприятливого морально-психологічного клімату в колективі, інноваційний стиль науково-педагогічного мислення, готовність до створення нових цінностей і прийняття творчих рішень (має індивідуальний стиль педагогічної діяльності), має потребу в самоосвіті, фізичне і психічне здоров'я, професійну працездатність, самовідданість і подвижництво.

Загальні закономірності професійної підготовленості і формування особистості вчителя розглядав В. Сластьонін [266]. Педагогічна діяльність як творчий процес стала темою дослідження В. Кан-Каліка [120]. Соціально-педагогічний аспект професійної діяльності вчителя вивчав С. Вершловський [48].

Дослідження педагогічної діяльності дозволяють сформулювати цілісне

уявлення про структуру діяльності вчителя. Основні компоненти цієї структури такі: гностичний, конструктивний, проєкційний, комунікативний та організаторський. Одночасно для діяльності вчителя фізичної культури характерним є руховий компонент. Однак головна увага приділяється не окремим компонентам, а їх взаємозв'язкам, які утворюють систему діяльності.

Останнім часом спостерігається перехід до розробки теоретичних проблем педагогічної освіти (тобто від описових до пояснювальних).

Розвиток професіографії педагогічної праці в дослідженнях зарубіжних науковців відбувався за чотирма основними напрямками [135, 345]:

- 1) визначення нормативних вимог до вчителя, зафіксованих в офіційно затверджених кодексах педагогічних професій;
- 2) удосконалення змісту і структури професійної підготовки вчителя;
- 3) вироблення рекомендацій учителям-початківцям;
- 4) вивчення можливостей учнів і педагогів.

Особливу увагу таким дослідженням приділяють американські вчені.

Так, Томас Букер [64] виокремив риси, які дають змогу займатися професійною діяльністю: особисті ознаки (контактність, вміння лагодити з людьми, допитливість, старанність, моральність, релігійність), різнобічність інтересів, моральні риси, любов до дітей, бажання бути вчителем тощо). Ален Додж [64] визначив риси характеру найбільш успішних учителів: товариськість, відповідальність, емоційна стійкість до думки інших, неквапливість в ухваленні рішення. Учені також наголошували на важливості таких моральних особливостей учителів, як доброта і терпство, а також емоційна стабільність, творчі здібності [70].

Зазначимо, що визначені риси характеру та психічні ознаки є значущими для фахівців будь-якого профілю, проте особливо важливими вони є для учителів фізичної культури, які організовують свою діяльність у руслі здоров'яформування і здоров'язбереження.

На думку науковців, відсутність диференційованих описів педагогічних

професій є перешкодою в підвищенні професійної компетентності [70]. Кауфман, Жермене, Д. Жеральд [234] стверджують, що причини труднощів молодих педагогів спричинені їхньою невпевненістю в собі, відсутністю належної допомоги і керівництва старших, відсутністю взаємодопомоги.

Успішність здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи залежить не лише від суто професійних рис учителя, але й від його чуйності, уміння порозумітися з учнями, проникнути в проблеми та знайти шляхи їхнього розв'язання. Так, В. Уоллер [159] вважає, що етичне відчуження вчителя від учня зумовлено непорозумінням між ними, відсутністю в одних бажання вчити, а в інших – вчитися.

Для фізкультурно-рекреаційної роботи особливого значення набуває формування позитивних мотивів до навчання, врахування емоційного чинника під час проведення занять та спеціальних заходів. Д. Шугермен [203] здійснив зіставний аналіз роботи вчителів, урахувавши і стиль їхньої діяльності. Він виокремив інструментальний і експресивний тип педагога. Учителі, які виявляють інтерес до учнів та їхнього життя, належать до широкого типу, а до вузького типу – ті, які думають лише про предмет. Однак корисні для школи (і для навчання, і для спілкування з іншими) обидва типи.

Фізкультурно-рекреаційна робота спрямована насамперед на відпочинок, тому виникнення конфліктів і непорозумінь між різними її учасниками применшує ефективність занять. Такої самої думки дотримувався французький учений Жан Тронмарт [70], який вважав, що найважливіше для вчителя – вміння запобігати конфліктам з учнями.

Останнім часом велику популярність у США набув структурний підхід до професіографії, який, на думку науковців, значно поглибив і вдосконалив «теорію рис». Так, згідно з концепцією самоактуалізації особистості А. Маслоу [64], правильний вибір професії педагога забезпечує великі можливості для самореалізації молодої людини. Важливими складовими характеру такого вчителя є інтелектуальні й організаторські здібності, які

засвідчують зрілу і збалансовану особистість. Така позиція має бути характерною й для професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Уміння працювати передбачає знання предмета, уміння розв'язувати завдання. Американські вчені пропонують виділити такі характеристики для педагогів-організаторів фізкультурно-рекреаційної роботи [64, 234]:

- інтелект вище середнього;
- любов до учнів (людей загалом) і прагнення їх зрозуміти;
- уміння висловлювати свої думки;
- міцне здоров'я (розумове і фізичне);
- допитливість, соціальна й емоційна зрілість;
- віра в цінність і значущість навчання, виховання і розвитку дітей;
- уміння спілкуватися з людьми.

Виокремлені особистісні риси педагогів з фізичної культури науковець розглядає як необхідні характеристики для уникнення помилкових дій учителя. Він також підкреслює, що для забезпечення ефективності навчального процесу потрібно мати поставлений голос, достатній словниковий запас, комунікативні вміння, водночас важливим є відсутність поганих звичок, дотримання дисципліни, такт, знання учнів, професійна етика, уміння працювати індивідуально і в групі, позитивне ставлення до життя й учнів, емоційний самоконтроль. Для подолання помилок недисциплінованості учнів потрібні поблажливості у поєднанні із суворістю і розумною вимогливістю.

Отже, А. Дрейер [343] розкриває ті риси педагога, які характеризують його всебічно. Це дало йому змогу дійти такого висновку: головне – особистісний підхід. У формулі науковця знайшли відображення ідеї педагогічного неопрагматизму, який нині популярний в США.

На сучасному етапі американські дослідники спрямували свої зусилля на формування знань учителя і вивчення його впливу на знання учнів. Особливої значущості надають методам утилітарної модифікації знань і формування мислення у вигідному для влади напрямі. Акцент переноситься

на зміцнення дисципліни, оскільки відбувається зростання злочинності і вандалізму в школах. Заняття фізичною культурою і спортом, на яких емоції учнів виливаються з фізичною енергією і водночас перебувають під контролем учителя і обмежуються чинними правилами, є одним з дієвих засобів профілактики негативної поведінки учнів, проявів агресивності визначено.

Певна частина педагогічної громадськості США звернулася до технократичних напрямів у педагогіці, заснованих на біхевіористській техніці методики модифікації знань. З огляду на це, учитель – узаконений «модифікатор знань», соціальний інженер, освіта й виховання виконують функцію передачі панівних цінностей, які мають пристосувати особистість до ідеології і стандартів інститутів суспільства. Ця тенденція простежується і в сучасній Росії, а також у країнах посттоталітарного «перехідного типу», у яких постійно існує небезпека трансформації в репресивну олігархічно-кланову систему з ілюзорними, декларативними «правами людини» і нерозвиненою громадянською самосвідомістю [105].

К. Роджерс [338] розробив індериктивний метод, сутність якого полягає в тому, що не можна впливати на учня, контакт має ґрунтуватися на повазі один до одного, до сприйняття індивідуальної позиції людини. Учитель має виступати в ролі фасилітатора, тобто людини, яка полегшує навчання. Стосунки з учнями будуються на взаємній повазі. Адаптація навчального матеріалу до індивідуальних особливостей контингенту ґрунтується на певних особистісних ознаках, які існують у міжособистісних стосунках між фасилітатором і учнем. Усі звичайні засоби (уміння, стиль керівництва, знання, методи навчання) бувають потрібні час від часу, але взаємин, сформованих на людських контактах, вони не замінюють. Найбільш важливими рисами педагога він вважає щирість, прийняття особистості, що виражається в довірі, емпатійне розуміння. К. Роджерс зазначає, що досягає мети той педагог, який користується цим психотерапевтичним інструментарієм, це дає змогу стримувати привнесені культурою агресивні

риси і розвивати гуманні, закладені на початку життя.

Розвиваючи теорію К. Роджерса [64], Девід Асспі [234] звертає увагу на важливість «рівнозначних відповідей» зворотних реакцій (реакція вчителя на дії учня: «Я тебе чув і зрозумів»). Одною з головних зворотних відповідей вони вважають емпатію – усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану іншої людини, зокрема учня. Отже, Роджерс і Асспі пропонують головну увагу приділити емоційно-вольовій сфері вчителя – «афективним перемінним», нерідко замість інших ознак.

Взагалі, американські дослідники велику увагу приділяли афективній сфері, визначаючи її важливість для продуктивності педагогічної діяльності, особливо в роботі педагога при навчанні змішаних і малоетнічних груп. Отже, освітня теорія США характеризується існуванням протистояння таких напрямків педагогічної думки, як біхевіоризм, прогресивізм, гуманізм і конструктивізм.

Історіографічний аналіз розробки педагогічної професіограми дозволяє визначити основні напрямки для створення професіограми сучасного вчителя фізичної культури. Адже професіограма – це еталонна гіпотетично можлива модель, яка виражає об'єктивну тенденцію й допускає різні варіанти кваліфікаційного характеру, загальна нормативна модель учителя. Ця характеристика є державним документом, який визначає узагальнені вимоги до особистості та професійної компетентності педагога.

Характеристика дозволяє довести професійні цілі підготовки вчителя до рівня необхідних особистісних ознак. Вона визначає для викладача і студента об'єкт (модель) випускника, що дозволяє передбачати шляхи і засоби підготовки, і на підставі цього ставити завдання, розробляти програми, посібники; правильно організовувати педагогічну орієнтацію школярів. Отже, крім загальних професійних рис, важливо визначити специфічні, притаманні спеціальності майбутнього вчителя.

Професійна підготовка вчителя вимагає чіткої орієнтації на таку модель, яка не тільки відповідає сучасним потребам школи, але й випереджає їх [202].

Відповідно до наявних стандартів, професіограма випускника інституту (факультету) фізичного виховання і спорту визначає систему вимог до професійної діяльності та особистості вчителя фізичної культури. Зокрема, освітньо-кваліфікаційна характеристика (ОКХ) випускника інституту фізичного виховання і спорту відображена державним нормативним документом, у якому визначено цілі освітньої та професійної підготовки фахівця, його місце в соціальній структурі суспільства та професійне призначення, кваліфікація і сфери використання такого освітньо-кваліфікаційного рівня.

Серед інших ознак і здібностей випускників перераховані й необхідні *професійно-педагогічні риси*: позитивне ставлення до роботи в загальноосвітній школі; здатність вільно орієнтуватися в особливостях роботи з різновіковим колективом, володіння педагогічною імпровізацією; прагнення і вміння переборювати труднощі в організації навчально-виховного та навчально-тренувального процесу; інтерес до роботи вчителя і тренера з обраного виду спорту; наполегливість у проведенні різних заходів; наявність організаторських здібностей до проведення навчальної, оздоровчої, спортивно-масової й виховної роботи; товариськість, гнучкість мислення, любов до дітей.

Водночас розробка нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче призводить до необхідності зміни діяльності фахівців, мета яких упровадження цих технологій у практику. Аналіз досвіду системи підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів у розвинутих країнах світу (США, Велика Британія, Канада та ін.) дозволяє констатувати, що ця підготовка чітко конкретизується за видами фізкультурно-рекреаційної діяльності (організаційна, управлінська, консультативно-методична, викладацька та ін.)

і відповідає змісту професії фахівця, який виконує конкретні функції [128, 179, 181, 286, 293].

I. Кант [123, с. 245] у своїй праці «Антропологія з прагматичної точки» зазначає: «Все підпорядковано закону безперервності, і те, що абсолютно відірване і відособлене від предметів пріорвою належить світу пустих примар». Світом цим може стати і сучасне реформування педагогічної освіти, якщо воно не ґрунтується на всебічному і ретельному аналізі системи підготовки й удосконалення педагогічних кадрів в Україні, яка витримала випробування часом і перебувала на рівні світових стандартів.

Однією з провідних тенденцій нашого часу стало усвідомлення того, що стійкий розвиток суспільства, подолання його проблем і можливість дати відповідь на виклики XXI ст. залежать від стану освіти й освіченості людей. Тільки професіонали здатні залучити людей до рухової активності і зробити ці заняття невід'ємною складовою їхнього життя.

Необхідність модернізації та вдосконалення національної системи освіти передбачена в Програмі економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» від 2 червня 2010 року (п0004100-10). Головною метою реформи освіти визначено підвищення конкурентоспроможності української освіти, інтеграція системи вітчизняної освіти в єдиний європейський освітній простір, удосконалення системи управління освітою, підвищення її якості та забезпечення доступності [237].

Зазначені в Законі України «Про вищу освіту» пріоритетні завдання передбачають виховання в студентів ВНЗ практичних навичок пошуку необхідної інформації, формування в них відповідальності за результати своєї навчальної, наукової та творчої діяльності. Рівень вирішення цих завдань зумовлюється потребами наукової та освітньої практик, а також професійною мобільністю студентів.

Гідний статус України в сучасному світі може забезпечити така система педагогічної освіти, яка зберігає і відтворює гуманістичні традиції

вітчизняної і світової культури. Ця система має бути гнучка, відкрита до змін, співвідносна із західними моделями, але має враховувати досвід вітчизняного просвітництва, відповідати потребам сьогодення.

У структурі кваліфікаційної характеристики фахівця з фізичної культури має міститися, окрім спеціальних знань, практичних умінь і навичок, ще й фізкультурно-рекреаційний компонент. У світлі оновлених сучасних концепцій освіти та виховання особистість педагога відіграє важливу роль не тільки при передачі учням певного обсягу знань, умінь та навичок, але й у формуванні потреб у самостійних заняттях фізкультурно-рекреаційної спрямованості для збереження та зміцнення власного здоров'я. На підставі аналізу Освітньо-професійної програми (ОПП) та Освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ) підготовки бакалавра за спеціальністю 6.010100 – «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» встановлено, що обсяг та рівень змістових модулів професійної та практичної підготовки студентів передбачає оволодіння майбутніми фахівцями професійними вміннями, що передбачають підготовку студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі (дод. А, Б).

Типовими видами діяльності бакалавра фізичного виховання і спорту є педагогічна, фізкультурно-оздоровча, рекреаційна, спортивно-масова робота. Він здійснює свою діяльність у середніх та дошкільних закладах освіти, фізкультурних та спортивних організаціях. Функціональними обов'язками бакалавра фізичного виховання і спорту є проведення індивідуальних та групових занять з фізичного виховання, спортивно-масової, рекреаційної та оздоровчої роботи, менеджменту фізичної культури. Серед виробничих функцій випусника визначається безпосередньо рекреаційна та спортивно-оздоровча [215], проте в змісті інших функцій (соціально-педагогічна, спортивно-масова, морально-гуманістична тощо) також визначаються вимоги щодо оздоровчої діяльності фахівців.

Аналіз навчальних планів і робочих навчальних програм з фахових дисциплін свідчить про те, що акцент робиться на навчанні студентів

руховим умінням і навичкам, одночасно майже повністю ігнорується питання застосування засобів фізичної культури і спорту в здоров'язберігальному і здоров'яформувальному напрямках. Також ми не виявили окремої дисципліни, яка б ознайомлювала з фізкультурно-рекреаційною роботою і розкривала всі питання фізкультурно-рекреаційної діяльності майбутніх спеціалістів.

Характеристика навчальних програм з «Теорії і методики фізичного виховання» [199], «Теорії і методики викладання рухливих ігор і забав» [313], «Організації краєзнавчо-туристичної діяльності» [197], «Педагогіки фізичного виховання» [198], «Теорії і методики викладання спортивних ігор» [200] тощо виявила, що у процесі їх опанування відбувається підготовка студентів до здійснення викладання окремих аспектів фізичного виховання учнів. Водночас кожна з навчальних дисциплін не передбачає систематичного й послідовного розгляду питань з методики організації фізкультурно-рекреаційної роботи.

Наприклад, складовою фізкультурної рекреації, беззаперечно, є рекреаційний туризм. Навчальну дисципліну «Організація краєзнавчо-туристичної діяльності» вивчають студенти 1-го курсу за всіма напрямками підготовки. Цінність вивчення такої дисципліни не підлягає сумніву, однак проведення туристичних походів належить до позакласної та позашкільної роботи. Проте підготовка вчителя фізичної культури до організації фізкультурно-рекреаційної роботи вимагає набуття студентами компетентності з організації всіх її форм.

Досягненню позитивних змін у підготовці студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи, що значно підвищить якість професійно-педагогічної підготовки в інституті (факультеті) фізичного виховання і спорту, сприятиме інтеграція її теоретичної і практичної складових.

Зміст теоретичної складової визначається співвідношенням змісту теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни та навчального предмета, який вивчають майбутні вчителі в процесі підготовки

у ВНЗ. Наукова дисципліна і навчальний предмет не ідентичні, галузь предмета не є науковою дисципліною. Ці відмінності спостерігаються насамперед у виконуваних функціях, в обсязі наукової інформації, у розташуванні, структуризації й систематизації матеріалу, який вивчають студенти.

Для оволодіння студентами знаннями, необхідними в практичній педагогічній діяльності, варто визначити обсяг навчального матеріалу для того, щоб його могли засвоїти студенти за відведений навчальним планом час, а не вивчали поверхово лише для того, щоб скласти залік.

Ще однією вимогою до змісту теоретичної складової спеціальної підготовки до фізкультурно-рекреаційної діяльності служить його значущість для оволодіння вчителем фізичної культури операційною складовою професійної діяльності.

Отже, зміст теоретичної складової спеціальної підготовки студентів інституту (факультету) фізичного виховання і спорту до фізкультурно-рекреаційної діяльності може бути згрупований за ступенем значущості компонентів для професійної підготовки в три такі групи:

- 1) теоретичний матеріал, про який студент має бути тільки поінформований;
- 2) теоретичний матеріал, який студент має знати і зберігати у своїй пам'яті;
- 3) теоретичний матеріал, який студент має засвоїти, щоб застосовувати в практичній діяльності, без якого ця діяльність стає малопродуктивною і неефективною.

Таке групування теоретичного навчального матеріалу як зміст однієї зі складових спеціальної підготовки майбутніх учителів є досить складною і остаточно не розробленою проблемою, успішне розв'язання якої дало б змогу значною мірою полегшити позитивне вирішення інших аспектів організації підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в педагогічному ВНЗ.

Проте сучасна система державної освіти, незважаючи на нормативні й програмно-методичні документи, ще не повністю забезпечує підготовку фахівців нового профілю, які здатні працювати в режимі здоров'язбереження та здоров'яформування.

Водночас у вітчизняній освіті практикують системну роботу з удосконалення кадрового забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури. Так, розроблено класифікаційну характеристику фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури відповідно до державних законів України, а також із урахуванням Української класифікації професій, затвердженої Міністерством праці України, Міжнародною стандартною класифікацією освіти та Міжнародною стандартною класифікацією професій.

Отже, освітньо-кваліфікаційні вимоги до вчителя фізичної культури мають містити й специфічні вимоги відповідно до проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами. Однак не кожний вищий навчальний заклад готує вузьких спеціалістів з рекреації й оздоровчої фізичної культури. Фахівець із рекреації й оздоровчої фізичної культури має бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційно-пропагандистської роботи з різними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук. Для ефективного проведення роботи рекреаційного спрямування потрібно володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей різних вікових категорій, а також гігієнічних вимог до навколишнього середовища.

1.2. Фізкультурно-рекреаційна робота: дефінітивний аналіз

Стан здоров'я дітей, зумовлений соціальними чинниками, а також неналежним рівнем організації масової фізичної культури, засвідчує потребу в перебудові освітнього процесу школярів, пошукові нових форм і методів фізичного виховання. Численні моніторинги дають змогу констатувати, що

сучасна якість викладання шкільної фізичної культури не сприяє формуванню в учнів прагнення до засвоєння цінностей фізичної культури, до занять у спортивних секціях або самостійно.

Вітчизняні та закордонні фахівці [16, 19, 174, 335, 341 та ін.] відзначають взаємозв'язок між регулярною фізичною активністю й станом здоров'я, що сприяє різнобічному культурному розвитку особистості. Наявний науковий і практичний досвід свідчить про те, що розв'язання цієї проблеми найбільш успішно може здійснюватися в умовах фізичної рекреації.

Слово *рекреація* походить від двох слів: латинського – „recreation” (у перекладі буквально – відновлення) та французького – „recreatif” – який містить елементи розваги, цікавості.

Узагальнення науково-методичної літератури з історії виникнення рекреації, дає підстави констатувати, що її феномен зумовлений насамперед потребою забезпечити відновлення фізичних і духовних сил, сформувати позитивні емоції, а також доцільно використовувати вільний час. Заняття з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю (хоч і не мали тоді своєї назви і терміна) були запроваджені ще в Стародавній Греції, коли пріоритетами в суспільстві була краса тіла та здоровий дух [115, 152, 193, 220, 279].

На думку В. Видріна [61], потреба в рекреаційній діяльності виникла в Західній Європі у зв'язку з розвитком капіталізму, чому сприяли такі чинники: зниження несприятливого впливу дії монотонної, напруженої праці в антисанітарних умовах; пошук важелів впливу на народні маси; здійснення контролю за їхньою діяльністю і поведінкою тощо.

Наприкінці XVIII – на початку XIX століття в Західній Європі виокремлюють фізичне виховання як навчальний предмет у школі. Майже одночасно виникають рекреаційні заняття фізичними вправами в перервах між заняттями або після їх закінчення. Спочатку вони мали «спонтанний» характер, а згодом набули організованої форми.

На сучасному етапі фізична рекреація є предметом наукового вивчення теорії і методики фізичної культури, педагогіки, соціології, медицини, культурології та інших дисциплін.

У середині минулого століття термін «рекреація» майже не використовували. У радянський період слово рекреація загалом зникло з письмової та усної мови і тільки в 1975 році у Великій радянській енциклопедії було подано таке визначення: «Рекреація – відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці». Більш ґрунтовно цей термін був витлумачений у Великій медичній енциклопедії [32], у якій зазначено, що це діяльність людини у вільний від роботи час для відновлення, зміцнення фізичних, духовних сил і всебічного розвитку особистості в основному за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, які розташовані поза місцем постійного проживання.

Багато уваги рекреації, зокрема і фізичній, приділяв і приділяє вчений і педагог, доктор педагогічних наук, професор А. Лотоненко [172]. Редагований ним науково-методичний журнал «Культура фізична і здоров'я» містить велику кількість статей про фізичну рекреацію. Науковець зазначає, що фізична рекреація належить до тієї сфери діяльності, про яку мають бути проінформовані і фахівець, і кожна окрема людина. Основні засоби, які використовують у фізичній рекреації, науковець поділяє на чотири групи: педагогічні, психологічні, природні та медико-біологічні [172].

Сьогодні поняття *фізична рекреація* охоплює широкий спектр визначень.

А. Смородинов, В. Смородинова [268] фізичну рекреацію визначають як відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі та спортивні ігри, туризм, полювання та ін.), а також природних сил, унаслідок яких отримують задоволення, досягають гарного самопочуття і настрою, відновлюють розумову і фізичну працездатність. Автори запропонували в практичній діяльності виокремити

такі напрямки фізичної рекреації: гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загальнопідготовчий і лікувальний.

У вітчизняній науці, за даними Ю. Рижкіна [249], під рекреацією розуміли свята, канікули або спеціально визначене приміщення для відпочинку.

Згодом С. Ожегов і Н. Шведова [211], визначаючи рекреаційні процеси та явища, почали використовувати поняття «дозвілля», «відпочинок» та відновлення сил людини, витрачених у процесі праці.

Е. Трощинська [292] під рекреацією пропонує вважати ті форми діяльності, які мають внутрішні спонукання, тобто мотиви, головна мета яких відпочинок, розваги і самовдосконалення.

У різних літературних джерелах між поняттями «рекреація», «відпочинок» та «дозвілля» не має істотної різниці. Проте, на нашу думку, їх потрібно розмежовувати. Такої самої думки дотримуються вчені М. Бердус [26] та А. Орлов [214]. Поняття «дозвілля» і «відпочинок» – це вільний час після навчання або роботи. Він може бути використаний для релаксації, соціальних досягнень і розвитку особистості. У термін «рекреація» вчені вкладають сенс самовираження зі зміною діяльності, спрямованої на відновлення духовних і фізичних сил.

Рекреація, як зазначав І. Зорін, – це «... процес розширеного відтворення фізичних, психічних та інтелектуальних сил людини» [107, с. 9].

Ю. Рижкін [250] вважає, що рекреації можна досягти і під час дозвільної діяльності, однак рекреація більш ємне поняття. Вона є самомотивуючою, активною діяльністю, яка здійснюється в ім'я себе, дає людині радість і задоволення, її кінцевим результатом є відновлення організму.

Аналіз джерел підтверджує думку про те, що в процесі рекреації можуть здійснюватися різні види дозвільної діяльності: рибальство, мисливство, огляд визначних пам'яток, виїзди на пікніки, тривалі піші прогулянки, культурно-освітня робота [7, 152, 247].

Дуже часто термін «рекреація» використовують для позначення відпочинку в пансіонатах і оздоровчих дитячих таборах, у яких організацію відпочинку та культурного дозвілля здійснюють засобами фізичної культури і спорту. На думку А. Джумаєва [76], термін «фізична рекреація» виник унаслідок використання фізичних вправ під час організації відпочинку та дозвілля.

Наявність у словосполученні «фізична рекреація» слова «фізична» конкретизує це поняття в межах фізичної культури і означає, що в процесі відновлення та оздоровлення переважає фізична або рухова активність з використанням фізичних вправ та ігор. До засобів цього напрямку Л. Лубишева [173], С. Філімонова [300] відносять спортивні заходи, рухливі ігри, туристичні походи та екскурсії.

У наукових працях В. Видріна [60], Б. Євстаф'єва [92], А. Лотоненка [172], Ю. Рижкіна [248], Т. Яшиної [333] йдеться про те, що в основі рекреаційної діяльності лежить нерегламентована рухова активність, яка ефективно використовується у вільний час для оптимізації фізичного і психічного стану людини.

Специфічними засобами рухової діяльності є фізичні вправи, за допомогою яких і відбувається перетворення природи людини [131, 288, 308].

Ю. Рижкін [250] вважає, що в сучасних умовах рекреацію можна розглядати як міждисциплінарну науку. Соціологічне значення фізкультурно-рекреаційної діяльності, на його думку, полягає в освоєнні соціального досвіду і культурних цінностей суспільства.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність сприяє відновленню функцій організму людини та оптимізує стан його здоров'я, у ній певною мірою проявляються і духовні потреби людини. Фізкультурно-рекреаційна діяльність є процесом поновлення фізичного і духовного стану людини. Формування позитивного емоційного стану, почуття радості і внутрішнього задоволення засвідчує її психологічне значення. Можливість пізнання

навколишнього світу в більш широкому значенні відображає естетичну сутність фізкультурно-рекреаційної діяльності [25, 60, 153, 277].

У вітчизняній теорії фізичної культури, Н. Верзіліна [47], Ф. Махов [189], Б. Фадєєв [296], іноді в одному контексті використовують поняття «фізична рекреація» і «масова фізична культура». Проте, на нашу думку, засоби і методи організації, у яких використовують ці форми діяльності, мають певні відмінності. Як відомо, метою масової фізичної культури є залучення якомога більшої кількості людей у діяльність, спрямовану на досягнення певного спортивного результату. Основна ж мета фізкультурно-рекреаційної діяльності – оздоровчо-розважальна, там немає переможців і переможених.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність також може мати масовий характер і реалізуватися як в індивідуальних, так і в групових формах занять, але основна її мета – відпочинок, розвага, самовдосконалення і раціональне використання вільного часу.

Спочатку, як вказує Б. Євстаф'єв [92], поняття «фізична рекреація» включала в себе рекреацію загалом, а не фізичну культуру. Автор підкреслює, що фізкультурно-рекреаційна діяльність служить доповненням процесу фізичного виховання. Методи, засоби і форми, які використовують у фізичній рекреації, також спрямовані на формування всебічно розвиненої особистості.

На думку І. Зоріна [107, с. 10], рекреаційна діяльність – це «діяльність, яка спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення та розвиток фізичних і духовних сил людини, його інтелектуальне вдосконалення і характеризується цінністю не тільки результатів, а й самого процесу».

І. Нікулін [206] вважає, що рекреація становить основний зміст масових форм фізичної культури. До її змісту входить використання фізичних вправ для відпочинку, розваг, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення фізичних, психічних та інтелектуальних сил.

Потреба людини у відновленні та розвитку духовних і фізичних сил, на думку І. Зоріна [107], а також створення необхідних умов для їх задоволення є однією з безлічі потреб людини і суспільства. Наявність цих потреб, природно, спонукає людину до рекреаційної діяльності.

Аналіз широкого спектру теоретичних і науково-практичних джерел дозволяє нам зробити висновок, що в рамках фізкультурно-рекреаційної діяльності за допомогою різних видів рухової активності створюється такий стан, який забезпечує нормальне функціонування людського організму.

Отже, потреба людини в удосконаленні свого тіла і фізичних кондицій, з одного боку, а з іншого – потреба в активному відпочинку, розвагах і самовираженні, знайшли своє відображення у фізкультурно-рекреаційної діяльності, яка і формує єдність духовних і фізичних сил людини.

Б. Акчурин [3] вважає, що рухова активність, яка відбувається одночасно з процесом ознайомлення людини зі світовими культурними надбаннями, призводить до зміцнення позитивних властивостей людини і до руйнування негативних.

І. Нікулін, виділивши специфічні ознаки рекреаційної діяльності, сформулював визначення фізкультурно-рекреаційної діяльності як «добровільну рухову активність із використанням фізичних вправ, спрямовану на поліпшення психофізіологічної працездатності, з метою розваги і різнобічного вдосконалення особистості» [206, с. 14]. Найбільш поширеними формами оздоровчо-рекреаційної діяльності для всіх категорій та груп населення є:

- туристичні походи з нефорсованим фізичним навантаженням;
- колективні виїзди та виходи на природу для активного відпочинку;
- відвідування спортивних змагань з різних видів спорту.

Коли йдеться про фізкультурно-рекреаційну діяльність школярів, мають на увазі педагогічно організований процес, спрямований на підтримку оптимального рівня фізичних і духовних сил учнів, профілактику їхнього стомлення як у процесі навчання, так і у вільний час.

Про рекреацію як про педагогічно-організований процес відновлення працездатності зазначено в праці М. Бердуса [25].

Вивчаючи особливості фізичного вдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл, Е. Трощинська [292] підкреслює важливість рекреаційних вправ і заходів у режимі навчального дня школярів. Автор вважає, що наукова організація фізкультурно-рекреаційних занять здатна забезпечити стовідсоткове охоплення дітей та здійснити кваліфіковане керівництво їхньою навчальною діяльністю та дозвіллям.

Як засвідчують дослідження М. Антропової [9], А. Джумаєва [83], Н. Кудрявцевої [156], В. Лук'яненка [176], Е. Трощинської [292], чергування навчальних занять і фізичних вправ, які виконують у режимі навчального дня, не тільки сприяє розумовому розвантаженню, а й підвищує працездатність учнів, їхню увагу і пам'ять.

М. Віленський [50], Р. Сафін [251] і Л. Матвєєв [188] основними видами оздоровчо-рекреаційної діяльності, зреалізованої в режимі навчального дня, називають гімнастику до уроків, фізкультурні хвилини, фізичні вправи та ігри на перервах.

На думку О. Жбанкова [97], фізкультурно-рекреаційна діяльність у режимі навчального дня не досягає необхідної ефективності.

У контексті нашого дослідження велике значення мають позакласні форми фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, спрямовані на профілактику фізичної детренованості та патологічних змін у стані здоров'я учнів. На думку Г. Шитікої [323], подібні форми занять є сприятливою можливістю раціонального використання вільного часу і єдиним засобом фізичного виховання для тих школярів, які звільнені від уроків фізичної культури за станом здоров'я.

Позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність характеризується спрямованістю на процесуальність й емоційне забарвлення проведених ігор, розваг та забав [157, 192]. Її відмінною ознакою є свобода вибору діяльності,

характер якої зорієнтований на духовно-моральні цінності та творчу винахідливість [58, 132, 226].

Дослідження В. Бальсевича і В. Запорожанова [16] засвідчують, що збільшення обсягу рухової активності за рахунок позакласної діяльності учнів позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, стан серцево-судинної системи, має психоенергетичний ефект.

Правильно організована оздоровчо-рекреаційна фізкультурна робота в позаурочний час забезпечує оптимальну безперервність і ефективність процесу фізичного виховання.

Позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність не вимагає чітко регламентованого та дозованого навантаження [152, 201, 340]. Водночас вона дозволяє збільшити тривалість занять фізичними вправами, прискорює процес фізичного вдосконалення. Однак, за спостереженнями Ю. Рижкіна [250], сьогодні фізичною рекреаційною діяльністю в позаурочний час займається трохи більше 30% школярів молодшого шкільного віку і тільки 10% школярів старшого віку.

На нашу думку, позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність має відбуватися з ініціативи школярів, але під керівництвом учителя, який повинен враховувати індивідуальні запити й інтереси школярів. Учитель виступає в ролі організатора занять і координатора діяльності, будучи при цьому лідером і одночасно партнером. Уся позакласна робота зорієнтована на оздоровлення та розвагу учнів і планується на навчальний рік у позаурочний час.

У рамках нашого дослідження безсумнівний інтерес становить розгляд самостійних форм занять фізичними вправами з вираженою рекреаційною спрямованістю, зреалізованих школярами під час урочних форм занять фізичними вправами.

Прояв школярами самостійності та ініціативи сприяє формуванню потреби в заняттях фізичною культурою і спортом. Особливе місце в самостійній роботі школярів належить умінню організовувати заняття,

оволодінню навичками контролю та самоконтролю. Потрібно, щоб школярі знали, чим краще займатися у вільний час, і вміли це робити. На цей аспект самостійної діяльності школярів звертає увагу багато дослідників, наприклад, Н. Кудрявцева [156] вважає, що орієнтації школярів на ефективне проведення вільного часу без створення навичок його самостійної активної організації недостатньо.

В. Лях [177, 182], покликаючись на праці Л. Любомирського і Г. Мейксон, у яких подано рекомендації щодо самостійних занять фізичними вправами школярів, особливості їх організації та методики виконання. Головним завданням таких занять вважає формування інтересу в школярів до свого здоров'я та самостійних занять фізичною культурою.

На думку Л. Іващенко та Н. Страпко основними формами самостійних занять фізичними вправами школярів є:

- оздоровча ходьба, яку використовують як засіб активного відпочинку і як тренувальну вправу;
- оздоровчий біг, який через свою природність і доступність є одним з найбільш популярних видів фізичних вправ;
- оздоровче плавання – ефективний засіб підвищення фізичного стану, відновлення працездатності й активного відпочинку;
- ходьба на лижах, яку вважають найбільш універсальним засобом оздоровчого впливу на організм;
- спортивні та рухливі ігри. Їхня висока емоційність має особливе значення у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів;
- їзда на велосипеді або на велотренажері;
- заняття в залах атлетичної гімнастики;
- туризм – один з найпоширеніших видів фізичних вправ;
- загартування організму й інші форми [113].

Великий досвід упровадження різноманітних форм рекреаційної діяльності накопичено в школах Російської Федерації. Серед них: «Картка здорової дитини» для учнів 7-10 років, її мета – навчити батьків

використовувати вільний час дітей так, щоб підготувати їх до виконання вимог з фізичної підготовленості відповідно до «Комплексної програми фізичного виховання учнів»; комплексний урок – позакласний захід, що об'єднує різні форми (туризм, ігри та спортивні змагання) фізичного виховання дітей та підлітків; конкурс «Олімпійська стежка» [42, 192, 227, 233, 331].

В Австралії, США та багатьох європейських країнах провідною формою фізичного виховання в загальноосвітніх школах є позаурочні і позашкільні форми занять фізкультурою і спортом [178, 305, 336, 337, 339]. Їхні внутрішньо-шкільні спортивні програми тісно пов'язані з програмами додаткових занять фізкультурою і спортом у вільний від уроків час.

Масовий рух «Спорт для всіх» у світовій системі зародився в середині 60-х років і має сталі традиції. Його концепція прийнята Радою Європи як довгострокова спортивна програма. На початку 80-х років цей рух набув особливої популярності в багатьох країнах світу. У населення стрімко зростав інтерес до нього з погляду оздоровлення і підвищення фізичної готовності. Україна приєдналася до цього процесу і відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року №49 в країні створюється мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Змістом програми передбачено: активний відпочинок на свіжому повітрі з виконанням загальнорозвивальних вправ, спортивні ігри та види спорту, які характеризуються змагальністю; вправи, пов'язані з отриманням естетичного задоволення. Мета програми – поліпшення фізичної працездатності і загального самопочуття школярів [131].

У США діє «універсальна шкільна програма» для учнів, які займаються фізичними вправами у вільний час, розроблено систему зарахування очок, що дозволяє заохочувати всі види рекреаційної діяльності школярів. Раз на рік проводиться церемонія нагородження, саме з фізкультурно-рекреаційним напрямком пов'язують перспективи розвитку фізичного виховання школярів і студентів США [345].

У скандинавських країнах позаурочні форми занять проводять за програмою «Трім», змістом якої передбачено оздоровчий біг і ходьбу, їзду на велосипеді, плавання, лижний і ковзанярський спорт [181, 274]. В Ірландії реалізується дві програми, які користуються популярністю серед дітей: «Триатлон» і «Прогулянка під веселкою». Перша програма має змагальний компонент. Друга програма містить 12 рівнів послідовно зростаючого бігового навантаження для індивідуальних щоденних занять. Після 16 тижнів занять за програмою будь-який школяр може взяти участь у фестивалі «Прогулянка під веселкою», одним із заходів якого є масовий забіг, він дуже популярний серед учасників. Крім цього, школярі виконують тест з бігу на одну милю [293].

Значно вплинула на європейське фізичне виховання в школі, на думку Richter (2006), шведська гімнастика. Її принципи стали основою для розробки здоров'яформувальних і здоров'язберігальних концепцій фізичного виховання не тільки у Швеції та Німеччині, але й в Англії, Голландії, Данії, де вони були прийняті й адаптовані [219]. Проте найбільш повно вони зреалізовані насамперед у скандинавських країнах, зокрема у фінській концепції «Виховання здоров'я» [180, 182].

Погляди англійських учених на спорт та ігри значно вплинули на розвиток фізичного виховання в школах європейських держав. Майже всі європейські держави традиційно включають матеріал з рухливих і спортивних ігор у зміст власних програм.

У Німеччині під час літніх канікул всі діти отримують «Паспорти канікул», які дають їм змогу безкоштовно відвідувати стадіони, парки, плавальні басейни, записуватися в різноманітні секції, гуртки, ходити в кіно, музеї, на виставки, брати участь у різноманітних спортивних конкурсах [344].

У Болгарії організаційна форма фізкультурно-спортивної роботи зі школярами має назву «Школа довіри». Щоб залучити дітей до самостійних занять спортом, був опублікований цикл лекцій з рекомендаціями щодо

занять фізичними вправами. Після виконання певного нормативу діти заповнюють спеціальні картки. Випускнику «Школи» видають «Диплом довіри» [342].

В Австрії проходить національна кампанія «Роби з нами – будеш у формі». У рамках цієї кампанії проводять масові забіги любителів оздоровчого бігу і ходьби [182].

У Бельгії створено програму «Сімейний кілометр». Згідно з цією програмою кожен член родини повинен пробігати певну відстань, але щоб загальна дистанція для сім'ї не була менше одного кілометра [178].

В Австралії в рамках національної фізкультурно-оздоровчої програми проводиться кампанія «Знайди 30», зміст якої полягає в стимулюванні всіх громадян, особливо школярів, до виділення 30 хвилин на день для активного відпочинку. У зв'язку з цим було трохи скорочено тривалість уроків у школах. У вільний час школярі займаються фізичними вправами [45].

Щоб звернути увагу канадців на важливість фізичної підготовки і спонукати їх зробити регулярну фізичну активність частиною свого способу життя, проводилась кампанія «Партісіпекейшн» [178].

Унаслідок аналізу науково-методичної літератури, присвяченої актуальним питанням фізкультурно-рекреаційної діяльності, ми з'ясували, що на сьогодні рекреаційні програми у вітчизняних наукових школах розробляють у більшому обсязі, ніж це було кілька років тому. Так, з 2005 року в Україні впроваджується комп'ютерний мультимедійний посібник «Твоє здоров'я – в твоїх руках», що дозволяє стежити за динамікою фізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, формувати індивідуальні режими оздоровчих тренувань, контролювати, порівнювати та оцінювати вміння й навички, а також індивідуалізувати фізичне навантаження [43]. Виконанню цих завдань також сприяє застосування в шкільному фізичному вихованні комп'ютерної інформаційно-діагностичної оздоровчої програми «Школяр» [44, 318], а також комплексу тестування «Крок до здоров'я» [91], який входить до фізкультурно-оздоровчого

патріотичного комплексу «Козацький гарт», який був упроваджений з 2006 року. Основна мета комплексу «Козацький гарт» – вивести дітей на рівень безпечного здоров'я: відмінний зір, правильна осанка, можливість виконувати елементарні фізичні вправи тощо. До комплексу «Козацький гарт», крім тестів, входить і щорічний фізкультурно-оздоровчий фестиваль. Він складається з чотирьох етапів – шкільного, районного, обласного і фінального загальноукраїнського. Змагання, хоча є необов'язковими, проте вже в перший рік зібрали два мільйони учасників з усіх регіонів України – діти різного віку з великим задоволенням бігали «козацькими стежками», перетягували канат, змагались в естафетах, демонстрували знання історії, навички працювати в команді, допомагати молодшим і слухати поради старших. Усе це в комплексі дає змогу реалізувати «ігрову» складову, яка найбільше подобається дітям.

Незважаючи на те, що немає єдиного підходу до витлумачення поняття «рекреація», найчастіше рекреацію визначають як відпочинок і відновлення сил людини [82, 156, 204]. Це означає, що їй передують певна діяльність, навчальна чи трудова, після якої їй потрібна рекреація.

Якщо в процесі рекреаційної діяльності використовуються фізичні вправи, які є ефективним засобом впливу на фізичний стан людини, тоді досліджуване нами явище, позначається як «фізична рекреація» [151, 154]. Вона містить більшу частину масових форм фізичної культури і за своєю сутністю є фізкультурно-рекреаційною діяльністю [278].

Установлено, що фізкультурно-рекреаційна діяльність має важливе значення для фізичного вдосконалення учнів, підвищення розумової активності, уваги і пам'яті, а також для ефективної організації вільного часу школярів.

Ми вважаємо, що накопичений досвід фізкультурно-рекреаційних заходів, які проводять у школі як у режимі навчального дня, так і в позаурочний час, має бути використаний під час організації та проведення

уроків з фізичної культури в школах з тригодинним тижневим навантаженням.

Для більш якісної організації та проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності нам потрібно визначити сучасні форми і види фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичної рекреації дав змогу виокремити три основні напрями шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності [6, 12, 75].

Перший напрям шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності містить ті форми, які певним чином пов'язані зі спортивною діяльністю. До них належать організовані на спортивній базі шкіл секції з різних видів спорту, фізкультурно-спортивні свята, фестивалі спорту, спортивні години та змагання.

Форми, які виявляють взаємозв'язок фізкультурно-рекреаційної діяльності з фізичним вихованням, належать до другого напрямку. До них належать секції із загальної фізичної підготовки, самостійні заняття загальною фізичною підготовкою та туристичні походи. Зміст цих фізкультурно-рекреаційних заходів передбачає вдосконалення фізичних якостей, яких набувають на уроках з фізичної культури. Під час самостійних занять учні повинні використовувати апробовані фізичні вправи, які поліпшують фізичні ресурси організму. Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою, які використовують у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів, дозволяють зменшити «руховий голод», вони є емоційно-активним відпочинком. Ю. Копилов і Н. Полянська [142] для цього рекомендують створити домашній стадіон і використовувати його також для ранкової зарядки та дихальної гімнастики. І. Соловйова [270] пропонує займатися загальною фізичною підготовкою за методом колового тренування в домашніх умовах.

До форм фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, переважно старших класів, можна віднести рекреаційні заняття з обтяженнями.

Використання рекреаційних занять засобами атлетичної гімнастики є наслідком «фітнес-буму». Медико-біологічними факторами цих занять є: корекція ваги тіла, підтримання м'язового тону і зміцнення здоров'я. Одним із основних мотивів цих занять, на думку Т. Яшиної [333], є поєднання соціально-психологічних і медико-біологічних факторів. Провідними соціально-психологічними факторами є отримання задоволення від занять, зміна виду діяльності і можливість неформального спілкування.

Третій напрям фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів об'єднує ті форми, які спрямовані на рухову реабілітацію. Це заняття в спеціальних медичних групах, тренажерних залах, прогулянки та загартовувальні процедури. Прикладом взаємодії фізкультурно-рекреаційної діяльності з руховою реабілітацією є обов'язкова ранкова зарядка, тривалістю 10-15 хвилин, яку практикують у багатьох школах як у нас в країні, так і за кордоном [119, 141].

Вивчення наукової літератури щодо фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів дало змогу класифікувати її щодо форм і видів організації у такий спосіб: за регулярністю використання, за характером застосування, за способом організації та за місцем застосування в школі [7, 19].

За регулярністю використання фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів може здійснюватися щоденно, кілька разів на тиждень, у вихідні та в канікулярний період. До щоденних фізкультурно-рекреаційних занять належить ранкова зарядка і домашні заняття, спрямовані на рухову реабілітацію. Йдеться, зокрема, про виконання школярами щоденних піших прогулянок, вправ на загартування, формування постави або тренування зору тощо [10].

До позакласних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, які проводять кілька разів на тиждень, належать секції із загальної фізичної підготовки, організовані на спортивній базі шкіл; заняття в спеціальних медичних групах; години здоров'я; самостійні заняття загальною фізичною

підготовкою тощо. Ефективне планування тижневого рухового навантаження передбачає дотримання певних правил. Насамперед тижнева фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів передбачає чітко встановлені індивідуальні обсяги навантаження різної спрямованості.

В. Лук'яненко [176] вважає, що для молодших школярів вона повинна бути не менше трьох годин на день, а для учнів середніх і старших класів не менше двох годин на день. Тижневі навантаження доцільно планувати так, щоб їх виконували через однакові інтервали часу (наприклад: вівторок, четвер, субота) і в той самий час.

Традиційним фізкультурно-рекреаційним заходом, який проводять не частіше одного разу на тиждень, є день здоров'я. Його програма змінюється або залишається незмінною, зазвичай, до неї влітку додають крос, лижний забіг – узимку, а також атракціони, естафети та елементи спортивних ігор [93].

Ще рідше організують фестивалі спорту і здоров'я. Програми таких заходів передбачають проведення легкоатлетичних естафет, а також футбол, баскетбол, волейбол, крос.

Використання засобів спорту в фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів відбувається шляхом спрощення правил гри, зменшення обсягу навантажень і величини майданчиків для гри. Завдання днів здоров'я та фестивалів спорту полягає в тому, щоб забезпечити розширення обсягу рухової діяльності учнів і організація їхнього активного відпочинку. Значна частина фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів здійснюється в оздоровчих таборах [130].

За характером застосування позакласну фізкультурно-рекреаційну діяльність школярів поділяють на групові, індивідуальні та сімейні фізкультурно-рекреаційні заняття.

Групові заняття організують для проведення спортивних, рухливих, а також народних ігор. Останнім часом велику увагу приділяють народним

іграм, які використовують під час проведення спортивних та ігрових свят, під час проведення годин здоров'я і на рухливих перервах [126, 342].

До фізкультурно-рекреаційної діяльності, яка зреалізовується в групах учнів, належать заняття ритмічною гімнастикою й аеробікою. У процесі такої фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів можуть утворюватися громадські, фізкультурно-спортивні об'єднання – клуби [24, 136, 209].

Індивідуальні фізкультурно-рекреаційні заняття проводять самі школярі у вільний від навчання час, удома, у дворі або на шкільних спортивних майданчиках. Такі заняття планують учителі фізичної культури, і їх виконують учні самостійно в обсязі домашніх завдань. Досвід передових шкіл свідчить, що тільки там, де така робота систематична, можна говорити про її ефективність.

До індивідуальних видів фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів належать піші прогулянки, заняття оздоровчим бігом, катання на ковзанах і на лижах, плавання, велосипедні прогулянки і т.ін. Сімейними видами фізкультурно-рекреаційної діяльності можуть бути всі ті види, які належали до індивідуальних і групових форм фізкультурно-рекреаційної діяльності. У початкових класах організують рухливі ігри, веселі старты, піонербол. У 5-7 класах проводять спортивні ігри: волейбол, міні-футбол, ритмічна гімнастика, лижна підготовка. У старших класах заняття мають тренувальний характер з різних видів спорту, ЗФП, атлетизму та ритмічної гімнастики.

Фізкультурно-рекреаційні заходи, які здійснюють школярі, за видом управління поділяють на керовані, частково керовані та самостійні. Значну частину фізкультурно-рекреаційних заходів, які мають місце в режимі дня школярів, виконують під керівництвом учителя. Він є організатором гімнастики до навчальних занять, бере безпосередню участь у проведенні фізкультурних хвилин на загальноосвітніх уроках і координує рухову діяльність школярів на перервах. В обов'язки вчителя також входить організація та проведення спортивних годин і годин здоров'я. У групах

подовженого дня, коли школярі заповнюють перерви для відпочинку фізичними вправами та іграми, учитель найчастіше перебуває в ролі спостерігача і консультанта.

Все різноманіття засобів фізичної культури, які використовують під час самостійних занять школярів, здійснюється без безпосередньої участі вчителя. Проте самостійні форми фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів з вільним характером повинні мати певний ступінь безпеки процесу виконання рухових дій, тому важливим є озброєння школярів знаннями про систему самостійних занять фізичними вправами і прищеплення їм необхідних технічних та організаційних навичок [280].

Всі форми управління фізкультурно-рекреаційною діяльністю школярів передбачають відмову вчителя від так званої «насильницької парадигми». Фізичні вправи, використані як інструмент примусу, перешкоджають добровільному самовизначенню школярів щодо фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів ділиться на рекреаційні заходи та вправи, які виконують у режимі навчального дня, і позакласні, самостійні форми. Традиційними фізкультурно-рекреаційними заходами, проведеними в загальноосвітніх школах у режимі навчального дня, є фізкультпаузи, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години та дні здоров'я, фестивалі спорту і здоров'я. Позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність має великі резерви та відкриває перед учителем різноманітні можливості для задоволення індивідуальних запитів школярів, врахування їхніх інтересів і вподобань. Вона є сполучною ланкою з урочною формою фізичного виховання та зумовлена вільною самостійною діяльністю школярів.

За місцем застосування в школі виокремлюють фізкультурно-рекреаційну діяльність, яку зреалізують у спортивному залі школи, на пришкільній ділянці, спортивному майданчику або в класі під час

проведення фізкультурних пауз на уроках із загальноосвітніх предметів [55, 67, 88].

З огляду на висловлене можна зробити висновок, що в сучасних загальноосвітніх школах накопичено багатий досвід здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності. Тому під час організації та проведення уроків з фізичної культури на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності в школах з тригодинним тижневим навантаженням учителю насамперед потрібно в повному обсязі використовувати цей досвід. На нашу думку, це дозволить оптимально й ефективно розв'язати проблему введення третього уроку фізичної культури на основі фізичної рекреації в практику роботи шкіл.

Для організації та проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності з учнями загальноосвітньої школи потрібно виявити умови ефективності використання сучасних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів [79].

Фізкультурно-рекреаційна діяльність школярів становить невід'ємну складову фізичної культури. Для успішного розв'язання проблем, які виникають під час організації фізкультурно-рекреаційної діяльності, потрібна додаткова орієнтація процесу шкільного фізичного виховання на проблеми дозвілля школярів, яке проводять, використовуючи засоби фізичної культури. Для цього система шкільної освіти повинна передбачити для всіх дітей і підлітків регулярні спортивні заняття [39, 54].

Одним із шляхів вирішення цього завдання є введення третьої години фізичної культури в загальноосвітніх установах, що буде мати фізкультурно-рекреаційну спрямованість, завдяки цьому обсяг рухової активності учнів в організованих формах оздоровчо-виховної діяльності збільшують до 6-8 годин на тиждень [112].

Реалізація програм щодо подальшого вдосконалення фізичного виховання школярів, на нашу думку, передбачає спеціальну підготовку

майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

На думку деяких авторів, однією з основних причин, що перешкоджає заняттям школярів фізичними вправами у вільний час, є відсутність потреби в заняттях й інтересу до них [29, 41, 194]. Така негативна мотивація зумовлена незадоволеністю школярів умовами проведення занять фізкультурно-рекреаційною діяльністю, відсутністю сімейної традиції в заняттях вправами фізкультурно-рекреаційної спрямованості, завищеною оцінкою стану свого здоров'я і фізичного розвитку, нестачею вільного часу у зв'язку з великою завантаженістю.

У дослідженнях, проведених Т. Круцевич, О. Андрєвою, О. Благій [151], було визначено основні фактори, які впливають на вибір рекреаційних занять:

- 1) реалізація через фізичні вправи широкого спектру потреб, орієнтованих на самовиявлення, досягнення задоволення від краси, доброго самопочуття та позитивних емоцій, на зміну діяльності;
- 2) активне проведення вільного часу;
- 3) участь в ігровій та освітній діяльності;
- 4) оздоровлення;
- 5) відновлення після роботи й навчання.

Серед чинників, які сприяють збільшенню обсягу рухової активності, визначено такі, як: підтримка друзів, особистий приклад батьків, соціальна настанова на заняття фізичною активністю, зменшення часу, який відводиться на перегляд телепередач і роботі (або грі) на комп'ютері, заохочення близьких, прагнення до змагальності, соціальна підтримка, можливість використання спортивних споруд, обладнання й інвентарю, почуття впевненості в собі, соціокультурна належність.

Ми вважаємо, що для успішної організації фізкультурно-рекреаційної діяльності потрібна перебудова мотивації школярів. Позитивний характер мотивів визначають вагомі для особистості устремління. На думку

І. Комогорцева [140], така мотивація має бути пов'язана з уявленням про фізкультурно-рекреаційну діяльність як про важливий елемент на шляху до реалізації свого призначення в житті.

Усвідомлення школярами того, що заняття фізичними вправами сприяють зростанню авторитету серед однолітків, а почуття радості і задоволення, отримані від занять вправами з рекреаційною спрямованістю, сприяють формуванню позитивних мотивів у школярів до занять фізкультурою і спортом, спонукає їх до систематичних занять.

Успішна організація роботи з масової фізичної культури та спорту передбачає проведення різних форм пропаганди [51]. Правильно організована пропаганда фізкультурно-рекреаційної діяльності – це єдиний безперервний освітньо-виховний процес, що полягає у формуванні потреби в заняттях фізкультурно-рекреаційною діяльністю, у підвищенні фізкультурної грамотності, у застосуванні передового досвіду та новітніх наукових відкриттів. Я. Вількін і Т. Каневець виділяють такі форми пропаганди масової фізичної культури та спорту:

- усна форма пропаганди (лекції, доповіді, бесіди, диспути і дискусії);
- друкована форма пропаганди (газети, журнали, стінгазети, методична література, афіші тощо);
- показові виступи та заняття;
- наочна форма пропаганди (стенди, вітрини, художні плакати, фотоальбоми);
- реклама [51].

Вважаємо, що для сучасної загальноосвітньої школи для реалізації програми проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності потрібно видати в достатній кількості методичну літературу. Також у ролі пропаганди уроків такого типу можна рекомендувати проведення показового, відкритого уроку на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності з оформленням фотовітрини.

Аналізуючи сучасну науково-методичну літературу, ми визначили об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на ефективність використання сучасних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності. Незважаючи на те, що здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності в сучасній школі можливо при мінімальному оснащенні спортивними спорудами та інвентарем, до одного з факторів, який викликає у школярів негативне ставлення до фізкультурно-рекреаційної діяльності, фахівці відносять недостатню матеріально-технічну базу для цієї роботи [87, 288].

Відсутність достатньої кількості спортивних залів та спортивного інвентарю, на нашу думку, сприяє зниженню ефективності занять фізичними вправами з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю.

Ефективність фізкультурно-рекреаційної діяльності певною мірою залежить від форм стимулювання вчителів до цієї діяльності. Я. Вількін і Т. Каневець [51] виокремлюють моральні та матеріальні форми заохочення. До моральних форм заохочення належать вручення Почесних грамот, дипломів, вимпелів; нагородження пам'ятними медалями, усна подяка. Основними видами матеріального заохочення є грошові премії, цінні подарунки, туристичні путівки, відрядження для перегляду спортивних змагань, надання переважного права на користування спортивною базою та інвентарем. Всі форми заохочень доцільніше здійснювати вчасно і в урочистій обстановці, а система оцінки діяльності вчителя має бути однаковою.

Головним критерієм для оцінки діяльності вчителя на уроках з фізичної культури в школах з тригодинним тижневим навантаженням, на нашу думку, є його вміння організовувати та проводити різноманітні рухливі ігри, найбільш доступну форму фізкультурно-рекреаційної діяльності в сучасній школі.

Одним із суб'єктивних факторів, який впливає на ефективність фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, є негативне ставлення вчителів до занять вправами фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Проведені І. Нікуліним [206] дослідження засвідчують, що більша частина опитаних учителів вважає проведення фізкультурно-рекреаційних заходів другорядними. Крім цього деякі вчителі, значна частина батьків і адміністрація шкіл мають недостатнє уявлення про специфіку фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Аналіз широкого спектру теоретичних і науково-практичних джерел з проблем шкільної фізкультурно-рекреаційної діяльності дав змогу розробити схему умов ефективності використання різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності.

На думку Н. Кудрявцевої [155] та М. Каменцер [119], для підвищення ефективності фізкультурної діяльності школярів потрібно розвивати матеріально-технічну базу. Організація і проведення третього уроку з фізичної культури, вважаємо, також буде ефективнішою за наявності матеріально-технічної бази та достатньої кількості спортивно-педагогічних кадрів.

За умови недостатньої кількості спортивних споруд та спортивного інвентарю багато авторів рекомендують проводити заняття на свіжому повітрі [85, 126, 192, 236, 280].

О. Жбанков [97] вважає, що фізкультурно-рекреаційна діяльність, яка реалізується в рамках навчальних занять, може досягти потрібної ефективності тільки за правильної її організації.

Для підвищення ефективності фізкультурно-рекреаційної діяльності О. Жбанков [97] пропонує використовувати програми рухової активності, які складають учні на основі самоконтролю. Ми також вважаємо, що програми рухової активності, складені з урахуванням інтересів школярів на основі самоконтролю, можуть бути ефективно використані на уроках з фізичної культури в школах з тригодинним тижневим навантаженням.

Отже, узагальнення літератури дозволяє зробити певні висновки про сутність, зміст і функції фізкультурно-рекреаційної діяльності. Пріоритетною в Україні залишається авторитарна модель розвитку фізичного виховання, за

якої не враховуються інтереси, здібності, соціальні диференціації дітей, недооцінюється роль особистості, використовується примус, перевага надається шаблонному змісту навчального процесу, система оцінювання не враховує індивідуальних особливостей школярів. Усе це призводить до виникнення відрази в школярів до уроків фізичної культури, а також до самостійних занять фізичними вправами. Через зміни, які відбуваються в суспільному житті, збільшення інформаційного поля, зміни інтересів молоді єдиною перспективою підвищення рівня фізичної активності є впровадження нових форм фізичної рекреації та популяризація традиційних. Використання тих чи інших форм фізкультурно-рекреаційної діяльності соціально обумовлено. Загалом це пов'язано з регіональними традиціями, особистими інтересами, загальним культурним рівнем, характером та ступенем стомлення, ефективністю тих чи інших заходів, які допомагають швидкому відновленню організму людини.

1.3. Сучасні форми фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами

Сьогодні важливим засобом формування фізичної культури людини залишається фізична діяльність у різних її проявах: фізкультурно-рекреаційна, фізкультурно-освітня, фізкультурно-спортивна, фізкультурно-реабілітаційна, фізкультурно-адаптивна, складниками кожної з яких є фізичні вправи. Основу фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів становлять різноманітні форми фізичної культури і спорту, зреалізовані у вільний або спеціально визначений час, що сприяє уникненню однобічності спортивного підходу до виховання школярів, зміцнення їхнього здоров'я, формування етичної поведінки й ціннісних орієнтацій, відродження масової фізичної культури [205].

Рекреація як наукова дисципліна – родове поняття для всіх її видів і форм, однією з яких є фізична рекреація. Зі всього різноманіття ознак

рекреації головними, тобто тими, які становлять її сутність, прийнято вважати такі: здійснюється у вільний час, має діяльнісний характер, побудована на добровільній, самостійній основі. Інші ж її ознаки – культурно-аксеологічні, пізнавальні, оздоровчі – розглядають як похідні [5, 26].

Дотепер серед учених немає одностайності щодо сутності та основних функцій фізичної рекреації. Аналіз поняття *фізична рекреація* дав змогу зафіксувати наявність більше двадцяти цільових настанов. Це і відпочинок, відновлення сил, розваги, активізація, фізичний розвиток особистості, підтримка або відновлення фізичних і духовних сил, профілактика стомлення, задоволення, активний відпочинок, оздоровлення організму тощо [7, 45, 82, 153, 211 та ін.]. Отже, фізкультурно-рекреаційна діяльність характеризується різноманітністю видів та форм занять. Зауважимо, що й досі немає їхньою класифікації, що зумовлено не тільки великим спектром проявів рекреаційних занять, але й постійним їхнім збагаченням новими формами і видами.

До змісту фізкультурно-рекреаційної діяльності такі вчені, як Л. Піотровські [229], Л. Рубіс [247] включають певні види ігрової діяльності, які зреалізуються у сфері дозвілля та пов'язані з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ ігрової спрямованості.

Фізкультурно-рекреаційна робота, за М. Віленським [49], Ю. Джаубаєвим [82], Р. Сафіним [251], передбачає фізкультурно-масову роботу за місцем проживання; за Я. Вількіним і Т. Канєвцем [51], ще й масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи.

На думку С. Шмакова [326], оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає використання засобів фізичної культури і спорту за умови колективної організації відпочинку та культурного дозвілля.

Виявлено значну кількість індивідуальних форм рекреаційної діяльності. Наприклад, А. Джумаєв [83] у зміст фізкультурно-рекреаційної діяльності включає різні самодіяльні форми занять фізичними вправами.

Н. Кудрявцева [155] пропонує використовувати заняття окремими видами спорту для активного відпочинку, оздоровлення та підвищення працездатності. На думку Л. Матвєєва [187], доцільно використовувати змагальні заняття, які не мають вираженої спортивної спрямованості.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих методиках, які сьогодні інтенсивно розвиваються. Це поняття об'єднує процес використання засобів і методів фізичного виховання з оздоровчою метою і наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять [25, 78].

Практичним виявом сучасних фізкультурно-оздоровчих методик у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, створені, як правило, на основі різних за характером видів рухової активності [79].

Пріоритет і перспективу розвитку фітнес-програм нового типу забезпечує їхня відповідність таким основним положенням:

- наявність істотного оздоровчого ефекту, зумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, загалом ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення;
- відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності;
- широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм;
- активне впровадження інноваційних засобів і методів досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів [67, 74].

Найбільшого поширення в оздоровчому фітнесі отримали програми, засновані на використанні різних видів рухової активності аеробної

спрямованості, зокрема *аеробіка*. Досвід упровадження аеробіки в урочний та позаурочний процес фізичного виховання школярів висвітлений у наукових статтях Н. Безрукової [24], В. Беспутчика [27], М. Овсянко [209] та ін.

Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності здебільшого визначається діяльністю серцево-судинної і дихальної систем організму, які об'єктивно характеризують стан фізичного здоров'я людини, використання терміна «аеробіка» відповідає меті фітнесу.

Масові оздоровчі форми аеробіки, які розвиваються в студіях і клубах – фітнесу, шейпінгу, різних танцювальних класах, вікових обмежень не передбачають [69].

У нашій країні термін «аеробіка», як правило, витлумачують як танцювальні й гімнастичні форми, у яких застосовують тривалі рухи циклічного характеру за участю великих м'язових груп, що виконуються під музику потоковим методом. Найбільш відомі серед них [309]:

Walk training (велк трейнінг) – найбільш доступна форма аеробного заняття з переважним використанням ходьби, мета якого – тренування серцево-судинної і дихальної систем, функціональної витривалості.

Low impact (лоу імпект) – танцювально-орієнтований напрям з вправами підвищеної координаційної складності без ударних навантажень, які викликають негативний п'єзоефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.) – постала з однойменних музичних і танцювальних стилів, логічно та послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії й естради, а також із вправами спортивного характеру.

Варто зазначити, що широкий діапазон відповідного звукового супроводу є невід'ємною складовою більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, підкреслюючи її ритм, характер і зміст, сприяє вихованню естетичного смаку, почуття ритму, виразності та

культури рухів. Виділяють 6 градацій темпу – повільний – 40-50 уд/хв, нижче середнього – 60-70 уд/хв, середній – 80-90 уд/хв, вище середнього – 100-120 уд/хв, швидкий – 140-160 уд/хв, дуже швидкий – 180 і більше уд/хв. [136].

Існує низка напрямків аеробіки з додатковими предметами та обладнанням, використання яких дозволяє урізноманітнити зміст занять, підвищити емоційний тонус, ефективніше вирішувати поставлені завдання.

Теретичні основи танцювальної аеробіки або ритмопластики висвітлені в роботі Є. Голової [69].

Степ-аеробіка, розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером з фітнесу Джин Міллер, передбачає тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою від 10 до 30 см. Унаслідок доступності, емоційності та високої оздоровчої ефективності степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і пропорційності статури (особливо ніг і нижньої частини тулуба) [2]. Використання гантелей вагою до 2-х кг, а також вільні енергійні рухи руками забезпечують оптимальне навантаження м'язам верхнього плечового пояса [52].

Величина навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється залежно від обраної висоти платформи, темпу та складності виконання рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різного роду обтяжень (гантелей, поясів, накладок тощо). Для осіб, які мають недостатню фізичну і танцювальну підготовку, застосовується ефект «комбінованої платформи», який передбачає засвоєння простих координаційних рухів безпосередньо на платформі, біля і навколо неї, без хореографії, стрибків і зіскоків [31].

На сьогодні в степ-аеробіці використовують близько 250 способів підіймання на платформу, об'єднаних у різні варіанти і комбінації [309].

Основною методичною умовою їх виконання є оптимальна висота ступеня – при торканні її кут згинання ноги в колінному суглобі не повинен бути менше ніж 90° . Найпростіший варіант кроку на платформу виконується фронтально, поперемінно правою і лівою ногою. Водночас широко використовують кроки по діагоналі, перехід з одного боку платформи на іншу через «верх», крок з підніманням ноги вперед, убік, згинання її назад, випади та ін.

Найбільш відомими видами степ-аеробіки сьогодні є: базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джоггінг, дабл-степ і степ-«навколо світу». Специфіка кожного з них визначається характером рухів, які переважають на занятті, та їх спрямованістю.

Нескладні рухи степ-аеробіки, висока емоційність занять сприяли її широкому застосуванню в процесі уроків фізичної культури, про що свідчать численні публікації (О. Абрамової [2], О. Бабешко, В. Завадич [14], С. Богма [31], О. Отравенко [217], Д. Солопчук [271] та ін.).

Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як *фїтбол-аеробїка і тераробїка* [114].

Фїтбол-аеробїка складається з комплексу різноманїтних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полївінілхлориду з повітряним наповненням і діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см, призначений для людей зростом більше як 190 см і вагою понад 150 кг. У технології виготовлення такого інвентарю передбачена різна його конфїгурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, які утворюють стїйкий овальний ролл, м'ячі-стїльці з чотирма невеликими ніжками, м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність і еластичність матеріалу, перловий колїр, дезодоруюча віддушка, яка входить до складу матеріалу тощо.

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча робить позитивний вплив на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, на хребет, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент людей, які займаються аеробними вправами [114].

На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп у якому визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості [136].

Основні вихідні позиції фітбол-тренування такі:

- основне (базове) положення сидячи;
- положення лежачи на м'ячі обличчям вниз;
- положення лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- положення лежачи на м'ячі обличчям вгору;
- бічне положення на м'ячі;
- положення «ноги на м'ячі»;
- положення лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць.

У таких позиціях виконують:

1. Вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бічних м'язів тулуба та бічної поверхні стегна, а також статодинамічні вправи, які використовують м'яч як пружну опору.

2. Комплексні вправи на координацію рухів і розвиток сили великих м'язових груп.

3. Стретчинг для м'язів, які виконують навантаження в основній частині заняття.

Тераробіка, заснована в 1995 році німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає в себе танцювальні рухи, які виконують в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою і стретчингом. Як амортизатор використовують спеціальну латексну стрічку, яка має різний ступінь опору і фіксується на кисті та гомілці тих, хто займається. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована величина обтяження

стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють застосовувати індивідуальний підхід у процесі її виконання. Термінологія тераробіки аналогічна тій, яку використовують у танцювальній аеробіці [309].

Роуп-скіппінг становить комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконують індивідуально та в групах. Основоположником нової форми рухової активності є бельгійський тренер Річард Стендаль, який очолив в 1983 році Міжнародну організацію роуп-скіппінга (IRSO).

Відповідно до мотивів і інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації стрибків зі скакалкою можуть мати таку спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної та низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру, з загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хвилин на занятті;
- рекреаційну, яка включає різноманітні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
- спортивну, що передбачає проведення змагань з роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм [114].

Незважаючи на складність виконання інтенсивних стрибків і супутніх рухів в темпі до 120 і більше обертів на хвилину, роуп-скіппінг є одним із найбільш доступних і емоційних видів фізичного навантаження, який дозволяє ефективно тренувати велику кількість найважливіших м'язових груп, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, корегувати вагу тіла, а також розвивати витривалість, швидкісно-силові якості, спритність і координацію [294].

Техніка рухів роуп-скіппінга ґрунтується на виконанні базових елементів:

- стрибки на двох ногах;
- стрибки, повертаючи стопи вправо, вліво («твіст»);

- стрибки, згинаючи коліна вправо, вліво («слалом»);
- стрибки «ноги разом, ноги нарізно»;
- стрибки поперемінно попереду права, ліва («степ»);
- стрибки на двох ногах, права вперед на п'яту, на двох, права назад на носок;
- стрибки ноги схресно (поперемінно);
- стрибки з подвійним обертанням скакалки;
- стрибки з переміщенням;
- стрибки, обертаючи скакалку назад;
- стрибки з поворотом на 180°;
- стрибки з поворотом на 360°.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом незначні – потрібні лише скакалки різної довжини, музичний супровід і зручна спортивна форма.

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є *стретчинг* – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла для поліпшення гнучкості та розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом за допомогою напруги та розслаблення (релаксації) різних м'язів і зв'язок підвищують рухову активність, позбавляють від надмірної нервово-психічної напруги, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму [67]. Навики довільної релаксації потрібні при вихованні пластичності рухів, які полягають у послідовному переході від напруженого стану м'язів до звичайного, а потім – до розслабленого.

Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі та посиленням у ньому обмінних процесів. Унаслідок систематичних занять

значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає фактична амплітуда рухів у суглобах [294].

Раціональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший, виборчої спрямованості, характеризується застосуванням групи вправ (як правило, 5-7) за участю одних і тих самих м'язових груп, які викликають локальний, але значний за величиною впливу, ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв. щоденно, чергуючи його різні за спрямованістю варіанти [231].

Основні процедури тонічного стретчингу виконують у положенні стоячи, з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Як складову оздоровчого тренування сьогодні активно використовують різні види дихальної гімнастики, пози хатха-йоги, психофізичну підготовку, спрямовану на оволодіння прийомами аутотренінгу.

Методика проведення уроку фізичної культури з використанням вправ з роуп-скіпінга та стретчинга описана К. Курилек [162].

Калланетика – створена американської балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна щодо термінів досягнення результатів [114]. Мета калланетики – поліпшення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ та стретчинга різних м'язових груп. Рухи виконують з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), а також задіяні важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють швидкому ефекту у зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями) і практично не мають вікових обмежень.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, складові елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічний вплив на організм тих, хто займається, а також корекція ваги і поліпшення форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг) [309].

Оздоровчий фітнес становить сьогодні розгорнуту, збалансовану програму фізкультурної діяльності індивідуального характеру, побудовану з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного вдосконалення людей різної статі і віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі для формування красивої, пропорційної статури, розвитку найважливіших рухових якостей і підвищення дієздатності основних функціональних систем організму [8].

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженнями і на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості та контроль маси тіла.

Силовий сегмент тренування передбачає використання різних рухів (жими, тяги та ін.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з вагою власного тіла. Комплекси вправ складають на всі основні м'язові групи з урахуванням «проблемних» зон тіла (сідниці, стегна, живіт, верхній плечовий пояс). Застосовуються базові (за участю однієї великої і кількох малих м'язів, приклад – «жим штанги лежачи») та ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їх цільовою спрямованістю.

Оптимальна послідовність впливу на тренувальні групи м'язів така:

- м'язи черевного преса (у поєднанні з вправами загальної розминки);
- м'язи стегна, гомілки;
- грудні м'язи, м'язи спини;

- дельтоподібні м'язи, біцепс і трицепс.

Досвід упровадження занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості з обтяженнями описаний у науковій роботі Г. Виноградова [52].

Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні загальнорозвивальні гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба і біг. Правильно дібрані вправи, які вивчають із музичним супроводом, без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяють поліпшенню постави, координації та пластичності, формуванню найважливіших рухових навичок [69, 304].

Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, які забезпечують ефект в оздоровчому фітнесі, коливається в межах 65-85% від максимально допустимих вікових показників ЧСС.

Є. Андріянова та Н. Єгорова [8] пропонують розглядати дитячий фітнес як засіб інтеграції загальної та додаткової освіти.

Шейпінгом називають розроблену фахівцями радянської школи аеробіки та бодібілдінгу систему фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямовану на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці комплексу найважливіших морфо-функціональних показників організму [114].

Програма шейпінгу послідовно виконується в межах 2-х етапів. Завданнями першого з них є:

- зміцнення здоров'я, зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату тощо);
- зменшення надлишкової маси тіла;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

Другий етап містить заходи, спрямовані на корекцію фігури (хореографія та курс раціонального харчування).

Основними засобами шейпінгу служать загальнофізичні вправи, які, залежно від методичної доцільності, виконують без предметів, з предметами, на снарядах. Найважливішою умовою визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ є аналіз ваго-ростових показників і рівня фізичної підготовленості осіб, які займаються [302]. Для осіб з низькими морфо-функціональними характеристиками передбачений мінімальний темп і величина обтяження при істотній тривалості роботи циклічного характеру, спрямована на розвиток загальної (аеробної) і силової витривалості. Ті, хто мають середній рівень фізичної підготовленості, використовують значні за обсягом навантаження для корекції фігури та зміцнення «слабких» м'язових груп. Для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості навантаження виконаної на заняттях роботи збільшується за рахунок переважання вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру. Темп їхнього виконання середній і швидкий. При доборі рухів важливо дотримуватися раціональної послідовності включення в дію основних м'язових груп: ніг, спини, грудей, верхнього плечового пояса [231].

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом становить 50-60 хвилин. Воно містить спеціальну розминку (20% тренувального часу), основну частину, у якій вправи спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових якостей (70%), а також заключний сегмент, у межах якого використовують засоби стретчингу й релаксації.

При складанні програми заняття варто враховувати оптимальну тривалість впливу на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;
- м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку низки критеріїв: ваго-ростового і росто-вагового показників, індексу Ерісмана, показників пропорційності та потужності статури, відсоткового відношення м'язової сили до маси тіла та ін. Динаміка зазначених параметрів є визначальною умовою корекції навантажень у шейпінг-тренуванні [19].

Аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, яке, завдяки своїм унікальним властивостям, виконує роль природного, багатофункціонального тренажера.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартувального ефекту. Систематичні заняття у воді рекомендовані практично всім здоровим людям будь-якого віку, вони характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – лікувально-профілактичної, рекреативної, кондиційної. Застосування аеробіки на воді під час уроків фізичної культури докладно описано в роботі В. Беспутчика, В. Бейлина, С. Тараскіної [27].

У зв'язку з тим, що розробка і практична реалізація сучасних варіантів аквафітнесу відзначена різними методологічними підходами, використанням різної, нерідко довільної термінології та нестандартним устаткуванням, їхня типологічна характеристика ускладнена необхідністю врахування неоднозначних внутрішньо групових ознак і є досить умовною (табл. 1.1).

На практиці всі ці різноманітні форми рухової активності рідко представлені у вигляді ізольованих, самостійних комплексів. Об'єднані в програми інтегративного характеру, добре відомі під загальною назвою *аквааеробіка*, вони є ланкою загального технологічного процесу, спрямованого на вирішення низки завдань, серед яких:

- підвищення функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем (*аквамоушн*);

Таблиця 1.1

**Типологічна характеристика нових форм рухової активності
в умовах водного середовища**

№ п/п	Системо-утворювальний фактор	Термін	Зміст
1.	Переважна спрямованість засобів впливу	аквамоушн	Виконання з різною інтенсивністю та тривалістю комплексу циклічних і ациклічних вправ для підвищення функціональних резервів серцево-судинної системи
		акватоніка, аквадинаміка	Диференційовані за ступенем складності силові вправи, які тонізують основні м'язові групи
		аквастретчинг	Спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів
		гідрорелаксація	Вправи на розслаблення
2.	Характер локомоцій вихідних, базових дисциплін	акваджоггінг	Комплекс бігових вправ з різною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну
		акваданс, акваритміка, аквахореографія	Різні танцювально-гімнастичні елементи та комбінації, які демонструються з підкресленою витонченістю, пластичністю та свободою рухів
		аквабілдінг, ватерпоувер, акваформінг	Вправи з арсеналу засобів атлетизму, калланетіки, бодітонінга для підвищення силових можливостей
		аквакікбоксінг, аквакарате	Використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку сили, координації та швидкості рухів
		свімнастік	Освоєння гімнастичних вправ в опорному і безопорному положенні, з предметами і без них
		акватікгеймз	Використання різних ігор і розваг, які сприяють підвищенню емоційного фону занять
3.	Специфіка технічних засобів, які застосовуються	аквастеп	Вправи за допомогою степ-платформ, які закріплені на дні басейну
		акваджим	Використання спеціальних тренажерів, загалом, ізотонічного характеру

- розвиток сили різних м'язових груп (*акватоніка*);
- збільшення гнучкості та амплітуди рухів найважливіших суглобових зон; корекція фігури (*аквастретчинг*);
- покращення психо-емоційного стану (*гідрорелаксація*).

Для цього на заняттях аквааеробікою використовують оптимальні співвідношення основних, додаткових і альтернативних засобів впливу.

Поняття «аквааеробіка» у сфері оздоровчої культури та фітнесу використовується порівняно недавно, однак поява цього терміна, безсумнівно, відображає ситуацію принципового реформування всієї системи вправ в умовах водного середовища.

Сьогодні аквааеробіка є найбільш універсальним засобом впливу на організм людей для підвищення рівня їхнього фізичного стану [152]. У ній використовується широкий спектр адаптаційних вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетичний вигляд інструктора; грамотно підібраний музичний супровід).

Вправи в умовах водного середовища мають значний діапазон навантаження – від перебування у воді без рухів до виконання роботи при ЧСС до 160-180 уд/хв. [308]. Навантаження на заняттях з аквааеробіки регулюють зміною частоти й амплітуди рухів, площі опори гребкових поверхонь, використання різних позицій (наприклад, легше виконуються махи убік, ніж «ножиці»), варіюючи силу, витрачену на подолання опору води.

Зміну інтенсивності всієї програми аквааеробіки з урахуванням особливостей учасників групи можна домогтися, зменшуючи або збільшуючи кількість позицій, величину навантаження на кожній з них, час роботи і відпочинку, а також кількість повторень кожного циклу вправ, які використовуються. При цьому потрібно враховувати вибіркового характеру впливу на організм тих, хто займається, вправ з аквааеробіки переважно аеробної та силової спрямованості [27].

Вправи з аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, яка повністю реалізується у воді і є частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ, бодібілдингу, стретчингу тощо. Основні рухи в аквааеробіці виконують у таких вихідних положеннях: стоячи, у напівприсяді, лежачи, з рухомою і нерухомою (бортик басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, з предметами і підтримкою партнерів [114].

Нові види гімнастики привабливі та популярні у всьому світі. За незвичними назвами гімнастичних вправ – аеробіка, шейпінг, фітнес – стоїть гармонія музики, рухова виразність, фізичний розвиток, здоров'я, спілкування, стильний спортивний одяг. Це притягує молодь, відкриває можливість самовдосконалення й творчого вираження.

Серед нетрадиційних видів оздоровчої фізичної культури й рекреації набуває все більшої популярності йога – система, яка допомагає досягти гармонії тіла й внутрішнього світу [287]. Саме через заняття йогою приходять розуміння того, якими великими внутрішніми резервами володіє кожна людина, які допомагають їй не тільки позбутися хвороб, але й отримати гармонію тіла і духу. У системі йоги існує три види вправ – фізичні, дихальні та медитація. Всі вони спрямовані на покращення як фізичного, так і психічного стану. Ці вправи впливають на всі системи організму, покращують кровообіг, стабілізують обмін речовин і збільшують виробіток в організмі ендорфінів. Вправи можна виконувати як в енергійному, так і в більш спокійному режимі, але без напруги. Всі вправи на розтягування, здавлювання або підтримку рівноваги виконують з урахуванням потреб і можливостей організму [149]. Саме завдяки такому ненасильницькому підходу вправи з йоги подобаються школярам. Позитивний досвід застосування йоги на уроках фізичної культури висвітлений Г. Раїмжановою [240] і С. Суховою [282].

Сучасний етап розвитку фізичної рекреації характеризується інтеграцією нових форм і засобів, що відповідають запитам сьогодення і є похідними з відомих оздоровчих та спортивних методик світу. Вибір будь-якої з них залежить від особистих уподобань і можливостей. Достатня кількість наявної інформації щодо їхнього застосування і відсутність для більшості з рекреаційних методик протипоказань робить їх доступними для широкого кола користувачів. Отже, щоб бути конкурентоспроможними на ринку праці, майбутні вчителі фізичної культури мають добре орієнтуватися в сучасних напрямках фізичної рекреації і вміти використовувати їх у практиці фізичного виховання учнівської молоді.

Висновки до розділу 1

Вимоги до професійної підготовки вчителів фізичної культури визначаються сучасними тенденціями розвитку галузі, нормативними документами та програмами, зорієнтованими на підвищення рівня вітчизняної освіти до міжнародних стандартів.

На рівень вищої освіти в Україні все більше впливають процеси європейської інтеграції. Аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань дозволив визначити низку чинників, які гальмують сучасну систему підготовки у ВНЗ. Подолання їх може сприяти і реформуванню галузевого напрямку «Фізичне виховання».

Професійну діяльність педагога варто розглядати не як суворо детерміновану систему в процесі формування особистості, а як простір для прояву креативних природовідповідних можливостей індивідуальності. Принциповою ознакою такого підходу є те, що він зорієнтований на саморозвиток, самоактуалізацію особистості, надання їй більше прав у професійному самовизначенні, формуванні індивідуального стилю діяльності, розширенні власних можливостей і сфер їх реалізації.

У працях багатьох вітчизняних та зарубіжних учених педагогічну майстерність розглядають як синтез психолого-педагогічних ознак фахівця, вона передбачає наявність суспільно-політичних, методологічних та методичних знань і вмінь. Професійна майстерність може бути сформована лише за наявності певних умов, основними з яких є самоусвідомлення та спеціально спрямований педагогічно виправданий процес підготовки. Процес становлення і рівень майстерності значною мірою залежить від своєчасності й доцільності навчання певної діяльності, отже, й фізкультурно-рекреаційної, у процесі підготовки майбутніх фахівців у педагогічному навчальному закладі. Водночас ефективність процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури у здоров'язберігальному режимі залежить від точного визначення компонентів готовності та критеріїв їхнього контролю.

Визначено, що поняття фізичної рекреації має давню історію та пов'язано з виникненням культу здорового тіла, потреба в рекреаційних заняттях підтримувалася розвитком виробництва, збільшенням вільного часу і бажанням активного відпочинку. Ключовими словами цього терміна є відпочинок, відновлення фізичного і психічного стану, заняття за бажанням і за власними вподобаннями. Відповідно до цього фізкультурно-рекреаційна діяльність складається з організаційних, пропагандистських, освітньо-методичних аспектів. Можемо визначити, що фізкультурно-рекреаційна робота зі школярами є складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури, яка реалізується під час урочних і позаурочних занять, а також позашкільних заходів і спрямована на відновлення фізичного та психоемоційного стану учнів з урахуванням їхніх інтересів і власних можливостей. Фізкультурно-рекреаційна робота також передбачає проведення спортивних заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, формування навичок самостійних занять фізичною культурою.

Фізична рекреація характеризується різноманітністю застосовуваних засобів, поряд з традиційними – оздоровчим плаванням, бігом, туристичними

походами, гімнастикою, спортивними і рухливими іграми – з’являються сучасні фітнес-методики (аквааеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, калланетика тощо) та оздоровчі методики світу (йога, ушу та ін.). Це дає змогу кожному з тих, хто займається, обрати доступний і цікавий для себе вид занять фізичними вправами. Водночас виникає потреба в удосконаленні процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту для підвищення їхнього рівня конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

З’ясовано, що фізкультурно-рекреаційна робота має специфіку відповідно до особливостей контингенту – їхнього віку, рівня підготовленості, стану здоров’я. Вивчення цих особливостей дозволяє визначити форми, методи, методичні прийоми для організації і проведення занять з рекреаційною спрямованістю.

Основні матеріали розділу 1 відображено в публікаціях автора [254, 255, 258, 262].

РОЗДІЛ 2

МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

2.1. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи

Підготовка вчителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі – складний і багатогранний процес. Ефективне розв’язання зазначеної проблеми, вагомість одержаних результатів залежатиме від створення відповідних педагогічних умов. До педагогічних умов продуктивності процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи належить раціональна організація освітнього простору, що сприяє розвитку професійних рис високоорганізованої особистості. Це досягається різними шляхами: використанням елементів соціально-психологічного тренінгу, інтенсивно-ігрових методів навчання, техніки психорегуляції, проблемних методів, основи моделювання. Такі завдання мають пошуково-творчий характер, вони сприяють удосконаленню спеціальних видів умінь і навичок майбутнього фахівця. Серед умов визначено такі:

1. Опанування майбутніми вчителями фізичної культури моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю.

У теорії та практиці наукових досліджень останніх років у ролі методу наукового пізнання все частіше використовують метод моделювання (модель). Деякі автори зауважують, що «сьогодні немає тієї галузі знань, яка не використала б методи моделювання» [25, 54, 188, 299 та ін]. Розв’язанню цієї проблеми присвячені роботи філософів, математиків, педагогів, інших учених [116, 154, 170, 191, 239 та ін.].

Моделювання передбачає деякі способи відображення дійсності при вивченні об'єктивних закономірностей. Особливістю всіх цих способів є те, що при моделюванні для вивчення об'єкта застосовується допоміжний штучний або природний «об'єкт» (модель), що має якусь об'єктивну відповідність з досліджуваним об'єктом (оригіналом), замісник оригінала на деяких етапах дослідження, що дозволяє в результаті проведеного дослідження отримати певні відомості (інформацію) про досліджуваний об'єкт (оригінал) [231]. Отже, під моделлю розуміють аналог, заступник досліджуваного об'єкта, систему, дослідження якої слугує засобом отримання інформації про іншу систему.

Власне слово «модель» утворене від латинського слова – «міра». У спеціальній літературі є багато визначень терміна «модель», однак найбільш часто трапляється визначення моделі як представленої у думках або матеріально реалізованої системи, яка, відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна заміщати його так, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об'єкт.

У педагогічній науці термін «моделювання» розглядають як «один з методів пізнання і перетворення світу, що отримав особливо широке поширення з розвитком науки, зумовив створення нових типів моделей, що розкривають нові функції самого методу» [187]. Автор О. Федотова [299] визначає моделювання як «процес дослідження об'єкта пізнання на його моделях, який включає побудову, конструювання моделей, їх дослідження, аналіз отриманих результатів та їх перенесення на справжній об'єкт вивчення». Н. Озолин [212] розглядає моделювання як «важливий фактор організації і планування підготовки спортсмена, що дає змогу прогнозувати бажаний рівень досягнення, правильно ставити завдання, використовувати найбільш ефективні засоби тренування і наочно бачити шлях до мети». На думку Л. Матвєєва [188], моделювання є засобом системного підходу і серед загальнонаукових форм і методів, у теорії фізичної культури і спорту цей підхід широке застосування з огляду на те, що саме системний підхід

забезпечує найбільш сприятливі умови для всебічного дослідження систем, що відрізняються високою динамічністю, складністю, багатофакторністю.

На слушну думку науковців, використання знакових моделей у навчальному процесі дозволяє задіяти можливості як лівопівкульного вербально-логічного мислення, так і правопівкульного наочно-образного сприйняття дійсності. При цьому особистість з переважанням наочно-образної пам'яті вправляється в словесно-логічному запам'ятовуванні й навпаки [40].

Графічні зображення укрупненого блоку навчальної інформації (опорного конспекту) мають різні назви: системні опорні конспекти, синтетичні конспекти, блок-схеми, граф-схеми, матриці, концепти, фрейми, логіко-сміслові моделі, опорно-довідкові конспекти, мислительні карти, карти розуму, ментальні карти, візуальні конспекти, інтернет-конспект, семантичні мережі тощо [37].

Аналіз наукових джерел [65, 196, 205, 324] виявив, що в побудові моделей уроків фізичної культури потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Учитель має забезпечити високий виховний рівень кожного уроку через зв'язок предмета з життям своїх учнів (сьогодні і в майбутньому).
2. Кожен урок повинен бути тісно пов'язаний з попередніми і наступними, утворюючи систему уроків.
3. Сучасний урок відрізняється організацією самостійної навчальної діяльності учнів.
4. Показовим для сучасного уроку є різноманітність діяльності учнів, засобів, методів і прийомів, які використовує вчитель.
5. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом усього уроку.
6. На кожному уроці треба забезпечити функціонування системи контролю знань, умінь і навичок учнів.
7. Належні умови проведення уроків (навчально-матеріальні, гігієнічні, естетичні і морально-психологічні).

На сьогодні в практиці фізичного виховання визначено чотири основні моделі організації навчально-виховного процесу: зі спрямованим розвитком рухових здібностей, з оздоровчою та рекреаційно-спортивною спрямованістю та спрямовані на формування рухового режиму [139]. Будь-який освітній заклад обирає одну із зазначених моделей залежно від кадрового забезпечення і матеріально-технічної бази, орієнтуючись на інтереси учнів і традиції школи, застосовуючи форми фізичного виховання (урок, динамічні перерви, дні здоров'я, спортивні свята, секційні заняття тощо).

Підготовка вчителя до здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності та проведення уроків на її основі є системою оволодіння теоретичних знань і формування практичних умінь і навичок у структурі фахової підготовки учителів фізичної культури. Проведення уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю потребує знання методичної насиченості.

Отже, реалізація системного підходу в теорії і практиці фізичного виховання відбивається у використанні методу моделювання. За допомогою моделей відбувається оптимальне перенесення експериментальних наукових робіт у практичну сферу фізичного виховання. Це дозволяє оцінити ступінь практичної реалізації моделей на основі отриманих теоретичних знань, враховуючи взаємозв'язок розроблених і впроваджених моделей уроків із завданнями контролю та управління, структурою навчально-виховного процесу [26].

Застосування методу моделювання в процесі фізкультурно-рекреаційних занять дозволяє враховувати постійні чинники: наявні умови матеріально-технічного забезпечення, особливості контингенту учнів і водночас орієнтуватися в мінливих факторах, до яких насамперед належать психологічний стан і фізичні показники учнів. Розроблені моделі мінімізують затрати часу вчителя на підготовку, тому що містять основні компоненти для їхньої успішної реалізації.

2. *Залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів.*

Проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури давно стала предметом дослідження багатьох учених: Л. Арефьєва [11], Л. Волков [54], О. Дубогай [88], О. Курок [163], О. Петунін [228], Л. Сущенко [284], О. Тимошенко [289], А. Цьось [311], Б. Шиян [324] та ін. Значну увагу науковці приділяють безпосередньо і педагогічній практиці як найважливішій сполучній ланці між навчанням майбутніх учителів фізичної культури і їхньою самостійною професійною діяльністю в освітніх закладах. Актуальність цього питання зумовлена прагненням підвищити рівень вітчизняної освіти до міжнародних стандартів.

У процесі педагогічної практики відбувається формування цілісної структури професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту на основі інтегрування професійних умінь і навичок [53].

На думку М. Воробйова, Т. Круцевич [57, с. 4], педагогічна практика максимально сприяє розвитку студента як особистості та майбутнього фахівця, оскільки спільно з теоретичною підготовкою створюється підґрунтя для дійсно професійної освіти.

Підкреслюючи важливість педагогічної практики, відомий педагог П. Блонський [30, с. 165] писав, що «педагогіці неможливо навчити книгами та книжками. Також необхідна практика, але не така, яка копіює (така практика убивча), а творча і така, яка усвідомлює».

У період практики, коли студенти входять у нову соціальну роль, безпосередньо знайомляться з професійно-педагогічною діяльністю, дуже важливо вселити їм думку про те, що «творчість – це не якийсь окремий бік педагогічної праці, а найсуттєвіша і необхідна його характеристика» [161], сформуванню у них установку в кожному конкретному випадку шкільного життя виходити за рамки нормативної діяльності та шукати нетрадиційні способи розв'язання навчально-виховних проблем.

О. Абдулліна вважає, що «... робота студентів у період практики будується за логікою практичної діяльності. У ході практики необхідно моделювати практичну роботу майбутніх учителів, оптимально адекватну реальній педагогічній діяльності» [1, с.138]. Звідси випливає, що в загальній системі професійної підготовки вчителя доцільніше дотримуватися різноманітних функцій педагогічної практики (навчальної, освітньої та діагностичної), подолання однобічності в оцінюванні її місця.

Отже, ефективність педагогічної практики може бути забезпечена певними засобами й умовами. До них належать: комплексна організація діяльності студентів, яка поєднує в собі навчально-пізнавальну, навчально-практичну і самостійну діяльність; взаємозв'язок теоретичного і практичного навчання; удосконалення змісту, форм і методів навчання; збільшення тривалості педагогічної практики. Педагогічна практика повинна носити особистісно-орієнтований, творчий характер і сприяти виробленню індивідуального стилю педагогічної діяльності.

Студентів педагогічного ВНЗ, який під час педагогічної практики виконує функції вчителя, доводиться в повному обсязі розв'язати ті проблеми і долати ті труднощі, які трапляються в реальних умовах і ситуаціях сучасної школи [15]. Найбільш гострою з них є проблема збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей, бо близько 80% випускників українських шкіл мають нервово-психічні відхилення [102, 230, 272]. У цьому зв'язку доцільно оцінювати ефективність змісту та організації навчання, а також корисність різних нововведень, авторських навчальних програм, методичних технологій тощо за головним критерієм – збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів.

На відміну від минулих сторіч, сучасні діти обмежені у своїй природній руховій активності через напружений ритм життя й шкільний навчальний процес, який передбачає не лише підвищені вимоги до шкільної програми, але й до якості виконання домашніх завдань. У сучасних дітей на перше місце виходить здобуття перспективної освіти – реалізація цієї мети

починається ще з 1-го класу. Завантажуючи дітей додатковими заняттями з окремих навчальних дисциплін, більшість батьків не створюють умов для їх активного дозвілля, що негативно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість. У дітей зменшується інтерес до виду такої діяльності, що вимагає від них м'язових зусиль, у зв'язку з появою інших, сильніших інтересів без рухових затрат. Недостатній розвиток фізичних властивостей дитини, зі свого боку, викликає проблеми з навчанням (зниження фізичної й розумової працездатності) у школі, що також безпосередньо пов'язано зі зниженням рухової активності.

Унікальність кожного окремого учня вимагає застосування індивідуального підходу як основного принципу педагогічної діяльності. Але використовувати індивідуальний підхід треба в поєднанні з діяльнісним і особистісним як стратегію, що забезпечує успіх педагогічної діяльності взагалі і педагогічної практики зокрема.

Специфічні для кожного віку анатомо-фізіологічні та психологічні особливості зумовлюють рухові можливості школярів. У процесі безперервного, але нерівномірного розвитку організму постійно відбувається зміна порівняно бурхливих і повільних етапів. В окремі періоди інтенсивний розвиток одних життєво важливих органів і систем супроводжується відставанням інших органів та функцій.

Грунтовне вивчення проблеми фізичної (рухової) активності школярів спонукало нас до проведення безпосереднього дослідження серед учнів 5-6 класів. Діти цієї вікової категорії належать до підлітків і саме цей період характеризується великою кількістю різноманітних перебудов в організмі, якість яких залежить від фізичного розвитку. Недостатність рухової активності понижує, а в деяких випадках загалом призупиняє нормальний розвиток організму.

Дитячий і підлітковий вік – період, коли формується більшість фізичних якостей людини, закладається основний фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму.

Заняття фізичними вправами в цей період дозволяє спрямовано впливати на природні зміни цих показників, допомагають формувати в школярів такі морально-вольові якості, як сміливість, уміння долати труднощі, відчуття колективізму тощо.

Діти 11-14 років, згідно з віковою періодизацією, належать до підлітків. Цей вік характеризується максимальним темпом росту, інтенсивним приростом м'язової маси, а також загальної маси, підсиленням окисних процесів, зростанням функціональних резервів організму, різко вираженими ендокринними зрушеннями, процесами морфологічного та функціонального диференціювання головного мозку і внутрішніх органів [310]. Одночасно зі збільшенням маси і об'єму м'язової тканини також збільшується сила м'язів [23].

Підлітковий вік характеризується активним формуванням скелету, у цей період відбувається інтенсивний ріст всіх його відділів. Однак м'язово-зв'язковий апарат ще недостатньо міцний, тому можливі порушення осанки та прогресування сколіозів. Свої особливості розвитку має й серцево-судинна система підлітків. Так, частота серцевих скорочень у стані спокою становить у середньому 70-80 уд/хв, збільшується товщина стінок, об'єм та маса серця, особливо лівого шлуночка. Через недосконалість нейроендокринної регуляції нерідко виникають порушення пропорційності в розвитку окремих органів і систем організму, зокрема невідповідність між збільшенням розмірів тіла, ростом міокарда і об'ємом серця. У зв'язку з тим, що збільшення об'єму серця не встигає за темпами фізичного розвитку, виникають порушення різних функцій серця [102].

Також вікові відмінності характеризуються інтенсивністю зрушень компонентів артеріального тиску у відповідь на фізичне навантаження. Через порушення серцево-судинної системи у підлітків збільшується артеріальний тиск (АТ), спостерігається неритмічність серцевих скорочень, з'являються систолічні шуми. Ускладнюється постачання кров'ю віддалених частин тіла, також і головного мозку. Тому в підлітків знижується працездатність,

виникають скарги на швидку стомлюваність, головний біль. Урахування цих особливостей вимагає від учителя під час занять якомога частіше змінювати характер вправ. У зв'язку з тим, що система кровообігу в підлітковому віці не може повною мірою пристосуватися до великих фізичних навантажень, особливу увагу звертають на дозування фізичних вправ [191, 265].

Систематична та раціонально побудована система фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сприяє розвитку міокарду, розширює резерв працездатності серця, підвищує його економічність та стійкість. Однак біологічні перебудови організму підлітків, пов'язані з періодом статевого дозрівання вимагають чіткого дозування навантажень, порушення цього критерію призводить до затримки статевого дозрівання, може викликати порушення росту [23].

Щодо тривалості відновлювального періоду після фізичного навантаження, то, як свідчать літературні джерела, існують деякі суперечності. Більшість дослідників вважають, що в дітей має місце триваліший характер відновлення під час стандартних навантажень порівняно з більш старшими віковими групами та дорослими [294].

Об'єм легенів у підлітків досягає значних розмірів. Унаслідок збільшення життєвої ємкості легенів зростає вентиляція легенів. Частота дихання понижується, але збільшується глибина дихання. Це свідчить про вдосконалення функції дихального апарату, що дозволяє легше переносити фізичне навантаження.

Починаючи з молодшого віку, у дітей поступово формуються індивідуальні психологічні особливості емоційної та інтелектуальної діяльності [76, 298]. Умовно виокремлюють чотири типи нервової системи: лабільний, інертний, гальмівний та збуджений. Визначення типологічних особливостей дітей дозволяє вчителю індивідуалізувати процес фізичного виховання. Розвиток нервової системи підлітків завершується,

продовжується вдосконалення її функцій. Це забезпечує швидке впрацювання організму під час фізичної роботи.

У школярів 11-14 років істотно змінюється і зміст діяльності – провідною стає суспільно корисна діяльність. У зв'язку з тим, що психічні процеси відбуваються на новому рівні, з'являються якісні новоутворення в особистості, якісні зрушення в розвитку самопізнання викликає в підлітка формування уяви про себе як про дорослу людину. Прагнення до дорослості та самостійності, критичне ставлення до оточення, вміння підкорятися нормам колективного життя визначають всі інші особливості – поведінку, спрямованість активності тощо [59].

Удосконалюється увага підлітків – вона стає більш довільною, стійкою. Однак спостерігається і відвертання уваги підлітків через імпульсивність їхньої поведінки, нетерпеливість, прагнення виконати найшвидше самостійно будь-яке завдання, зростає потреба в руховій активності. Вони більше зорієнтовані на результат діяльності, а не на її якість [116].

Підлітки на новому, значно вищому рівні будують свої стосунки з дорослими і своїми однолітками. Особливу увагу діти цього віку приділяють особистості вчителя, взаємне порозуміння, яке виникає в процесі занять, сприяє ефективнішому виконанню завдань фізичного виховання. На достатньо високому рівні перебувають вольові якості та ініціатива. Підлітки можуть самостійно визначити мету та прагнути до її досягнення [239].

Отже, педагогічна ефективність виховання і навчання залежить від урахування анатомо-фізіологічних особливостей організму дітей і підлітків, періодів розвитку, які характеризуються найбільшою сприятливістю до впливу окремих чинників, а також періодів особливої чутливості – зниження опору до чинників зовнішнього середовища.

Визначені анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей середнього шкільного віку мають стати орієнтиром для створення програм підготовки фізкультурно-рекреаційної спрямованості і на їхній основі розробки моделей уроків фізичної культури, які б відповідали режиму

здоров'язбереження. Урахування цих особливостей сприяє ефективному використанню фізичних вправ, поєднаних у програми для покращення фізичної активності школярів.

Передбачається, що оптимізувати рухову активність середніх школярів можливо за рахунок її правильної організації, а саме: підвищенням ефективності уроку фізичної культури, зміною ролі вчителя фізичної культури, формуванням мотивації учнів до занять фізичною культурою і самостійними заняттями фізичними вправами. Основними напрямками у розв'язанні сучасних проблем фізичного виховання є застосування засобів фізичної рекреації у позанавчальний період і на уроках з фізичної культури. Серед основних фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітніх закладах зазначені: урок фізичної культури; фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу; «години фізичної культури» у групах подовженого дня; заняття з дітьми у спеціальних медичних групах; заняття з плавання; «дні здоров'я і фізичної культури». Вони проводяться з метою виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я суспільства як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формування в дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді; активізації фізкультурно-рекреаційної роботи.

3. Активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності.

Незважаючи на глибокі історичні корені виникнення фізичної рекреації, сучасний напрямок фізкультурно-рекреаційної роботи, зумовлений зростаючими потребами суспільства, можна віднести до новаторських, він потребує створення (з подальшим практичним застосуванням) нових форм, методів і засобів. Але здійснити це може лише фахівець, який володіє творчими здібностями, має креативне мислення і достатню теоретичну та практичну підготовленість.

Творчий підхід до справи виступає потужним чинником підвищення якості та результативності педагогічної діяльності вчителя школи.

Основними ознаками творчого підходу є:

- новизна в постановці мети;
- новизна у визначенні змісту та методики проведення занять [329].

Сутність творчого підходу до професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту вбачається в умінні самостійно ставити проблеми і розв'язувати їх нетрадиційними методами, породжувати щось якісно нове, що відрізняється неповторністю та оригінальністю. Творчий підхід – це застосування наявного досвіду в нових умовах, здатність до імпровізації, заснованої на знаннях та інтуїції. Педагогу доводиться ставити творче завдання, для вирішення якого немає розробленої теорії [127].

Проявом творчого ставлення до професійного обов'язку є здатність і прагнення педагога вносити в процес праці нові, оригінальні ідеї і прагнути до участі у творчій діяльності, при обов'язковому виконанні організаційно-педагогічних вимог. Творча діяльність є і результатом, і важливою умовою подальшого розвитку особистості, розвитку її творчого потенціалу. Творча освітня діяльність вимагає усвідомлення мети пошуку, активного відтворення раніше вивченого, потреби в поповненні відсутніх знань, самостійності пошуку, уваги, уяви, натхнення.

Компонентами педагогічної творчості вчителя фізичної культури є:

- досвід їхньої творчої діяльності, що надає впевненість у правильності обраного підходу в спілкуванні з дітьми та безпосередньої взаємодії з учнями;
- чуттєво-емоційне переживання виконуваної роботи;
- руховий досвід як специфічний показник, без якого неможливо говорити про професійну придатність спортивного педагога [62].

Ступенями творчості є: зосередженість, пильність, безстрашність, спокій, доброзичливість, життєрадісність. До сфер творчої діяльності вчителя

належать: методична сфера, комунікативна творчість і творчість самовиховання [56].

До особистісних ознак, які реалізують творчу індивідуальність, відносять глибоку емоційну заглибленість у хід подій, наявність педагогічних здібностей, артистичність, експресивні здібності, волю і цілеспрямованість у реалізації своїх ідей для досягнення бажаних результатів, а також відкритість і щирість. Сукупність рис особистості характеризують його творчу культуру. На емоційному рівні це інтуїтивні процеси, натхнення, творчий підхід, творчий пошук, азарт педагога.

Для сучасного вчителя фізичної культури важливо не стільки мати суму знань, скільки креативно мислити, щоб бути здатним самостійно пізнавати нові реалії й розв'язувати нові проблеми, які виникають у педагогічній діяльності. Особливий стиль мислення вчителя формується в спеціально організованій діяльності, яка поєднує в собі не тільки процес засвоєння професійних знань, але й оволодіння способами розв'язання проблем теоретичного й практичного плану. Традиційна система навчальної діяльності не завжди забезпечує успіх у формуванні креативного мислення студентів, що обрали своєю професійною сферою педагогічну діяльність.

Творчий підхід до навчання забезпечує умови, в яких у майбутніх фахівців формується сплав знань і способів їхнього використання для розв'язання професійних проблем у зв'язку з оволодінням новими технологіями, методиками й видами професійної діяльності. Він забезпечує формування вміння творчо та свідомо обирати оптимальні способи перетворювальної діяльності; планувати власну діяльність і діяльність колективну, прогнозувати й передбачати її результати, оцінювати ефективність професійної праці, мислити системно та комплексно, самостійно оновлювати інформацію, працювати з потоками інформації, здійснювати проектну діяльність, оцінювати раціональність прийнятих рішень.

Творчий підхід до навчання забезпечує також відхід від усталених штампів, стандартів у сприйнятті професійних норм, правил, інструкцій, керування процесом розвитку потреби в новизні й нестандартному розв'язанні професійних завдань. Отже, організація навчання, результатом якого є створення нового знання й розв'язання інноваційних завдань спільними зусиллями в колективному пошуку, стимулює творчість майбутнього фахівця. Творчий підхід до навчання передбачає специфічну організацію й структурування навчального матеріалу.

Сьогодні дослідники акцентують на обґрунтуванні необхідності зміни парадигми діяльності вищої школи, переведення її в режим розвитку особистості через переосмислення цілей, підходів, технологій підготовки майбутніх учителів до самостійної професійної діяльності. З'явилося чимало публікацій із питань активізації форм, методів і засобів організації процесу підготовки педагогічних кадрів, конкретизації змісту й принципів структурування навчальної інформації, використання нових технологій із підготовки майбутніх фахівців у навчальному процесі вищої школи [3, 95, 307, 314]. Водночас аналіз наявної практики педагогічної освіти, емпіричних матеріалів і наукових публікацій свідчить про те, що процес навчання студентів досі здійснюється на старих підходах, у рамках традиційної «знаннєвої» парадигми.

Проблема професійного розвитку передбачає пошук шляхів формування особистісної позиції студентів, яка забезпечує їм творчу свободу в професійному співтоваристві, стимулює здатність використовувати професію як сферу становлення професійно-творчої індивідуальності.

Творча активність студента полягає в тому, що він не тільки сприймає поставлене завдання, а й сам відшукує способи його вирішення. Творчий рівень характерний для студентів, переконаних у ціннісній значущості й необхідності використовувати фізичну культуру для розвитку та реалізації можливостей особистості [140]. Навчаючись у ВНЗ, студент повинен сформувати потребу у творчій праці різної спрямованості. Потрібно так само

формувати в студентів позитивну установку на роботу із саморозвитку професійно значущих якостей своєї особистості та оволодіння вміннями й навичками творчої самоосвітньої і самовиховної діяльності.

Творчість не піддається жорсткій регламентації, вона не технологічна, їй важко навчати безпосередньо, тому потрібно створити умови, сприятливі для прояву творчості. Вводити в навчальний процес спеціальні елементи, що орієнтують на творчу діяльність, наприклад, у критерії оцінки за педагогічну практику зі спортивних дисциплін включати обов'язковість творчого підходу. Включення студентів у безперервну практику з 1 курсу, за умови її правильної організації, дозволяє їм до 3-4 курсів накопичити певний досвід діяльності як в стандартних, так і в не стандартних ситуаціях. Необхідно виробляти потребу студентів-практикантів до прояву творчого підходу для проведення нестандартних уроків фізичної культури з рекреаційною спрямованістю, зберігаючи при цьому обов'язковий мінімум змісту навчальної програми, не порушуючи структуру уроку. Це дає можливість урізноманітнити навчальну діяльність дітей, спонукати їх до самостійних занять фізичними вправами. Закласти в процес теоретичного навчання студентів спрямованість на творчий підхід до розв'язання поставлених завдань шляхом оволодіння ними системою теоретичних знань. Крім того, розробити спеціальні системи творчих завдань і видів робіт, що наближають студентів до завдань і методів діяльності педагога на рівні майстерності та новаторства.

Стимулами підвищення творчої активності студентів вважаємо насамперед залучення їх до дослідницької роботи, яка стає чинником їхнього професійного зростання й розвитку творчої готовності, а також до творчої розробки з проблематики, важливої для їхньої майбутньої самостійної роботи в ролі класного керівника, керівника спортивним колективом, що вимагає досягнення взаєморозуміння з колегами та іншими людьми.

Формування творчого підходу до професійної діяльності студентів факультету фізичної культури – це впровадження в навчальний процес спортивно-практичних дисциплін системи проблемних завдань (теоретичних, практичних, рухових), які засновані на методах активізації творчого мислення і реально відображають проблеми фізкультурно-рекреаційної діяльності. До чинників, які сприяють розвитку педагогічної творчості, відносимо: знання матеріалу; продуманий план уроку або заходу; почуття фізичної розкнутості, свободи; правильний вибір методів навчання, виховання; продуктивне спілкування і взаєморозуміння педагога і вихованців; різноманітність методів впливу; цікавість викладу; позитивне ставлення до досліджуваного матеріалу; виразність міміки; образна жестикуляція.

Оптимізація навчального процесу та активізація пізнавальної діяльності студентів, формування високої професійної готовності відбувається за рахунок використання різноманітних форм і методів активного навчання на основі особистісно орієнтованого і диференційованого підходу (тренінги, дискусії, розв'язання педагогічних завдань і аналіз психолого-педагогічних ситуацій, проведення навчально-педагогічних ігор).

Як засвідчують дослідження в галузі професійної освіти [4, 13, 148], позааудиторну самостійну роботу студентів вважають одним із пріоритетних напрямів становлення професійної готовності майбутніх фахівців. У процесі позааудиторної роботи в студентів виникає можливість проявити самостійний і творчий підхід для вирішення домашніх завдань. Проте для підвищення її ефективності важливо, щоб були заздалегідь розроблені алгоритми виконання таких завдань, адже основою самостійної роботи студента є наявність не тільки пізнавального завдання, але й способу його виконання. Виконання самостійних завдань може відбуватися без допомоги з боку викладача або з мінімальним його втручанням. Отже, самостійна діяльність студента спрямовується від простого способу відтворення до

принципово нового – творчого виконання завдання. До структури самостійної роботи належать такі основні елементи: визначення мети і проблемних завдань; з'ясування об'єкта діяльності; вибір засобів, методів і форм пізнавальної діяльності; безпосереднє виконання проблемного завдання; самоконтроль під час навчальної діяльності; самоаналіз правильності виконаних завдань.

У монографії В. Наумчука [202] зазначено, що однією з найбільш ефективних і перспективних форм удосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах вищої педагогічної школи є самостійна робота. Відсутність нормативної побудови в самостійній роботі спричиняє незацікавленість студентів у професійному становленні, втім створює певні творчі умови і дає їм змогу самостійно визначати шляхи оволодіння професією. Одним із чинників, що підвищує ефективність самостійної роботи студентів на сучасному етапі, є використання інформаційних технологій, які уможливають перегляд лекцій, трансльованих через супутникове телебачення, відеомагнітофон або в мережі Інтернет; слайд-лекцій або повний тематичний огляд матеріалу дисциплін, що вивчаються, поданих в електронному варіанті [50].

Запропоновані нами педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи спрямовані на формування в студентів професійно значущих ознак, адже основною вимогою ефективною та якісною професійної діяльності є досягнення вчителем оптимального рівня педагогічної майстерності. Результати соціологічних досліджень у системі професійної педагогічної освіти свідчать, що вимоги роботодавців до випускників вищої освіти такі: вміння працювати в колективі, орієнтуватися на ринку праці, готовність до адаптації в умовах зміни освітніх стратегій, вміння самостійно працювати з інформацією, органічно поєднувати навчання і виховання тощо [90, 150]. На сучасному ринку праці потрібні компетентні фахівці, тобто такі, які володіють специфічними для певного виду діяльності компетенціями.

Поняття «компетенція» та «компетентність» є системними і багатокомпонентними. Компетентність – це не стільки наявність і значний обсяг знань і досвіду, скільки вміння застосувати їх в конкретній ситуації.

Аналіз останніх наукових досліджень [89, 94, 144, 186, 225 та ін.] у галузі теорії та методики професійної освіти свідчить, що існує безліч компетенцій, які визначають модель підготовки вчителів різного профілю.

О. Онопрієнко [213] визначив такі базові компетенції для вчителя фізичної культури: предметно-теоретичну, інформаційно-дослідницьку, методичну, рухову, здоров'язберігальну, професійного спілкування, соціокультурну, рефлексивну і творчу.

Кожен із дослідників, хто вивчав і створював свою модель підготовки, крім названих компонентів, визначав і такі, які на його думку, доповнюють необхідні компетенції майбутнього фахівця певного профілю. Аналіз останніх наукових праць дозволив нам виявити наступні специфічні компоненти підготовки: комунікативний, діяльнісно-результативний, діяльнісно-творчий, операційно-діяльнісний, діяльнісно-конструктивний, предметно-практичний, інформаційний, навчально-пізнавальний, управлінський, нормативно-правовий, креативний, особистісно-інтелектуальний, науково-дослідницький, цільовий, когнітивний, аксіологічний, процесуально-операційний, функціонально-технологічний, емоційно-емпатійний, контрольно-регулятивний, оцінно-результативний тощо.

Основними структурними компонентами діяльності вчителя фізичного виховання, на думку З. Вяткіної [62] і О. Петутіна [228], варто вважати конструктивний, організаторський, комунікативний і гностичний.

Конструктивний компонент висуває вимоги до спостережливості, кмітливості і розумової діяльності вчителя, що дозволить подолати труднощі, які з'являються при розбіжності запланованого з реальним його здійсненням. Організаторський компонент передбачає організацію та управління діяльністю учнів. Комунікативний компонент виражається в створенні

ефективної системи взаємин між учителем і учнями, встановленні і підтримці контактів між ними. Гностичний компонент передбачає вміння аналізувати зміст і способи здійснення навчального процесу, вивчення ефективності різних методів навчання і виховання.

I. Нікулін [206] виокремлює такі значущі складові фізкультурно-рекреаційної діяльності вчителя фізичної культури:

- дослідницька діяльність (полягає в умінні аналізувати власний досвід фізкультурно-рекреаційної діяльності, у пошуку оптимальних варіантів досягнення результатів у фізкультурно-рекреаційній діяльності);

- практична діяльність (передбачає опанувати техніку фізичних вправ в обсязі шкільної програми, формування вмінь надавати, якщо виникне потреба, допомогу та зміцнення фізкультурно-матеріальної бази);

- рефлексивна діяльність (виражається в корекції власної діяльності в процесі проведення фізкультурно-рекреаційних заходів, у критично-конструктивному й позитивному аналізі підсумків спільної діяльності);

- проектувальна діяльність (спрямована на планування системи фізкультурно-рекреаційних занять у режимі навчального дня та під час позакласної роботи, відповідно до вікових особливостей дітей і підлітків, рівня їхньої фізичної підготовленості).

На нашу думку, специфічний характер і умови фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів вимагає від учителя вироблення індивідуального стилю діяльності. Це означає знайти найбільш раціональні способи дії, які призводять до успішного виконання фізкультурно-рекреаційної діяльності з учнями. З. Вяткіна [62] вважає, що діяльність педагога формується успішніше, якщо він зможе знайти свій шлях досягнення педагогічної майстерності.

Аналіз поглядів дослідників на сутність фізкультурно-рекреаційної діяльності дав змогу визначити готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації і проведення заходів фізкультурно-рекреаційної спрямованості як важливий компонент їхньої загальної фахової підготовки,

що виявляється в достатньому рівні сформованості професійно-педагогічної компетентності студентів інституту фізичного виховання і спорту з організації фізкультурно-рекреаційної діяльності, яка є наслідком застосування різноманітних форм та методик активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів: проблемних лекцій і семінарських занять, навчальних дискусій, індивідуально-самотійних і творчих завдань; формування діяльнісного підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Сутність фізкультурно-рекреаційної діяльності, визначена в працях О. Андрєєвої [5], Т. Круцевич [152], А. Лотоненко [172] та ін., дозволяє конкретизувати структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності. На підставі узагальнення різних підходів до розуміння сутності й структури професійної готовності виокремлюємо такі складові практичної і теоретичної готовності, які містять наступні структурні компоненти: аксіологічний, освітній та діяльнісний.

Аксіологічний компонент є базовим для становлення інших визначених нами компонентів і становить професійну спрямованість майбутнього вчителя фізичної культури (формування ціннісного ставлення до своєї професії, бажання оволодіти теорією та практикою фізкультурно-рекреаційної роботи, ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, інтересів, мотивів, прагнення до саморозвитку і самовдосконалення).

Освітній компонент відображає наявність спеціальних знань з організації та управління фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами (озброєння майбутніх учителів фізичної культури системою знань, які розкривають теоретичний зміст фізкультурно-рекреаційної діяльності, оволодіння методиками сучасних педагогічних технологій фізичного виховання, знанням критеріїв контролю навантаження та діагностикою фізичного стану школярів, дидактичних і специфічних методів навчання, що загалом характеризує педагогічний професіоналізм).

Аксіологічний та освітній компоненти професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури створюють особистісно-змістове поле, яке зорієнтоване на фізкультурно-рекреаційну діяльність і реалізується в її практичному здійсненні. Цей перехід визначається діяльнісним компонентом готовності, який складається з умінь, що дозволяють ефективно здійснювати фізкультурно-рекреаційну роботу; здатності до професійного аналізу (самоаналізу), оцінки (самооцінки), корекції (самокорекції), а також він передбачає формування вмінь, що виявляються у творчому ставленні до процесу фізкультурно-рекреаційної діяльності, інтеграцію одержаних знань щодо методики, змісту і форм фізкультурно-рекреаційної роботи безпосередньо в навчально-виховний процес зі школярами. Діяльнісний компонент полягає в прагматичному ставленні до процесу фізичного виховання з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю, що відбивається в спостережливості, умінні ставити реальну мету, планувати діяльність відповідно до неї, вносити корективи в плани підготовки залежно від ситуації, що склалася; він містить уміння, потрібні для організації практичної роботи школярів, забезпечення дотримання необхідної щільності занять із фізкультурно-рекреаційною.

В оцінці значущості цих ознак беруть участь компетентні експерти (дод. В). Оцінний аналіз доповнюють спостереження і бесіди. Риси, які ускладнюють педагогічну фізкультурно-рекреаційну діяльність з учнями, є: власна неорганізованість, неможливість організувати дітей; недостатнє розуміння важливості фізкультурно-рекреаційної роботи, безініціативність, байдуже ставлення до педагогічної діяльності, нелюбов до дітей; незнання їхніх психологічних особливостей, брак самовладання, витримки, поспішність; нервовість, поступливість, навіюваність тощо.

Відповідно до теоретичних засад дослідження та окреслених педагогічних умов, виявлення стану готовності до означеного виду діяльності нами розроблена та запроваджена організаційно-педагогічна модель, яка відображає загальну структуру процесу підготовки майбутніх

учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Організаційно-педагогічна модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

У сучасній практиці фізичного виховання визначено чотири основні моделі організації навчально-виховного процесу: зі спрямованим розвитком рухових здібностей, з оздоровчою та рекреаційно-спортивною спрямованістю та спрямовані на формування рухового режиму. Будь-який

освітній заклад обирає одну із зазначених моделей залежно від свого кадрового забезпечення і матеріально-технічної бази, орієнтуючись на інтереси учнів і традиції школи, застосовуючи форми фізичного виховання (урок, динамічні перерви, дні здоров'я, спортивні свята, секційні заняття тощо) (рис. 2.2).

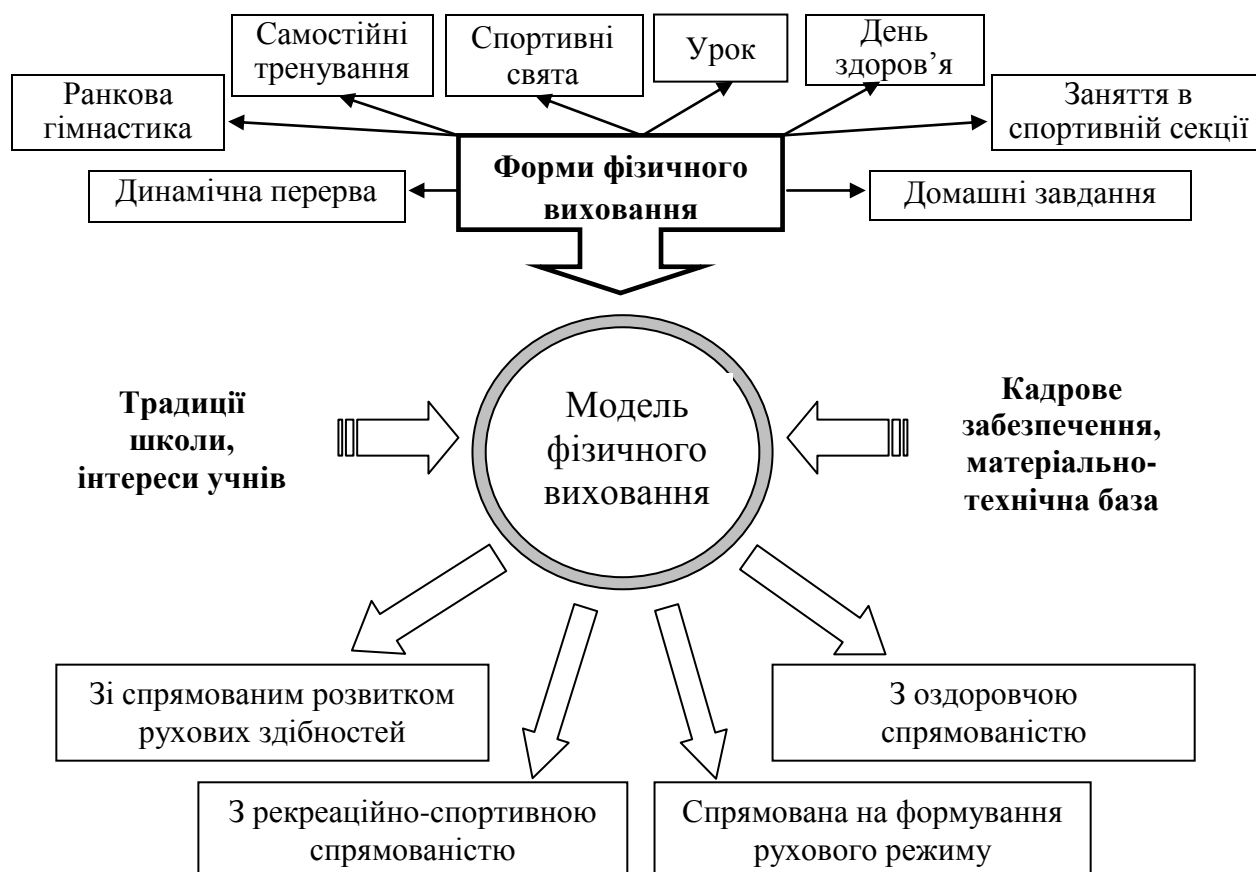


Рис. 2.2. Схема формування моделі фізичного виховання школярів

Моделі готовності майбутніх учителів до професійної діяльності та відповідні педагогічні методики створюють залежно від реалізації програми підготовки та розв'язання конкретних завдань.

Створення педагогічних методик передбачає:

- 1) визначення мети та завдань підготовки;
- 2) вивчення педагогічних особливостей контингенту (за результатами моніторингу студентів);
- 3) створення програми підготовки;

4) моделювання програм за обраними напрямками професійної готовності.

Методика передбачає сукупність педагогічних процесів виховання школярів, зокрема виховання фізичного, під час якого відбувається вивчення техніки і тактики різних видів спорту, виховання морально-вольових якостей, розвиток фізичних якостей та здібностей для зміцнення здоров'я і нормалізації психофізіологічного стану.

Методика формування готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної діяльності та до проведення уроків на цій основі є відтворення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу, спрямованого на відновлення фізичних і психічних сил школярів, а також організацію їхнього активного відпочинку. З огляду на сказане, методика педагогічної діяльності передбачає послідовність таких дій:

1. Забезпечення умов для якісного здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності, а також проведення уроків з фізичної культури з такою спрямованістю:

- вивчення складових фізкультурно-рекреаційної діяльності, які можуть впливати на ефективність її проведення;
- вивчення результативності уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності.

2. Розробка програми професійної підготовки студентів до майбутньої фізкультурно-рекреаційної діяльності та до проведення уроків на її основі.

3. Практичне впровадження розробленої програми, трансформація знань у дії.

4. Контроль за ефективністю розробленої програми й оцінка результатів проведення уроків або окремих завдань з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю. Корекція програми професійної підготовки з урахуванням отриманих результатів (рис. 2.3).

Методика може бути реалізована в такій послідовності педагогічних дій:



Рис. 2.3. Алгоритм реалізації методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі

Відповідно до визначених обставин можна виокремити основні вимоги до підготовленості фахівця щодо фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі:

Потрібно знати:

- 1) різновиди фізкультурно-рекреаційної роботи;
- 2) методику проведення фізкультурно-рекреаційних занять;
- 3) диференціацію фізкультурно-рекреаційної діяльності в шкільному колективі;
- 4) особливості проведення фізкультурно-рекреаційних занять;
- 5) засоби, які застосовують у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів;
- 6) методи регулювання навантаження.

Потрібно вміти застосовувати на практиці:

- 1) встановлювати міру навантаження для школярів відповідно до їхнього віку, статі, фізичного стану та рівня підготовленості;
- 2) проводити позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи;

3) добирати засоби фізкультурно-оздоровчої спрямованості відповідно до інтересів учнів;

4) організовувати самостійні заняття школярів із застосуванням фізкультурно-рекреаційних засобів.

Система підготовки фахівців має опиратися на особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання школярів, основою якого є врахування інтересів учнів, їхнього фізичного розвитку, рівня підготовленості тощо. Цей підхід лежить в основі фізкультурно-рекреаційної роботи, мета якої – оптимізація психофізичного стану людини. Саме фізкультурно-рекреаційна діяльність дозволяє будь-якій особистості реалізувати свій незатребуваний потенціал [26, 52, 153, 221, 316 та ін.].

Професійне ставлення до проблеми фізкультурно-рекреаційної діяльності не формується спонтанно і не успадковується. Воно формується в процесі самої діяльності, а також ефективно розвивається в процесі навчання, яке спрямоване на формування знань і вмінь з цього виду діяльності. За умови творчої активності під час занять студенти накопичують необхідний досвід, у них формується ціннісне ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших.

Різноманітність функцій учителя фізичної культури визначає основні напрямки його професійної підготовки. Практична діяльність учителя фізичної культури передбачає проведення уроків, підготовку учнів до складання нормативів, організацію позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи (спортивні секції, шкільні змагання, спортивні свята, турпоходи тощо), підготовку до позашкільних фізкультурних і спортивних заходів, створення оптимальних умов для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підготовку шкільного фізкультурного активу [20, 35, 49, 86].

Для успішної роботи і досягнення високих результатів учитель має володіти комплексом спеціальних професійно-ділових якостей, однією з яких

є володіння шкільною методикою фізичного виховання. Це передбачає вміння планувати роботу з фізичного виховання і спорту в школі, складати плани-конспекти уроків різної спрямованості та занять у спортивних секціях, а також формувати завдання відповідно до вікових психологічних і анатомо-фізіологічних особливостей дітей та підлітків, добір засобів, дозування навантаження та регулювання виконання завдань і вправ школярами на уроках і заняттях. Також учитель фізичної культури повинен мати достатньо високий рівень технічної і фізичної підготовленості для показу нових рухів. До того ж технічна підготовленість учителя має бути універсальною, оскільки до шкільної програми фізичного виховання входить багато видів спорту, для демонстрування яких потрібна сила, спритність, швидкість і гнучкість.

Отже, відповідно до мети та завдань дослідження було визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови (опанування майбутніми вчителями фізичної культури моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів; активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності) та методику підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. Зміст дослідно-експериментальної роботи зrealізовувався в контексті запропонованої організаційно-педагогічної моделі підготовки студентів до досліджуваної діяльності, майбутнім учителям фізичної культури, які належали до експериментальних груп, були запропоновані шляхи щодо здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, комплексно забезпечувались визначені педагогічні умови.

2.2. Теоретико-змістова підготовка студентів до здійснення оздоровчого впливу на організм учнів середніх класів

Теоретична готовність студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Наявність системних знань дозволяє проводити практичні заняття на високому рівні, застосовуючи нові технології навчання для досягнення дидактичної і виховної мети на кожному уроці.

Знання є основним компонентом змісту освіти з фізичної культури особистості. Вони є рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесів і явищ, що закріплюється в пам'яті людини. Знання формуються в процесі свідомої діяльності людини у вигляді фактів, уявлень, понять і закономірностей [68].

Водночас аналіз наявної літератури свідчить про те, що ще недостатньо розроблено методи і засоби формування теоретико-методичних знань з фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, потребують чіткішого окреслення шляхи цієї роботи. Це зумовлює потребу в послідовному обґрунтуванні та практичному розв'язанні актуалізованої проблеми.

Стосовно процесу фізичного виховання знання можуть бути розглянуті у двох аспектах: як один із компонентів змісту освіти; як надбання кожного, здобуте в процесі навчання й може бути використане для досягнення цілей зі збереження й зміцнення свого здоров'я, фізичного самовдосконалення, задоволення різних фізкультурно-спортивних інтересів і потреб. Із цього випливає, що знання – важливий компонент змісту в сфері фізичної культури.

Особливістю знань з фізичної культури є їхній прикладний характер. Вони допомагають студентам раціонально застосовувати практичні вміння й навички для здійснення майбутніх професійних обов'язків, а також сприяють підвищенню рівня загальної освіченості й ерудиції студентів.

Незамінна роль теоретичного матеріалу для формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і переконань, без яких стає неможливим ефективне використання засобів фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Для формування освітнього компонента готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі на теоретико-змістовому етапі дослідно-експериментальної роботи в контексті навчальної дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» було організовано обговорення-диспут «Фізкультурно-рекреаційна робота – здоров'язбереження чи здоров'яформування?». Подаємо окремі запитання диспуту:

- Здоров'я потрібно зберігати чи формувати?
- Що станеться з людиною, ізольованою від фізкультурно-рекреаційної діяльності?
- Здоров'язбереження тотожне фізкультурно-рекреаційній роботі?
- Чи можна забезпечити здоров'язбереження в людей з особливими потребами?
- Який найсприятливіший період для здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи?
- Фізкультурно-рекреаційна робота та рекреаційна робота – синоніми?

Відповідно до визначеної педагогічної умови опанування майбутніми вчителями фізичної культури моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю та формування освітнього та діяльнісного компонентів готовності в змісті навчальної дисципліни «Основи наукових досліджень» використовували такі дослідницькі завдання:

1. Визначте роль фізкультурно-рекреаційної роботи в сучасній фізкультурно-спортивній проблематиці.
2. Визначте та обґрунтуйте актуальність фізкультурно-рекреаційної діяльності.
3. Виокреміть особливості фізкультурно-рекреаційної роботи вчителів-новаторів, кращих учителів фізичної культури.

4. Окресліть методи оперативного контролю навантаження учнів у процесі проведення занять.

5. Запропонуйте тематику уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

6. Проаналізуйте журнали «Фізичне виховання в школі», «Здоров'я і фізична культура» щодо наявності в них матеріалів про сучасні методики і форми фізкультурно-рекреаційної діяльності тощо.

Для підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі для студентів експериментальних груп доповнили матеріал лекційних занять дисциплін професійної і практичної підготовки («Спортивно-педагогічне вдосконалення»; «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав»; «Теорія і методика викладання гімнастики»; «Теорія і методика викладання плавання» тощо) в контексті досліджуваної проблеми. Зокрема, вивчаючи навчальну дисципліну «Теорія і методика фізичного виховання», на лекції «Засоби фізичного виховання», окрім базових понять (основні засоби, рух, рухова дія, рухова діяльність; допоміжні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори тощо) проаналізовано ще й допоміжні поняття (фізкультурно-рекреаційна діяльність як вид рухової діяльності; активний відпочинок та дозвілля із застосуванням природних чинників тощо); у матеріали лекції «Принципи фізичного виховання» доповнено інформацію про принцип оздоровчої спрямованості тощо. У лекцію «Методи формування фізичної культури особистості» (навчальна дисципліна «Педагогіка фізичного виховання») було вміщено питання про організацію самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості, а в лекцію «Основи методики навчання руховим діям» – про особливості вдосконалення рухових дій засобами сучасних фітнес-методик тощо.

Щоб студенти експериментальних груп набули системних знань щодо методів і прийомів аналізу фізичного стану школярів, у зміст дисциплін природничо-наукової підготовки («Фізіологічні основи фізичного виховання

та спорту», «Валеологія і основи медзнань») було вміщено практичні завдання, які передбачають визначення морфо-функціональних показників фізичного здоров'я учнів. У форматі вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» було передбачено функціонування живої газети, спрямованої на розширення знань студентів про організацію фізкультурно-рекреаційної діяльності в нашій країні та світі. Наприклад, студенти готували доповіді, об'єднані одною темою, як-от: «Триатлон» і «Прогулянки під веселкою» (Ірландія); «Трім» (скандинавські країни); Національна кампанія «Роби з нами – будеш у формі» (Австрія); «Школа довіри» (Болгарія); «Паспорти канікул» (Німеччина), «Пройди сімейні кілометри» (Бельгія), Кампанія «Знайди 30» (Австралія); Кампанія «Партісіпекейшн» (Канада). Тематика та рубрики інших випусків такі:

- Тема: «Рекреаційна діяльність у школах Російської Федерації» (рубрики – «Комплексна програма фізичного виховання учнів», «Картка здорової дитини», конкурс «Олімпійська стежка» тощо).

- Тема: «Рекреаційні програми у вітчизняних школах» (рубрики – оздоровча програма «Школяр», комплекс «Козацький гарт», комп'ютерний мультимедійний посібник «Твоє здоров'я – в твоїх руках»).

Для систематизації фізкультурно-спортивних знань майбутніх учителів фізичної культури з основ теорії фізичного виховання студентам запропоновано скласти опорні конспекти з курсів професійно-практичної підготовки. Особлива увага була приділена організації індивідуальної науково-дослідної діяльності студентів у контексті навчальних курсів «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка фізичного виховання». Наприклад, інтегроване індивідуальне завдання з цих дисциплін передбачало створення опорних конспектів на тему «Сучасні методики і форми фізкультурно-рекреаційної діяльності».

Ідея опорних конспектів як педагогічна система В. Шаталова становить основу технології інтенсифікації навчання за допомогою «системи опорних сигналів – символів, схем, формул, асоціацій, «вузликів» на пам'ять» [34].

В. Шаталов наголошує: «...хто буде йти за мною, зробить крок вперед і ні кроку назад» [319].

Аналіз літератури [37, 40, 319] дозволив узагальнити правила створення опорних конспектів:

1. Доцільно, щоб студенти записували опорні конспекти в зошиті, а не копіювали готові варіанти чи користувались для їх створення комп'ютерними редакторами векторної графіки (Corel Draw або MS One Note). Робота пальцями на клавіатурі сприяє дискретній активності лівої півкулі, а користування засобами для письма (ручка, олівець тощо) сприяє континуальній активності правої півкулі. Викладач може проектувати опорні сигнали за допомогою мультимедійних засобів навчання, після обговорення студенти записують та замальовують їх у зошити.

2. Конспект повинен полегшувати запам'ятовування матеріалу, тобто прийоми запису повинні мати властивості мнемонічності.

3. Використовувати не одномірний лінійний простір паперу, а двомірний (широта і висота).

4. Застосовувати різні візуальні форми представлення: таблицю, матрицю; дерево; мережу, граф (довільно розташовані вузли, пов'язані між собою лініями, стрілками тощо); топологію (довільно розташовані, пересічені, вкладені тощо геометричні фігури та форми); змішаний варіант тощо.

5. Зосереджуватись на вузлових питаннях за рахунок усунення другорядних. Основа будь-якого конспекту – центральні, головні, ключові одиниці інформації («ключі»). Використання ключових слів сприяє поєднанню інформації, яка зберігається в пам'яті.

6. У ролі ключової інформації («ключів») можна використовувати: окремі слова (терміни; ключові поняття, категорії; прізвища; імена тощо); цифри (важливі дати, відомості про якісь події тощо); короткі фрази (наприклад, визначення ключових понять) тощо.

Оформлення ключових слів має відрізнятися від інших елементів конспекту, привертати увагу. Для цього доцільно використовувати: заголовки, підзаголовки, абзаци, пробіли, інший шрифт, колір; підкреслення, зручне розташування на аркуші тощо.

7. Після наповнення конспекту ключовими словами, відбувається наповнення його потрібною інформацією (текст, окремі слова, фрази, спеціальні значки, символи, малюнки тощо).

8. Доцільно скорочувати окремі слова (інтенсивність – інтенсив., основна стійка – о.с., вихідне положення – в.п., кількість – кіл-сть, технічний прийом – ТП), використовувати аббревіатуру, позначати найбільш часто вживані терміни умовними літерами (фізичні якості – ф.я.).

9. Використовувати знаки для позначення слів та виразів, математичні формули, смайлики: у результаті, буде, отримаємо, кінцевий результат (\Rightarrow); дорівнює, складається з таких понять ($=$); збільшення, підвищення, більше ($>$); зменшення, зниження, менше ($<$); не дорівнює, забороняється використовувати, методичні помилки (\neq); поєднання складових поняття, позитив у використанні, суттєві сторони (+); прямопропорційний зв'язок ($y=kx$), обернено пропорційний зв'язок ($y=k/x$) тощо.

10. У символічній схемі навчальний матеріал має бути опрацьований так, щоб під час його прочитання можна багаторазово варіювати окремими частинами схеми. Варіативне синонімічне повторення дозволяє розкрити навчальний матеріал з різних боків, тримаючи в пам'яті всю його цілісність і внутрішню стрункість. При цьому повинні бути як вербально, так і візуально виділені основні і допоміжні інформаційні одиниці схеми. Треба враховувати, що при великому обсязі навчального матеріалу рівень його засвоєння зростає, якщо подавати навчальну інформацію одночасно на чотирьох кодах: малюнковому, числовому, символічному і словесному [37, 46, 145].

Подаємо зразок оформлення опорного конспекту (рис. 2.4) з навчальної дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» (тема «Основи методики розвитку фізичних якостей»).

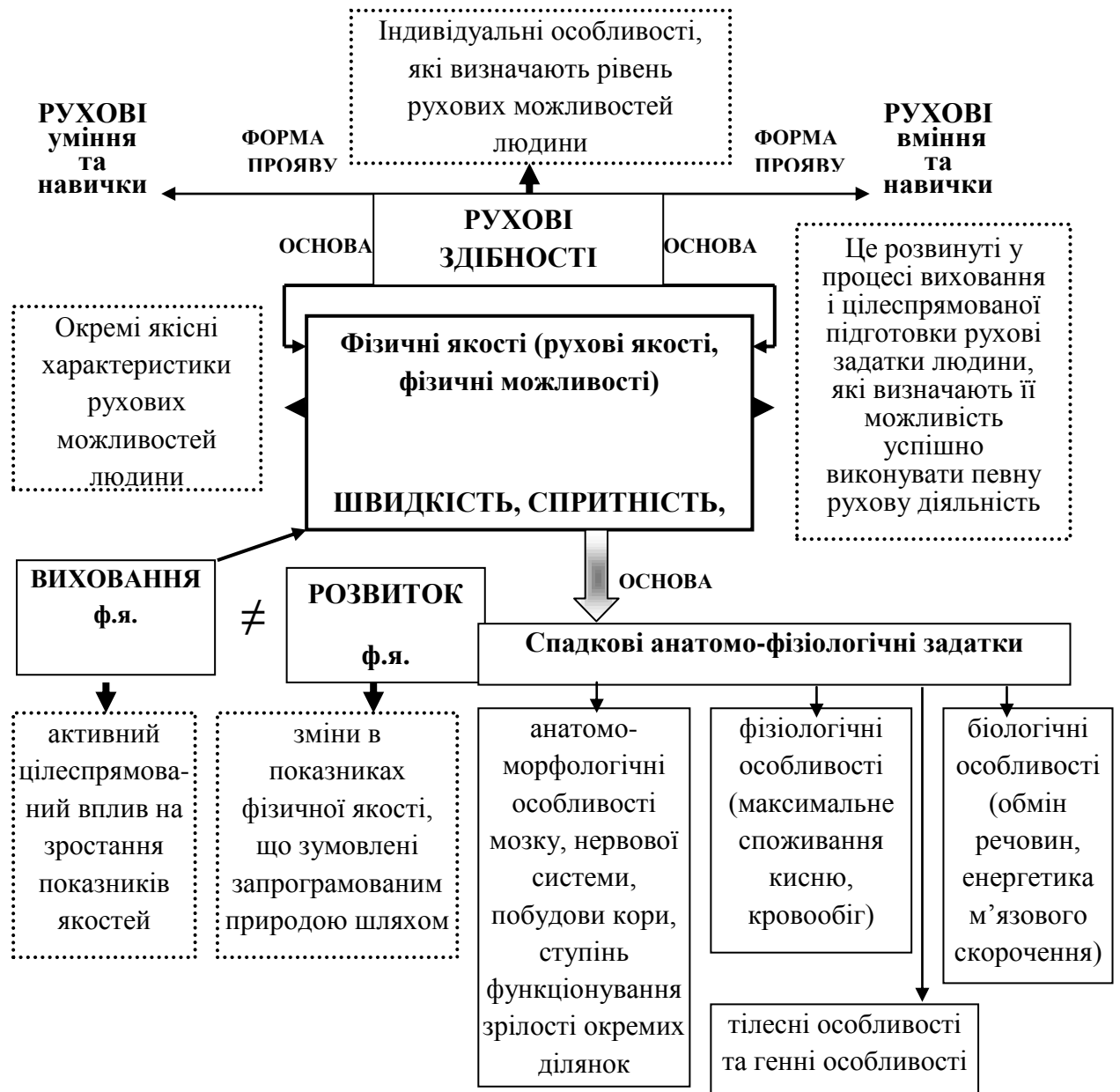


Рис. 2.4. Опорний конспект до теми «Основи методики розвитку фізичних якостей» студентки експериментальної групи Тамари С.

У змісті навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» студент експериментальної групи Олександр О. склав опорний конспект про особливості колового тренування (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Опорний конспект до теми «Методика організації колового тренування» студентки експериментальної групи Тетяни А.

Методика роботи з опорним конспектом передбачає не лише запам'ятовування конспекту, а й виконання таких завдань: скласти план

лекції за конспектом; доповнити конспект, вписуючи знайдену інформацію у вільні блоки; знайти в конспекті заплановану неточність; здійснити реферування статті у вигляді конспекту-схеми; розкрити зміст окремого блоку конспекту, відтворити в логічній послідовності основні питання опорного конспекту; навести змістовний приклад; взаємоопитування на основі опорного конспекту тощо.

У додатку Д подано опорні конспекти, складені студентами експериментальної групи під час вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Вважаємо, що важливе місце в організації фізкультурно-рекреаційних занять з підлітками має належати вчителю фізичної культури, діяльність якого спрямована на формування в школярів усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні та створенні прагнення до здорового способу життя. На підставі виконаного аналізу літературних джерел виявлено, що позакласні форми фізкультурно-рекреаційної діяльності передбачають різні види спорту (зимові та літні), які проводяться з оздоровчою спрямованістю, спортивні та рухливі ігри, самостійні заняття фізичною культурою, туризм тощо.

Організаційні та методичні підходи до організації позакласних форм занять відрізняються від визначених форм. Учитель у такому разі не тільки керує діяльністю учнів, а й заохочує їх.

Серед досліджуваних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності виокремлюємо самостійну, частково керовану форму управління заняттями, яка, на нашу думку, у сучасних умовах загальноосвітньої школи найбільш прийнятна. У її основі лежать внутрішні мотиви школярів до самовдосконалення та самовизначення. У зв'язку з тим, що школярі не завжди володіють методикою організації самостійних занять фізкультурою і спортом, їхню фізкультурно-рекреаційну діяльність має корегувати вчитель фізичної культури, і вона повинна враховувати закономірності педагогічного процесу, забезпечувати регулювання навантаження, попередження травм і

мати оздоровчу спрямованість. Р. Таубер [286] зауважує, що вчитель при цьому повинен використовувати демократичний стиль управління групою.

Отже, саме вчитель фізичної культури, який здійснює фізкультурно-рекреаційну роботу зі школярами, є тим фахівцем, який зреалізовує здоров'язберігальну і здоров'яформувальну діяльність, спрямовану насамперед на відновлення фізичних і духовних сил, нормалізацію емоційного стану тих, хто займається. Тому для забезпечення конструктивного підходу до фізкультурно-рекреаційної діяльності у зміст навчальних дисциплін професійно-практичної підготовки («Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Педагогіка фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання») введена така форма роботи, як вирішення педагогічних ситуацій. Надаємо приклади педагогічних ситуацій, які були запропоновані майбутнім учителям фізичної культури:

1. Клас з'явився на урок фізичної культури в збудженому стані. За допомогою яких засобів фізкультурно-рекреаційної спрямованості Ви нормалізуєте емоційний стан учнів?

2. Після уроку математики, на якому виникла конфліктна ситуація з одним із учнів, клас прийшов на урок фізичної культури в пригніченому стані. За допомогою яких засобів і методів можна покращити мікроклімат у класі?

3. Після попереднього уроку фізичної культури, на якому травмувався учень у дітей небажання і страх займатися на уроці. Підберіть необхідні засоби фізкультурно-рекреаційної спрямованості, що допоможуть учням подолати відчуття страху та дискомфорту.

Також під час викладання навчальних дисциплін професійної і практичної підготовки («Теорія і методика викладання гімнастики»; «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав»; «Теорія і методика викладання плавання» тощо) використовували прийом «пазл», за допомогою якого здійснювали пропедевтичну роботу до представлення моделей уроків фізкультурно-рекреаційного спрямування. Прийом «пазл» полягав у

плануванні фізкультурно-рекреаційної діяльності учнів відповідно до визначених завдань уроку фізичної культури.

Студентам було запропоновано завдання спроектувати алгоритми власних дій. Наприклад, завдання з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»:

- застосування засобів бігу з фізкультурно-рекреаційною метою;
- вивчення правильного дихання під час бігу;
- сприяти розвитку спритності;
- виховувати товарицтво та доброзичливе ставлення до успіхів однокласників.

Подаємо етапи роботи зі студентами:

1. Представлення серії завдань для всієї групи.
2. Об'єднання студентів у мікрогрупи та групова робота щодо складання алгоритмів дій для організації фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів.
3. Колективне обговорення варіантів відповідей та знаходження зразкового варіанта. Доповнення завдань уроку.
4. Кожній мікрогрупі дається нова серія завдань. Кількість варіантів завдань відповідає кількості мікрогруп. Робота в мікрогрупах: складання власного алгоритма дій.
5. Презентація алгоритма дій і колективне його обговорення.
6. Індивідуальна робота студентів вдома над серією завдань. Кількість варіантів завдань відповідає кількості студентів в групі.

Також у процесі викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання плавання» студенти були ознайомлені з авторськими моделями уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю (рис. 2.6). Інші авторські моделі уроків подано в додатку Е. Набуття практичних навичок проведення уроків фізичної культури на основі запропонованих моделей відбувалось під

час спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі» та проходження студентами педагогічної практики (п. 2.3).

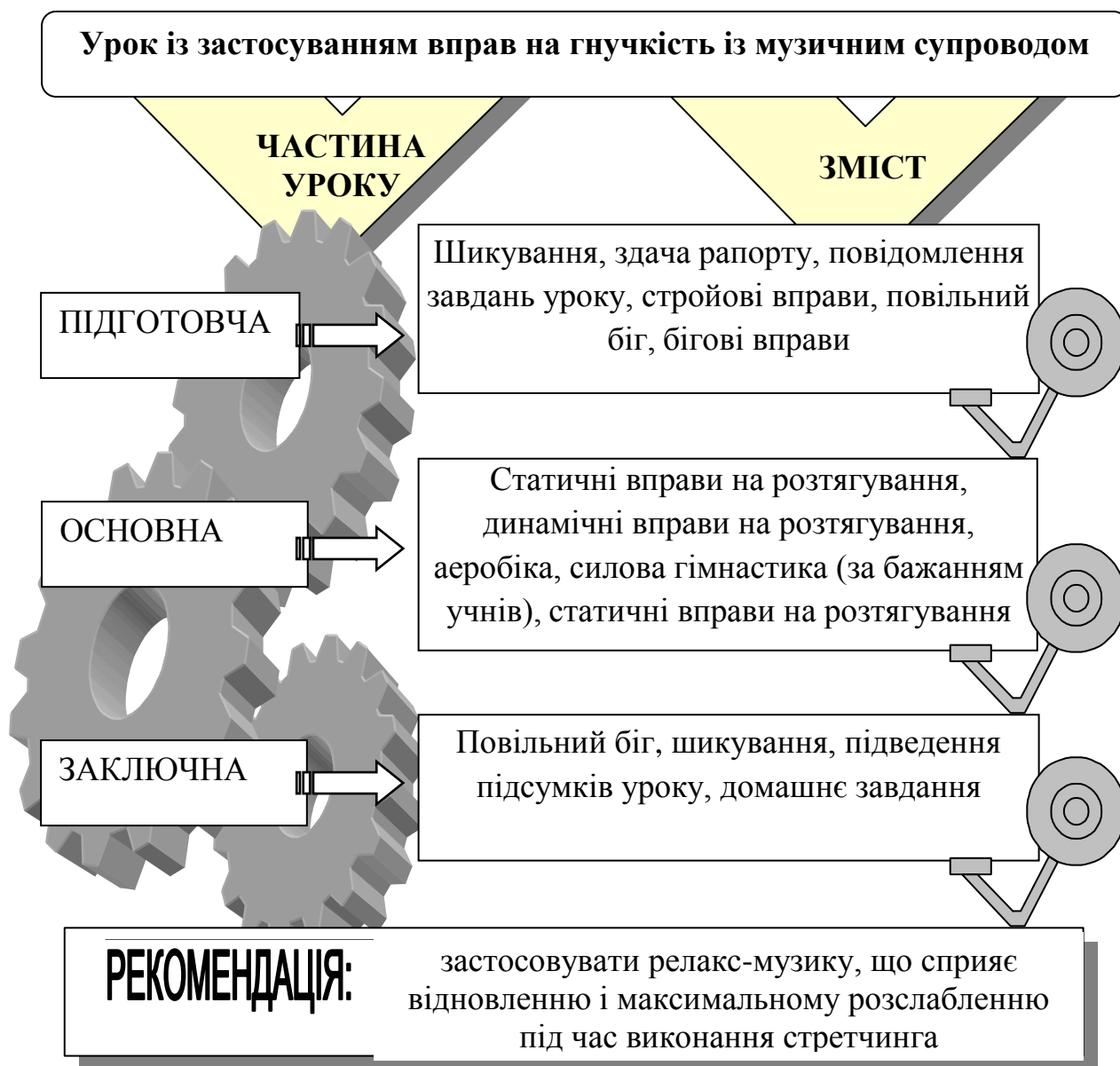


Рис. 2.6. Модель уроку фізичної культури із застосуванням вправ на гнучкість із музичним супроводом

Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури характеризується інтегративним станом особистості, що містить оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб і мотивів до їх підвищення.

Отже, відповідно до методики нашого дослідження на теоретико-змістовому етапі дослідно-експериментальної роботи в процесі занять з

дисциплін професійної і практичної та природничо-наукової підготовки використовували: обговорення-диспут «Фізкультурно-рекреаційна робота – здоров'язбереження чи здоров'яформування?»; дослідницькі завдання; функціонування живої газети; створення опорних конспектів; розв'язання педагогічних ситуацій; прийом «пазл»; ознайомлення з авторськими моделями уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю та ін., що сприяло формуванню в студентів освітнього та діяльнісного компонентів готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

2.3. Формування діяльнісно-творчого підходу майбутніх педагогів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі

Діяльнісний підхід є однією з основ професійного становлення майбутнього викладача фізичної культури. Формування діяльнісного підходу до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі обґрунтовується посиленням суб'єктних начал у діяльності сучасного спеціаліста. Демократизація життя галузі фізичної культури і спорту зумовила значне збільшення можливостей для самостійного прийняття рішень, вибору технологій, форм і методів професійної діяльності вчителя фізичної культури. Розширення прав і свобод у діяльності фахівців фізичного виховання поєднується з підвищенням їхньої відповідальності за результати своєї праці [56].

У досліджуваних джерелах [20, 28, 46, 163, 297 та ін.] детально обґрунтовано підходи до підготовки майбутніх фахівців: культурологічний, антропологічний, когнітивно-інформаційний, особистісний, діяльний, системний, комплексний, особистісно-діяльнісний, особистісно-орієнтований тощо. Такий поділ можна пояснити наявністю об'єктів, до яких можна підійти з різних позицій. Причому той самий об'єкт може бути розглянутий на підставі різних підходів.

Багато психологів і дидактів (В. Давидов [59], О. Леонтьєв [167], С. Рубінштейн [245] та ін.) можливості забезпечення якості підготовки

майбутніх фахівців бачили тільки на основі поєднання системного й діяльнісного підходів, що передбачає переведення студента в позицію суб'єкта пізнання, активного учасника навчальної праці і спілкування.

Щоб підвищити ефективність процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, упроваджено авторський спецсеминар «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі» для студентів 3 курсу спеціальності 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». Мета спецсеминару – формування теоретичних і практичних основ фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Завдання спецсеминару:

- дати студентам знання про сутність, компонентний склад фізкультурно-рекреаційної діяльності, критерії добору засобів, методів проведення такої роботи;
- сприяти створенню в студентів відповідального ставлення до здоров'я, усвідомлення потреби вести здоровий спосіб і стиль життя;
- ознайомити студентів з різними напрямками проведення фізкультурно-рекреаційної діяльності;
- сформувати в студентів практичні навички організації й проведення урочних і позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Спецсеминар складається з трьох розділів: теоретичного, методико-практичного і контрольного. Теоретичний розділ спрямований на формування системи науково-практичних знань і позитивного ставлення студентів до проведення фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. Методико-практичний розділ передбачає засвоєння студентами сучасних методик фізичної активності з рекреаційною спрямованістю і формування вмінь організації і проведення різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності в навчальний та позанавчальний час. Контрольний розділ спрямований на перевірку рівня засвоєння студентами теоретичного матеріалу щодо фізкультурно-рекреаційної діяльності.

На вивчення спецсемінару, згідно з навчальним планом, передбачено 1,5 кредиту, що становить 54 год. З них 32 год. – аудиторна робота (семінарські заняття), 16 год. – самостійна робота та 6 год. – індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ). Зміст навчального матеріалу зі спецсемінару наведено у додатку Ж, завдання для самостійної роботи студентів за модулями – у додатку З.

На семінарських заняттях студентам було запропоновано серію завдань. Наприклад, на семінарському занятті «Організація фізкультурно-рекреаційної роботи в Україні» студенти склали вірш про слово «рекреація». Подаємо відповідь студента Олександра П.

Стомились? Відпочити час!
І буде все у Вас гаразд!
У будь-якій життєвій ситуації
Вам допоможе – РЕКРЕАЦІЯ!
Це рух, активний відпочинок.
Усім: дорослим та дитині
Воно струнке немов та грація,
Яскраве слово – РЕКРЕАЦІЯ!!!!

На семінарському занятті «Популяризація оздоровчої фізичної культури. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід фізкультурно-рекреаційної діяльності в закордонних країнах» майбутні вчителі виконували завдання «асоціація», який полягав у визначенні майбутніми педагогами своєї реакції на стимульне слово «рекреація». Серед асоціацій до слова «рекреація» траплялись такі: активне дозвілля, заняття фізкультурою, корекція постави (масаж, ЛФК), здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, сприятливий емоційний фон, естетичне задоволення, туристичний похід, відпочинок на природі, веселі ігри, відпочинок з друзями. Студентка експериментальної групи Оксана К. представила власні асоціації до кожної літери слова «рекреація»:

Р ух,	Р ух – це життя
Е нергія,	Е нергія – це сила
К рос,	К оординація
Р озминка.	Р озминка
Е моційність,	Е нергійно
А ктивність,	А ктивність
Ц ікавість,	Ц ікавість
І гри,	І ніціативно
Я скраво	Я кісно, яскраво

На семінарському занятті «Фізкультурно-рекреаційні заняття в системі загальної освіти дітей шкільного віку» студентам було запропоновано створити графічний логотип «Моя місія як вчителя фізичної культури» (рис. 2.7, 2.8). Після завершення роботи відбулось обговорення рисунків. Студенти давали відповіді на такі запитання: «Чи представлено в моєму логотипі рекреаційні функції педагогічної діяльності?», «Чи передбачено взаємозв'язок урочної, позаурочної та позашкільної діяльності?». Пропонуємо відповіді студентів: «Учитель фізичної культури повинен озброювати учнів спортивними знаннями, вміннями та навичками» (Сергій Ч., рис. 2.7). «Для мене рекреація – це поєднання природних чинників, гарного настрою, улюблених видів діяльності школярів (спортивні ігри)» (Артем Т., рис. 2.8) тощо.



Рис. 2.7. Графічний логотип «Моя місія як вчителя фізичної культури» студентів контрольної групи



Рис. 2.8. Графічний логотип «Моя місія як вчителя фізичної культури» студентів експериментальної групи

Також на заняттях майбутні педагоги здійснювали рефлексію рівня компетенції в організації фізкультурно-рекреаційної роботи. Результати аналізу засвідчили, що майбутні вчителі фізичної культури розуміють важливість значення рекреаційної діяльності, проте визначають низький рівень власної компетенції в цьому.

На занятті «Фізкультурно-рекреаційні заняття в системі загальної освіти дітей шкільного віку» студенти експериментальної групи представляли творчі роботи на тему «Форми фізкультурно-рекреаційної роботи». Іван Ц. запропонував такі форми: урок, фізультхвилинка, спортивне свято, спортивна секція, туристичний похід, рухлива перерва, фізкультпауза тощо (рис. 2.9).

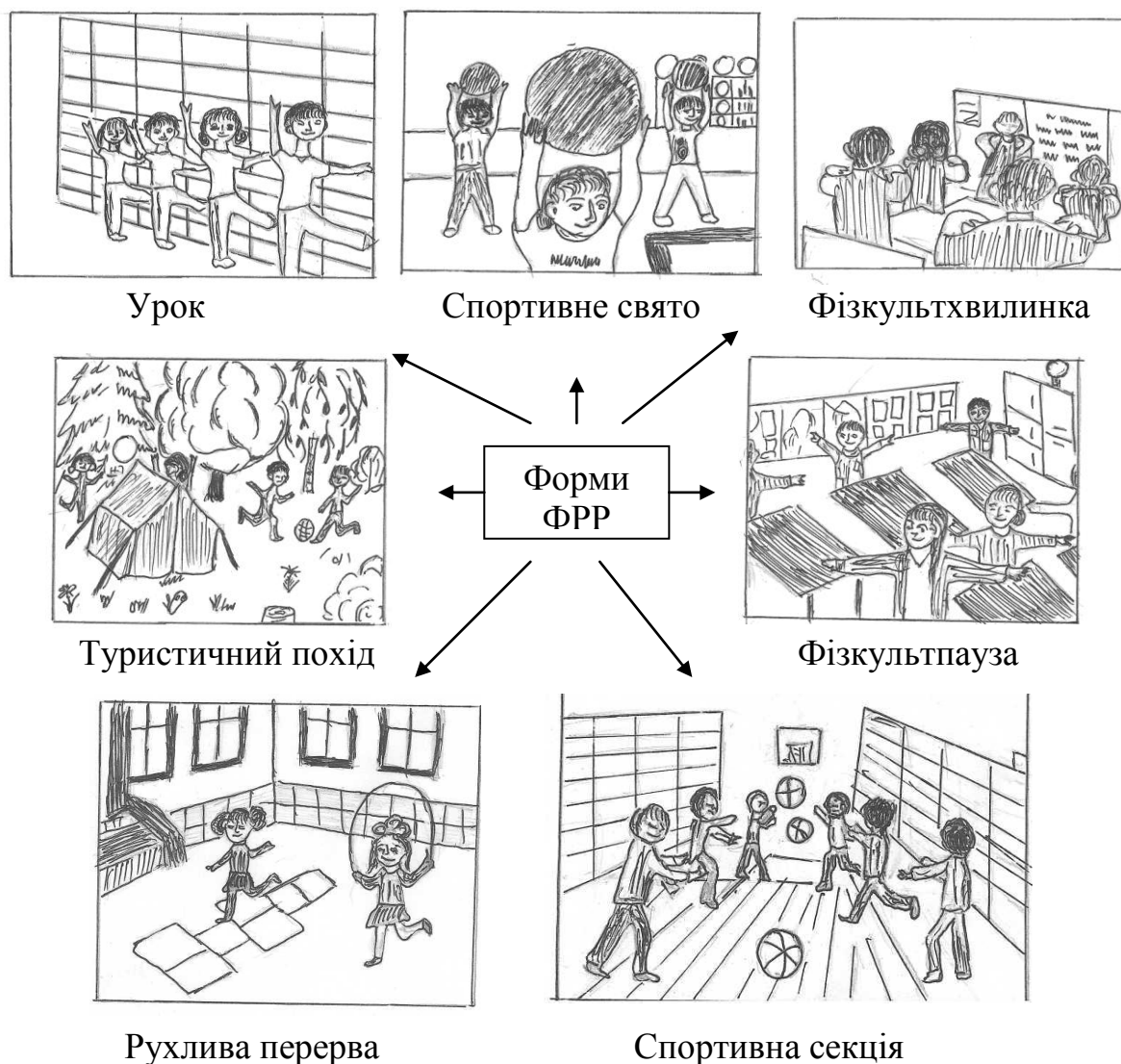


Рис. 2.9. Форми фізкультурно-рекреаційної роботи

Також на занятті студенти писали твір-роздум «Чи потрібна позакласна фізкультурно-рекреаційна робота зі школярами», «Комп'ютеризація – це благо чи шкода оздоровленню?».

Подаємо фрагмент твору-роздуму Наталії Щ.: «Позашкільні заняття зі школярами, безумовно, можуть бути корисними для їхнього здоров'я. Головне зробити їх цікавими та динамічними, щоб викликати до них справжній інтерес. На мою думку, такі заняття потрібно проводити на свіжому повітрі, включати прогулянки, походи. Метою таких занять має бути виховання інтересу до самостійних занять, збагачення внутрішнього світу дитини та вдосконалення когнітивних здібностей».

Фрагмент твору-роздуму Вадима Ш. «Нині завдяки комп'ютеризації можна отримати багато корисної інформації, однак варто пам'ятати, що надмірне використання комп'ютера порушує руховий режим, негативно впливає на психіку людини, перевантажуючи її емоційно та психологічно, до того ж сидяча робота порушує поставу та призводить до погіршення зору. Саме тому були розроблені норми роботи за комп'ютером (ігри, інтернет), які в шкільному віці обмежуються 1-2 год. протягом доби залежно від віку».

На занятті «Фізичний стан як основа методики програмування та проведення фізкультурно-рекреаційних занять» студенти робили уявні кроки до богатирського здоров'я: висловлювали власне розуміння поняття «фізкультурно-рекреаційна діяльність» (рис. 2. 10)

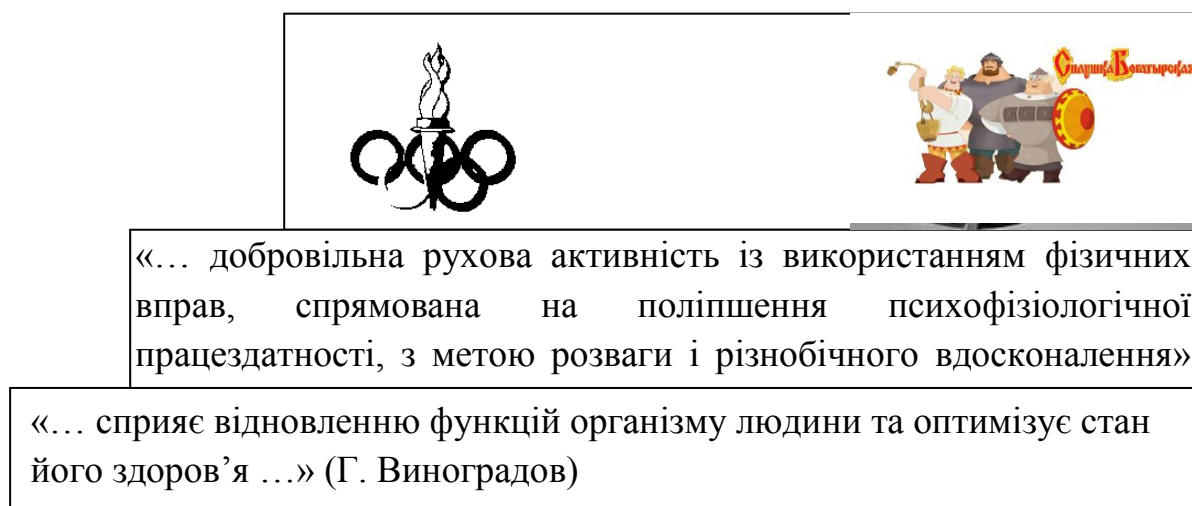


Рис. 2.10. Графічний матеріал до завдання «Богатирське здоров'я»

Зі студентами експериментальної групи на семінарському занятті «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей і молоді» було проведено тренінг «Думаю, висловлююсь, розумію».

- «Дозвілля» і «відпочинок» – це вільний час після навчання або роботи. Він може бути використаний для релаксації, соціальних досягнень і розвитку особистості. Під терміном «рекреація» науковці розуміють сенс самовираження зі зміною діяльності, спрямованої на відновлення духовних і фізичних сил» (М. Бердус). Рекреація, відпочинок і дозвілля – це ідентичні поняття чи різні?
- «..... метою масової фізичної культури є залучення якомога більшої кількості людей у діяльність, спрямовану на досягнення певного спортивного результату. Основна ж мета фізкультурно-рекреаційної діяльності – оздоровчо-розважальна, там немає переможців і переможених» (Н. Верзіліна). Як Ви вважаєте, фізична рекреація і масова фізична культура – це ідентичні поняття чи різні? Відповідь обґрунтуйте.
- «Дитячий і підлітковий вік – період, коли формується більшість фізичних якостей людини, закладається основний фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму». Доведіть, що підлітковий вік – це сприятливий період для організації фізкультурно-рекреаційної діяльності.
- «Позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність має здійснюватися з ініціативи школярів, але під керівництвом учителя, який повинен враховувати індивідуальні запити, схильності й інтереси школярів». Визначте умови ефективної організації позакласної фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.
- «Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою, які використовують у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів, дозволяють не тільки зменшити «руховий голод», але є емоційно-активним відпочинком» (Ю. Копилов). Як ви розумієте поняття

«руховий голод»? Назвіть причини його виникнення та шляхи подолання.

- «Для успішної організації фізкультурно-рекреаційної діяльності потрібна перебудова мотивації школярів. Позитивний характер мотивів визначають вагомі для особистості устремління». Чим зумовлена негативна мотивація школярів до фізкультурно-рекреаційної роботи. Які шляхи розв'язання визначеної проблеми?

Щоб розвивати в студентів уміння проводити фізкультурно-рекреаційну роботу під час семінарських занять «Програмування та методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з використанням циклічних вправ», «Програмування та методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з оздоровчих видів гімнастики», «Методичні особливості проведення спортивних та рухливих ігор, фізкультурно-спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою», «Методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з використанням тренажерів», «Методика використання рекреаційного туризму зі школярами» майбутні педагоги розробляли уроки фізичної культури фізкультурно-рекреаційної спрямованості на основі моделей, представлених в п. 2.2. Вихідною позицією слугує міркування про те, що для залучення школярів до регулярних рекреаційних занять потрібно не тільки знати сьогоденні запити, передбачати їх зміни, а й уміти швидко реагувати на них, пропонувати нові форми й види рекреаційних занять. Приклади планів-конспектів уроків фізичної культури на основі авторських моделей представлено в додатку К.

Для забезпечення педагогічної умови залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів майбутнім педагогам було запропоновано взяти участь у роботі гуртка «Разом до здорового майбутнього». Планом роботи гуртка передбачено: дослідження морфо-функціонального профілю учнів середнього шкільного віку; визначення

рухового режиму школярів середніх класів на основі розроблених анкет, написання наукових статей; популяризацію фізкультурно-рекреаційної роботи серед учителів шкіл та батьків учнів тощо.

Сьогодні урок фізичної культури – єдиний предмет у шкільній програмі і єдиний засіб у системі шкільного фізичного виховання, який міг би певною мірою задовольнити біологічну потребу дитини в русі. Проте можливості академічного уроку вчителі фізкультури в школі практично не використовують. Сучасний урок фізичної культури постає незначним, другорядним серед усіх інших форм фізичного виховання, що і посилює сумніви з приводу того, чи є він основною формою фізичного виховання школярів. Часу (два-три уроки на тиждень), відведеного на урок, недостатньо, щоб отримати від уроку позитивний результат. Як свідчать сучасні дослідження, зокрема В. Ляха [163], три уроки з фізичної культури на тиждень – це лише мінімальне тижневе навантаження, яке дозволяє в процесі занять поступово підвищити рівень підготовленості школярів. А відсутність у розкладі школярів третього уроку може свідчити про недостатню матеріально-технічну базу, а то й про байдуже ставлення до збереження здоров'я дітей і нерозуміння складності проблеми рухової активності молодого покоління. Сьогодні в школах найчастіше практикують планування 2,5 уроків фізичної культури на тиждень (один тиждень 2 уроки, другий тиждень – 3 уроки), або планують на перше півріччя 2 уроки фізкультури і на друге – три. Це не завжди стосується класів з поглибленим вивченням окремих предметів, зазвичай, збільшення навчального часу на вивчення цих предметів відбувається за рахунок скорочення уроків з фізичної культури.

Отже, навчальне навантаження учнів 5-х класів становить 28 годин на тиждень з урахуванням уроків з фізичної культури, учнів 6-х класів – 30 годин у звичайних класах і 31 година в класах з профільним навчанням. Потрібно враховувати ще й те розумове навантаження, яке виникає під час виконання домашніх завдань, додаткових занять з репетиторами тощо. Зменшення рухової активності відбувається також за рахунок часу,

затраченого на гру або роботу на комп'ютері, перегляд телевізійних програм і відеофільмів, читання художньої літератури, занять музикою і співами, занять у гуртках, що не передбачають фізичного і м'язового навантаження.

Студенти експериментальної групи на заняттях гуртка «Разом до здорового майбутнього» вивчали стан здоров'я школярів та обґрунтовували профілактико-оздоровчі заходи на уроках фізичної культури, а також визначали зміст занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості. Для оцінки фізичного стану сучасних школярів було використано 5 критеріїв:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності;
- рівень функціонування основних систем організму;
- рівень фізичної підготовленості;
- ступінь опору організму несприятливим впливам;
- наявність хронічних захворювань [99, 154, 165, 168, 208 та ін.].

На круглому столі, присвяченому аналізу одержаних результатів, творча група на чолі з Аліною К. зазначила: «Аналіз результатів дослідження (табл. 2.1) дозволяє констатувати, що морфо-функціональний профіль учнів 6-х класів має незначні гендерні відмінності, що дозволяє нам планувати однакові навчальні завдання для хлопців і дівчат.

Таблиця 2.1

Морфо-функціональний профіль учнів 6 класів

Показники	\bar{X}	σ	m	X max	X min
<i>Хлопці</i>					
Зріст	152,0	5,8	1,6	162,0	142,0
Маса тіла	42,5	7,7	2,1	58,6	32,0
Індекс маси тіла	18,3	2,2	0,6	32,0	15,5
Жирова складова, %	17,7	5,3	1,4	28,4	10,1
М'язова складова, %	36,8	1,8	0,5	40,5	34,4
Обмін речовин	1378,0	115,9	31,3	1615,0	1213,0
<i>Дівчата</i>					
Зріст	153,5	5,9	1,3	163,0	141,0
Маса тіла	45,5	7,7	1,8	60,2	31,4
Індекс маси тіла	19,2	2,6	0,6	24,7	15,1
Жирова складова, %	20,2	5,7	1,3	33,1	11,7
М'язова складова, %	35,7	3,1	0,7	42,4	30,9
Обмін речовин	1367,0	134,6	30,6	1655,0	1153,0

Середній зріст хлопців, які брали участь у дослідженні, становив 152 см, дівчат – 153,5 см; маса тіла – 42,5 кг і 45,5 кг відповідно. Індекс маси тіла є показником, який характеризує тілобудову дитини, у хлопців цей показник дещо нижчий (18,3), ніж у дівчат (19,2). Природно, що місткість жиру була вища в дівчат (відповідно 20,2% і 17,7%), а м'язова маса переважала в хлопців (36,8% і 35,7% відповідно). У хлопців також визначено дещо вищий обмін речовин (1378 Ккал), ніж у дівчат (1367 Ккал)».

Отже, зібрана студентами інформація дає змогу більш досконало вивчити вікові особливості підлітків, що в подальшому полегшить розробку моделей уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості. Отримані результати свідчать і про досить широкі межі варіації в групах хлопців і дівчат стосовно зросту і маси тіла, що свідчить про необхідність індивідуального підходу до організації уроків з фізичної культури, застосування різноманітних засобів і методичних прийомів у процесі проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами означеного віку.

Для визначення рухового режиму школярів середніх класів студентами експериментальної групи було розроблено анкету (дод. Л). Відповіді на поставлені запитання дали змогу створити уявлення про активний і пасивний, у руховому розумінні, час (табл. 2.2), а також дійти висновку про те, що значна частина хлопців (57,5%) і дівчат (70%) цього віку виконують фізичні вправи понад 60 хв. на день більше 3-х разів на тиждень. Однак 10% хлопців і 2,5% дівчат зовсім не займаються фізичними вправами, тобто вони навіть не відвідують уроки з фізичної культури. Особливе занепокоєння викликає стан рухової діяльності хлопців, фізична праця яких у майбутньому більш складна і вимагає високого фізичного розвитку.

Подаємо обґрунтування студентами характеристики фізичної активності школярів 5-6 класів:

1. Олена О.: «Високий рівень розвитку фізичних якостей досягається регулярним відвідуванням спортивних секцій, у яких, за нашою

Таблиця 2.2

**Характеристика фізичної активності школярів
5-6 класів (% , n=160)**

Відповіді	Хлопці	Дівчата	Відповіді	Хлопці	Дівчата
<i>Заняття фізичними вправами під час типового тижня (60 хв. за день)</i>			<i>Заняття в спортивній секції</i>		
1. 0 днів	10,0	2,5	1. Не займаюсь	28,75	28,75
2. 1 день	2,5	7,5	2. Не займаюсь, але раніше займався	25,0	35,0
3. 2 дні	5,0	10,0			
4. 3 дні	25,0	10,0	3. Займаюсь	12,5	17,5
5. 4 дні	5,0	15,0	4. Займаюсь в ДЮСШ	33,75	18,75
6. 5 днів	16,25	15,0			
7. 6 днів	5,0	11,25	<i>Фізична підготовленість</i>		
8. 7 днів	31,25	28,75	1. Чудова	50,0	35,0
<i>Уроки фізичної культури в школі</i>			2. Добра	38,75	52,5
1. Подобаються	86,25	93,75	3. Задовільна	10,0	11,25
2. Не подобаються	13,75	6,25	4. Погана	1,25	1,25
<i>Перегляд телевізійних програм протягом навчального тижня</i>			<i>Перегляд телевізійних програм у вихідні</i>		
1. Не переглядаю	5,0	2,5	1. Не переглядаю	5,0	2,5
2. 30 хв. на день	11,25	13,75	2. 30 хв. на день	6,25	5,0
3. 1 год. на день	21,25	10,0	3. 1 год. на день	10,0	13,75
4. 2 год. на день	12,5	21,25	4. 2 год. на день	13,75	10,0
5. 3 год. на день	16,25	27,5	5. 3 год. на день	12,5	13,75
6. 4 год. на день	20	8,75	6. 4 год. на день	15	21,25
7. 5 год. на день	7,5	12,5	7. 5 год. на день	7,5	18,75
8. 6 год. на день	6,25	-	8. 6 год. на день	10,0	8,75
9. 7 год. на день	-	3,75	9. 7 год. на день	20,0	6,25
<i>Виконання домашнього завдання протягом навчального тижня</i>			<i>Виконання домашнього завдання у вихідні</i>		
1. Ніскільки	-	-	1. Ніскільки	10,0	3,75
2. 30 хв. на день	28,75	18,75	2. 30 хв. на день	28,75	21,25
3. 1 год. на день	42,5	25,0	3. 1 год. на день	32,5	27,5
4. 2 год. на день	12,5	28,75	4. 2 год. на день	15,0	27,5
5. 3 год. на день	11,25	13,75	5. 3 год. на день	8,75	8,75
6. 4 год. на день	3,75	7,5	6. 4 год. на день	1,25	5,0
7. 5 год. на день	-	2,5	7. 5 год. на день	2,5	5,0
8. 6 год. на день	1,25	3,75	8. 6 год. на день	1,25	1,25
<i>Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет) протягом навчального тижня</i>			<i>Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет) у вихідні</i>		
1. Ніскільки	31,25	40,0	1. Ніскільки	22,5	37,5
2. 30 хв. на день	7,5	16,25	2. 30 хв. на день	5,0	12,5
3. 1 год. на день	21,25	16,25	3. 1 год. на день	16,25	13,75
4. 2 год. на день	10,0	21,25	4. 2 год. на день	13,75	18,75
5. 3 год. на день	12,5	3,75	5. 3 год. на день	11,25	6,25
6. 4 год. на день	10,0	-	6. 4 год. на день	7,5	3,75
7. 5 год. на день	5,0	2,5	7. 5 год. на день	10,0	5,0
8. 6 год. на день	1,25	-	8. 6 год. на день	3,75	2,5
9. 7 год. на день	1,25	-	9. 7 год. на день	10,0	-

<i>Продовження табл. 2.2</i>					
<i>Читання художньої літератури протягом навчального тижня</i>			<i>Читання художньої літератури у вихідні</i>		
1. Ніскільки	20,0	5,0	1. Ніскільки	23,75	6,25
2. 30 хв. на день	42,5	25,0	2. 30 хв. на день	30,0	26,25
3. 1 год. на день	16,25	33,75	3. 1 год. на день	18,75	28,75
4. 2 год. на день	8,75	22,5	4. 2 год. на день	12,5	18,75
5. 3 год. на день	6,25	5,0	5. 3 год. на день	6,25	7,5
6. 4 год. на день	5,0	6,25	6. 4 год. на день	5	6,25
7. 5 год. на день	1,25	1,25	7. 5 год. на день	-	2,5
8. 6 год. на день	-	1,25	8. 6 год. на день	1,25	3,75
9. 7 год. на день	-	-	9. 7 год. на день	2,5	-

інформацією, займається 46,25% хлопців і 36,25% дівчат 5-6-х класів. До цього віку вже встигли залишити спортивні секції 25% хлопців і 35% дівчат. Треба зауважити, що, як свідчить практика, з часом саме ця цифра збільшується».

2. Петро К.: «За самооцінкою учнів, більшість з них вважає свою фізичну підготовленість відмінною і доброю, і лише 11,25% хлопців і 12,5% дівчат не задоволені станом своєї фізичної форми. Високі та вищі за середні результати у фізичній підготовці засвідчують учні, які займаються в спортивних секціях. Як відомо, молодші та середні школярі позитивно ставляться до уроків фізичної культури, що й підтверджують наші спостереження (86,25% хлопців і 93,75% дівчат)».

3. Микола М.: «Весь інший вільний час школярі перерозподіляють між виконанням домашнього завдання, переглядом телепередач, грою на комп'ютері, читанням літератури. Протягом навчального тижня 50% хлопців та 52,5% дівчат переглядають телевізійні програми близько 3 годин і більше, у вихідні кількість таких підлітків збільшується до 65% і 68,75% відповідно. Також велика кількість хлопців 5-6-х класів багато часу (більше 2-х годин на день) перебуває за комп'ютером – 30% упродовж тижня і 42,5% у вихідні. Читанню ж художньої літератури та підготовці домашніх завдань протягом тижня відводять більше 2-х годин лише 12,5% дівчат і 6,25% хлопців відповідно. Підготовкою домашніх завдань більше 3-х годин займається 27,5% дівчат, вони також більше часу, ніж хлопці, приділяють читанню

художньої літератури (13,75%), ніж гри на комп'ютері (6,25%). Співвідношення за різними видами дозвілля у вихідні між дівчатами і хлопцями майже зберігається».

4. Ігор П.: «Негативні наслідки отриманих даних можна прослідкувати вже тепер. Учні 5-6 класів упродовж навчального року пропустили через хворобу в середньому 28 навчальних днів, що становить близько 15% за весь рік. Хронічні захворювання виявлено в 11% дітей, що для такого віку є досить високим показником. Звільнення від занять фізичною культурою після хвороби знову ж таки певною мірою негативно відбивається на руховому режимі школярів».

У теорії і практиці фізичного виховання і спорту розроблено критерії, за якими класифікують фізичні навантаження, визначено певні зони спрямованості навантажень, що мають фізіологічні межі та педагогічні характеристики. Відповідно до завдань уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості, ЧСС під час виконання вправ має перебувати в межах аеробної відновної й аеробної підтримувальної зон – вони характеризуються підвищенням ЧСС до 140-145 уд./хв. Споживання кисню під час роботи в цих зонах становить 40-70% від максимальної величини [231]. Забезпечення енергією відбувається за рахунок окислення жирів, глюкози крові та м'язового глікогену. Фізична робота повністю забезпечується повільними м'язовими волокнами, у зв'язку з чим у м'язах не збирається лактат, тому навантаження на ці зони можуть тривати від декількох хвилин до декількох годин. Таке навантаження стимулює відновлювальні процеси, жировий обмін в організмі й удосконалює загальну витривалість, гнучкість, спритність і координаційні здібності [334].

Інструментальним шляхом на прикладі учнів 5-6 класів студенти експериментальної групи в контексті наукової проблематики гуртка «Разом до здорового майбутнього» визначали величину ЧСС найчастіше застосовуваних у процесі уроків засобів (додаток М). Це дає змогу найбільш

точно розраховувати навантаження під час проведення окремих вправ і вміло регулювати його впродовж уроку.

Однак для проведення уроків зі школярами на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності недостатньо лише знань і вмінь учителів фізичної культури. Аналіз літератури та досліджень студентів експериментальної групи дав змогу визначити й інші умови та чинники, які впливають на ефективність проведення третього уроку з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю (рис. 2.11). Серед них – психолого-педагогічні умови, які передбачають наявність технології діяльності і організації таких занять, необхідну професійну підготовку, мотивацію учнів, стимулювання вчителів, а також об'єктивні фактори (матеріально-технічна й адміністративно-правова бази, матеріальне стимулювання діяльності) і суб'єктивні фактори, такі, як ставлення адміністрації школи і вчителів фізичної культури, з одного боку, учнів і батьків, з іншого.

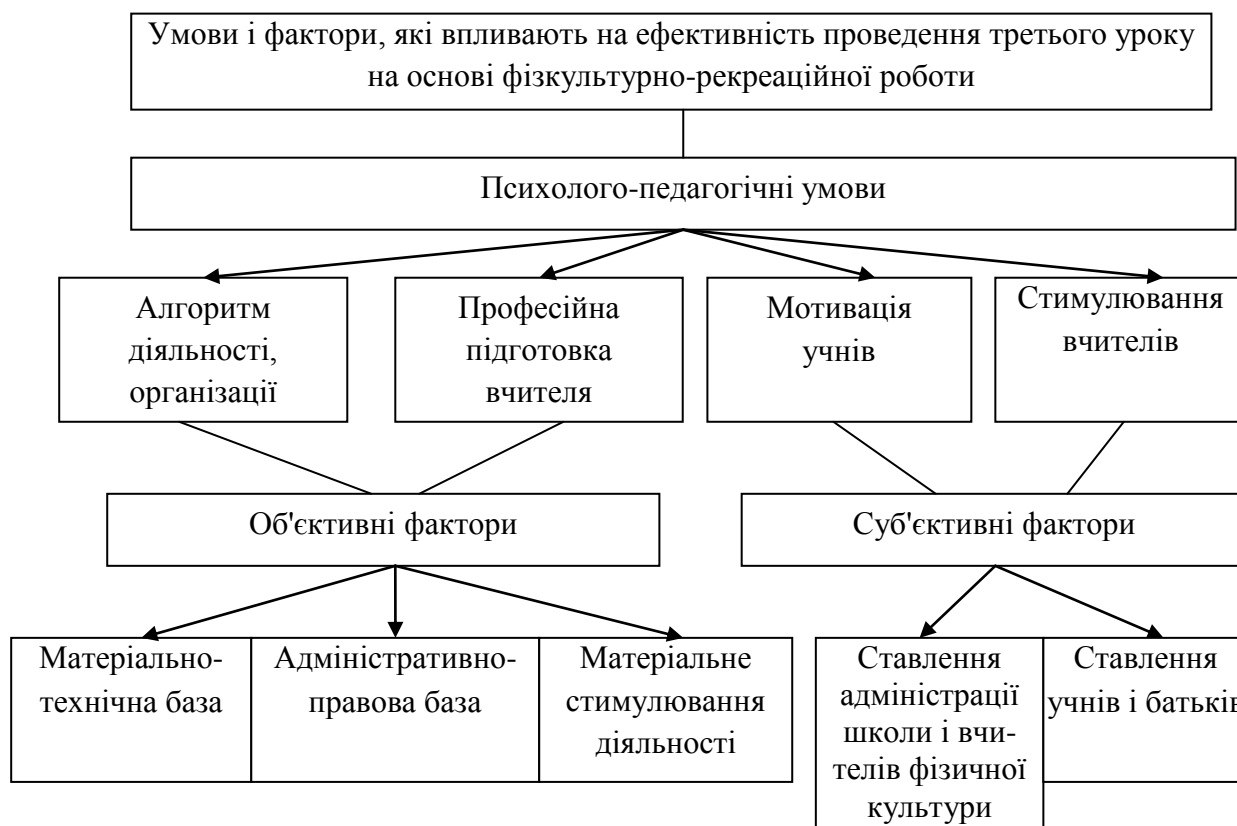


Рис. 2.11. Умови ефективності використання різних форм фізкультурно-рекреаційної роботи

Подаємо відповіді-обґрунтування визначених умов, запропоновані студентами експериментальних груп: «до умов, які найбільшою мірою впливають на ефективність проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності, на нашу думку, належать такі: технологія організації діяльності та професійна підготовка вчителя до цієї діяльності, які залежать від матеріально-технічної та адміністративно-правової бази школи» (Андрій Д.); «важливе значення до того ж має мотивація вчителів та школярів до цієї діяльності, ставлення адміністрації школи і ставлення батьків також значною мірою впливає на формування в учнів інтересу до цієї діяльності» (Олег П.) та ін.

Справді, основними причинами, які стримують використання фізкультурно-рекреаційних форм роботи в освітньому процесі школи, вважаємо економічні, організаційні та мотиваційні.

Економічна причина пов'язана з недостатньо розвиненою матеріально-технічною базою загальноосвітніх шкіл та їхнім кадровим забезпеченням (у школі переважно працюють учителі з великим досвідом, для яких нові форми фізкультурної рекреації є важкими для застосування в навчальному процесі).

Організаційна – пов'язана з відсутністю програм, які розкривають усі теоретичні й методичні аспекти підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної діяльності в школах.

Мотиваційна причина зумовлена недооцінкою ролі фізкультурно-рекреаційної діяльності у фізкультурній освіті школярів і потребою в підготовці до неї майбутніх учителів.

Послідовність залучення школи і кожного вчителя до здоров'язберігальних технологій така:

- усвідомлення проблеми можливого негативного впливу на здоров'я учнів і нагальної потреби в її розв'язанні;

- визнання педагогами відповідальності за неналежний стан здоров'я учнів;

- оволодіння необхідними здоров'язберігальними технологіями (набуття компетенцій);
- реалізація отриманих знань на практиці.

На заняттях гуртка студенти були залучені до науково-дослідної роботи. Тематика їхніх виступів така: «Соціально-педагогічні фактори формування фізичної активності учнів середнього шкільного віку», «Використання сюжетних ігор та імітаційних вправ на уроках фізичної культури в молодших класах», «Особливості організації проведення спортивно-виховних заходів майбутніми спеціалістами фізичного виховання», «Організаційно-педагогічна технологія формування фізичної активності школярів», «Фізична активність учнів старших класів» (в дод. Н подаємо текст статті студентки експериментальної групи Катерини С.), «Психолого-педагогічні аспекти збереження фізичного здоров'я шкільної молоді», «Огляд сучасних оздоровчих напрямів фітнесу, які використовують учителі фізичної культури у своїй професійній діяльності» тощо.

У процесі дослідно-експериментальної роботи запропонували розширити тематику курсових робіт з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», як-от:

1. Активний відпочинок як важливий засіб збереження здоров'я і працездатності школярів.
2. Характеристика сучасних здоров'язберігальних і здоров'яформувальних технологій.
3. Зміст і форми фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами в сучасних умовах.
4. Фізичне виховання школярів в різних країнах світу (на прикладі однієї або декількох країн).
5. Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій майбутніх учителів.
6. Особливості методики навчання учнів самостійним заняттям фізичними вправами.

7. Виховання стійкого інтересу до занять фізичною культурою в школярів 5-9 класів.

Результати роботи студентів експериментальних груп з виявлення морфо-функціонального профілю та фізичної активності школярів застосовувались під час проходження педагогічної практики.

Значний досвід практичної роботи набувають студенти в період педагогічної практики, яка спрямована на закріплення знань, отриманих під час навчання у ВНЗ, а також на оволодіння виробничими навичками та передовими методиками навчання. У процесі педагогічної практики в специфічних умовах загальноосвітньої школи відбувається формування гностичних, проектувальних, конструктивних, комунікативних, дослідницьких і рухових умінь, які відбивають професійну діяльність учителя фізичної культури.

Доводиться констатувати, що реальна педагогічна практика не зовсім досконала і не повною мірою вирішує всі поставлені перед нею завдання, що різко знижує її навчальне значення. Через наявні недоліки в організації, проведенні та теоретико-методичному забезпеченні педагогічна практика в сучасній вищій школі часто зводиться до механічного копіювання методів і прийомів роботи вчителів і класних керівників без обов'язкового їх теоретичного осмислення.

Педагогічна практика виступає як об'єктивний, системоутворювальний чинник усіх аспектів такої підготовки. Звідси випливає, що під час підготовки студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи потрібно рухатися не тільки від теорії до практики, як це відбувається в сучасній традиційній системі спеціальної підготовки майбутніх учителів, але й від практики до теорії. Це означає, що тільки за такого підходу, який забезпечує інтеграцію теорії і практики, педпрактика може стати основою підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності [241].

Однак було б неправильно звужувати практичний компонент спеціальної підготовки тільки до педагогічної практики. Оволодіння

практичними аспектами діяльності вчителя, педагогічними методиками, методами і процедурами відбувається і в процесі аудиторних занять, при вивченні теоретичних курсів. Водночас теоретичний компонент підготовки також не передбачає лише засвоєння студентами теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання під час аудиторних занять. Засвоєння багатьох теоретичних знань продовжується під час навчальної діяльності студентів у період педпрактики.

Отже, можна говорити про існування в межах змісту спеціальної підготовки двох взаємозв'язаних, взаємообумовлених, але таких, які істотно різняться за ціннісними, функціональними й сутнісними параметрами складових.

Одна складова змісту спеціальної підготовки виступає як зміст особистісного надбання студента, його внутрішнього світу. Вона засвоюється як складна система знань, умінь, ціннісних орієнтацій і стосунків, емоційних проявів і має теоретичний характер.

Друга складова служить засобом впливу на особистість студента і не є його особистим надбанням, більшою мірою це надбання викладача ВНЗ. При цьому варто підкреслити, що під засобом розуміють найширший спектр технологій, процедур, методів, способів, форм і власне засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності. Ця складова спеціальної підготовки і є система понять і закономірностей, дій і рухів, знань і вмінь, якими студент практично оперує в процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Тому вона отримала назву практичної.

Виокремлення в складі спеціальної підготовки студентів педагогічних ВНЗ двох, теоретичної і практичної, складових є об'єктивною потребою для перетворення всієї системи вищої фізкультурної освіти. Водночас цей розподіл цілком об'єктивний, він може бути викристаний як у рамках традиційної системи освіти, так і при застосуванні особистісно орієнтованої парадигми вищої освіти. До того ж, такий розподіл наочніший і переконливіший.

Елементи інтеграції теоретичної і практичної складових спеціальної підготовки простежуються і в сучасній практиці професійної освіти вчителя. Проте рівень інтеграції і як наслідок – її ефективність можуть бути істотно збільшені, якщо застосовувати систему заходів, спеціально спрямованих на поєднання цих двох складових підготовки студентів інституту фізичного виховання і спорту.

Передбачається використання такої системи проведення аудиторних занять, яка, з одного боку, дозволяє чіткіше окреслити межу між теоретичною і практичною підготовкою і водночас сприяє їх взаємопроникненню, посилюючи роль теоретичної підготовки в освоєнні студентами методичних основ діяльності вчителя під час практичних занять.

По-друге, потрібна особлива організація педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури, яка повинна враховувати:

- особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури;
- спортивну спеціалізацію студентів;
- інтеграцію теоретичного й практичного змісту практики.

По-третє, організація самостійної й індивідуальної роботи студентів має бути спрямована на розвиток і закріплення не лише теоретичних знань, а й педагогічних операцій, методів, методик, засобів фізичної рекреації або їх поєднання, тобто інтеграція теоретичного і практичного компонентів має бути і в процесі самостійної індивідуальної роботи студентів.

По-четверте, передбачається здійснення студентської науково-дослідної роботи, пов'язаної щонайперше з майбутньою професійною діяльністю майбутніх учителів, фізкультурно-рекреаційною діяльністю, яка у своєму змісті враховує спеціалізацію студентів і що ґрунтується на дослідницькому й інтеграційному підходах.

Щоб сформувати в студентів компоненти практичної готовності, на діяльнісно-творчому етапі дослідно-експериментальної роботи викладачам ВНЗ було запропоновано внести зміни в зміст педагогічної практики для студентів 3 курсу, зокрема:

1. Проведення 4 уроків фізкультури фізкультурно-оздоровчого спрямування в одному із середніх (V-IX) класів у ролі помічника іншого практиканта.
2. Проведення 4 уроків фізкультурно-оздоровчого спрямування в прикріпленому класі (V-IX) з участю іншого практиканта в ролі помічника.
3. Самостійне проведення уроків в прикріпленому до студента середніх класів (5-9). Усього за період практики студент проводить не менше 18 уроків, з них не менше 10 на основі моделей уроків фізкультурно-рекреаційного спрямування.
4. Організація і проведення під контролем учителя змагань на зразок «Веселі старты» для учнів однієї з навчальних паралелей молодших класів. Передбачити в змісті змагань інформаційний та практичний блок відповідно до проблеми залучення школярів до фізкультурно-рекреаційної діяльності.
5. Самостійно підготувати і провести під контролем учителя або методиста не менше 2-х занять у спортивній секції. Скласти програму рекреації для трьох дітей, урахувавши їхній рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я.
6. Урахувавши морфо-функціональний профіль учнів прикріпленого класу, розробити плани-конспекти уроків фізичної культури.
7. Вивчення особливостей організації і методики проведення виховної роботи класного керівника. Складання індивідуального плану роботи практиканта у ролі класного керівника на період практики; обов'язково передбачити проведення фізкультурно-рекреаційних заходів у класі.
8. Самостійне проведення не менше 2-х бесід для зацікавлення школярів до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

9. Залучення учнів до різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності (гімнастика до занять, години здоров'я, організоване проведення рухливих перерв та ін.), оформлення фотозвіту виконаної роботи тощо.

У процесі дослідно-експериментальної роботи були також доповнені завдання позашкільної практики для студентів експериментальних груп, яку вони проходять в літніх оздоровчих таборах, як-от:

- Розробити просвітницький бюлетень з метою орієнтації дітей на здоровий спосіб життя.

- Запропонувати п'ять комплексів вправ для ранкової гімнастики на основі сучасних методик фізкультурно-рекреаційної діяльності.

- Запропонувати комплекс фізкультурно-рекреаційних заходів для різновікового загону (вік 12-15 років) на зміну на основі аналізу фізичного стану дітей.

- Організувати спортивний брейн-ринг, у його змісті передбачити питання з проблеми сучасних форм фізкультурно-рекреаційної роботи тощо.

Щоб сформувати в студентів експериментальних груп уміння зацікавлювати учнів до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості та зорієнтувати їх на здоровий спосіб життя, було започатковано випуск просвітницьких бюлетенів, об'єднаних темою «Енергія здоров'я». Бюлетені містили соціальний блок – реклама здорового способу життя; літературний блок – твори мистецтва про природу, заняття фізкультурою, негативний вплив шкідливих звичок тощо; інформаційний блок – поради щодо самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості. Бюлетені розповсюджували студенти експериментальних груп в осередках проживання майбутніх педагогів.

Така система заходів була ініційована нами на діяльнісно-творчому етапі формувального експерименту, сприяла істотному підвищенню ефективності спеціальної підготовки вчителя фізичної культури в системі вищої професійної освіти.

Отже, відповідно до методики нашого дослідження на діяльнісно-творчому етапі дослідно-експериментальної роботи в процесі викладання спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі», під час проведення позааудиторної роботи, педагогічної практики використовувались такі форми роботи: створення графічного логотипу «Моя місія як вчителя фізичної культури», рефлексія рівня компетенції в організації фізкультурно-рекреаційної роботи; складання віршів про «рекреацію»; написання твору-роздуму «Чи потрібна позакласна фізкультурно-рекреаційна робота зі школярами», «Компютеризація – це благо чи шкода для здоров'я?»; тренінг «Думаю, висловлююсь, розумію»; творче завдання «Богатирське здоров'я»; робота гуртка «Разом до здорового майбутнього», розробка та практичне проведення уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю та ін., що сприяло формуванню в студентів аксіологічного та діяльнісного компонентів готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Висновки до розділу 2

Аналіз науково-методичної літератури та різних поглядів фахівців щодо поняття «готовність до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі» дозволяє зробити висновок, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури буде ефективною за умов: опанування ними моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів; активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності.

Дотепер основним недоліком спеціальної підготовки студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи залишається дисбаланс її теоретичної і практичної складових, розрив між ними. Саме в ліквідації цього розриву і дисбалансу прихований головний резерв підвищення якості спеціальної

підготовки студентів інституту фізичного виховання і спорту, а з ним і всієї вищої фізкультурно-педагогічної освіти.

Аналіз теоретичних досліджень з окресленої проблеми, узагальнення результатів, отриманих іншими дослідниками, дозволила нам визначити структуру готовності, яка складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: аксіологічного, освітнього та діяльнісного. Кожний з виокремлених компонентів виконує свої функції: аксіологічний – стимулювальну; освітній – інформаційну й орієнтаційну; діяльнісний – операційну та регулятивну. Зазначена послідовність компонентів «аксіологічний-освітній-діяльнісний» фіксує внутрішні механізми, необхідні для формування в майбутнього вчителя фізичної культури готовності до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

На основі окреслених педагогічних умов і визначених компонентів спеціальної готовності розроблено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, в якій, окрім педагогічних умов та компонентів готовності, зазначено критерії, рівні, організаційні форми підготовки, мета та результат дослідження.

Розроблений алгоритм реалізації методики підготовки майбутніх майбутніх учителів складається з таких послідовних кроків: діагностичного (визначення вихідного стану готовності); навчального (впровадження авторської програми підготовки); практичного (апробація студентами набутих умінь і знань у процесі практичної діяльності), узагальнювального (контроль та корекція проведеної дослідної роботи).

Визначено, що значний вплив на формування в студентів професійних рис учителя відіграє виконання спеціальних завдань, розроблених відповідно до сучасних вимог. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі відбувалась протягом двох етапів: теоретико-змістового і діялісно-творчого. На *теоретико-змістовому* етапі використовували різноманітні методичні прийоми в процесі викладання

дисциплін циклу професійної і практичної підготовки, *діяльнісно-творчий етап* передбачав проведення дослідно-експериментальної роботи, яка сприяла формуванню в студентів переважно діяльнісного компонента готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Система заходів та методичних прийомів, запропонованих на різних етапах підготовки, сприяє формуванню високого рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.

Основні матеріали розділу 2 відображено в публікаціях автора [252, 253, 257, 263].

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

3.1. Критеріальний підхід до діагностики готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи

Дослідно-експериментальна перевірка ефективності розроблених педагогічних умов та методики підготовки майбутніх учителів фізкультури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі потребує застосування критеріального підходу для уніфікації та об'єктивізації експериментальних даних. Оптимальна розробка критеріїв готовності студентів до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи забезпечить вчасну діагностику та дієвий контроль за підготовкою їх до означеного виду діяльності. Наявність чіткої критеріальної бази дозволяє визначити рівень сформованості професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури до ФРР.

Здійснений аналіз досліджуваної проблеми дає змогу констатувати, що сформованість професійної готовності учителя фізичної культури у спортивно-педагогічній літературі оцінюється різними критеріями. Зауважимо, що значної уваги надається таким критеріям як: професійна компетентність, комфортність у професії, професійно-творча самостійність, практичний досвід, здатність до рефлексії, комунікативна культура, вміння здійснювати продуктивне співробітництво, задоволення результатами; вміння викладача контактувати з аудиторією, налагоджувати належну педагогічну взаємодію, пізнавати свою індивідуальність; творча ініціатива викладача; результативність педагогічної діяльності, якість знань і вмінь учнів, інтерес до фізичної культури і спорту, сформованість раціональних прийомів і навичок учіння; індивідуально-специфічна система засобів, прийомів, методів, способів ведення уроків; задоволення учителя своєю

роботою, володіння змістом дисципліни і дидактична її організація [225, 290, 301, 312, 315 та ін.].

В якості критеріїв професійної компетенції майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи визначають такі, як: пізнання цінності здоров'я і потреби у його збереженні та зміцненні; достатність знань про способи задоволення цієї потреби; достатнє практичне володіння основними технологіями оздоровчої діяльності на основі самоосвіти, самовиховання та самоорганізації [133], пізнавальна активність, знання, уміння, компетентність у спілкуванні [218].

У виборі критеріїв сформованості спеціальної готовності до фізкультурно-рекреаційної діяльності ми враховували насамперед зміст компонентів її структури. Поділяємо думку Т. Бондарчук [35], яка подає готовність майбутніх вчителів фізичної культури до професійної здоров'язберігальної діяльності як складну систему, до якої належать три взаємопов'язаних компоненти: мотиваційний, когнітивний і операційно-діяльнісний. Відповідно до показників вона виділяє такі основні критерії визначення рівня його сформованості як усвідомлене розуміння актуальності оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури та соціальної значущості цієї діяльності; бажання оволодіти теорією і практикою оздоровчої діяльності, мотивацію на підвищення професійної компетенції до оздоровчої діяльності; мотиваційну спрямованість на здоровий спосіб життя; прагнення до творчого пошуку раціональних способів фізкультурно-рекреаційного навчання, до впровадження сучасних оздоровчих технологій; усвідомлення сенсу оволодіння основами проведення оздоровчої діяльності як умови підвищення результативності педагогічної діяльності, яка проявляється в якісних змінах розвитку особистості та збереження її здоров'я; прагнення до особистого саморозвитку, професійного самовдосконалення, самореалізації (мотиваційний компонент); якість теоретичних, методичних і технологічних знань з фізкультурно-рекреаційної діяльності (когнітивний компонент);

професійні вміння необхідні педагогу для здійснення оздоровчої діяльності (операційно-діяльнісний).

Враховуючи теоретичні викладки дослідження і відповідно до розробленої структурної моделі готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи (п. 2.1), вважаємо за доцільне визначити критерій ціннісно-мотиваційний, який дає змогу оцінити рівень сформованості аксіологічного компонента; когнітивно-знаннєвий, який належить до сфери знань педагога та в нашому дослідженні дозволяє визначити рівень сформованості освітнього компонента професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури; спеціально-методичний критерій – сприятиме визначенню рівня сформованості діяльнісного компоненту готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. Визначені нами критерії враховують специфіку професійної діяльності й сприяють діагностуванню рівневих змін у формуванні готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи майбутнього вчителя фізичної культури. Кожен критерій розкривається через систему показників, які його характеризують. Характеристику критеріїв готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи подано в табл. 3.1.

Як основні вимоги щодо критеріїв готовності майбутніх учителів фізкультури до ФРР розглядаємо об'єктивність, надійність, простоту і зручність вимірювання, адитивність (узгодженість з компонентами готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи) та адекватність [264]. Запропоновані критерії (ціннісно-мотиваційний, когнітивно-знаннєвий та спеціально-методичний) забезпечують *об'єктивність* оцінки, оскільки не залежать від ставлення, волі й бажання, того, хто здійснює аналіз. Зазначені критерії *надійні*, тому що у своїй сукупності характеризують готовність майбутніх учителів фізкультури до фізкультурно-рекреаційної роботи як їхні мотиви, знання та вміння, а, отже, є внутрішньо узгодженими, а також дають змогу отримувати результати, незалежні від зовнішніх умов.

Таблиця 3.1.

**Критерії та показники готовності майбутніх учителів фізкультури до
фізкультурно-рекреаційної роботи**

Компоненти готовності до ФРР	Критерії готовності до ФРР	Показники критеріїв готовності до ФРР
Аксіологічний	Ціннісно- мотиваційний	Потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших.
		Усвідомлення необхідності фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи.
		Пізнавальний інтерес до фізкультурно-рекреаційної роботи.
Освітній	Когнітивно- знаннєвий	Усвідомлення сутності фізкультурно- рекреаційної роботи та функцій учителя в процесі її здійснення.
		Знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи.
		Системність і глибина фізкультурно- спортивних знань.
Діяльнісний	Спеціально- методичний	Уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу.
		Володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування.
		Уміння організовувати та контролювати фізкультурно- рекреаційну роботу.

Визначені критерії *легко піддаються вимірюванню* традиційними методами педагогічного дослідження, зокрема анкетуванням, тестуванням, спостереженням, аналізом продуктів творчої діяльності та експертними оцінками. *Адекватність* критеріїв забезпечує їхню тотожність готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи: у них відбивається природа готовності як результату процесу надбання знань, умінь та формування мотивації до діяльності. Вимога *адитивності* також, на нашу думку, задовольняється, оскільки ми тлумачимо готовність майбутніх учителів фізкультури до ФРР як сукупність мотиваційної, теоретичної та практичної готовності, то діагностика критеріїв кожного з означених компонентів у сумі характеризуватиме готовність загалом.

Виокремлені критерії й показники дозволяють визначити й схарактеризувати рівні сформованості проаналізованих компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Обрахунки числових значень готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі будемо здійснювати за формулою (3.1):

$$ЗК = \alpha ЦМК + \beta КЗК + \gamma СМК, \quad (3.1)$$

де:

ЗК – загальний критерій готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи;

ЦМК – ціннісно-мотиваційний критерій;

КЗК – когнітивно-знаннєвий критерій;

СМК – спеціально-методичний критерій;

α , β , γ – вагові коефіцієнти виділених критеріїв.

Отже, існує потреба в з'ясуванні значень вагових коефіцієнтів виокремлених нами критеріїв. Для цього використано метод експертних оцінок. До складу експертної групи було включено 12 спеціалістів. У ролі

експертів виступали досвідчені викладачі, методисти та вчителі. Експерти оцінювали вагові співвідношення компонентів готовності студентів до ФРР у відсотках. Ураховуючі отримані результати (додаток П), ми визначили рівень узгодженості експертів за допомогою коефіцієнту конкордації. У нашому випадку дисперсійний коефіцієнт конкордації дорівнює 0,827, отже, узгодженість вважається достатньою. Статистична достовірність коефіцієнта конкордації оцінювалась за допомогою χ^2 -критерію. Розрахункове значення (6,48) більше ніж χ^2 табличне (5,99), отже, рівень узгодженості експертів високий.

Узгодженість експертизи дає підстави для розрахунку вагових коефіцієнтів значущості показників α , β , γ . При цьому було виконано інверсію рангів для того, щоб поставити у відповідність більш значущому показнику більший за відносною вагою коефіцієнт значущості. Обраховані вагові коефіцієнти дають змогу подати узагальнений критерій готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи лінійною функцією у вигляді:

$$ЗК = 0,28 ЦМК + 0,32 КЗК + 0,51 СМК. \quad (3.2)$$

Аналіз літератури дозволяє констатувати, що більшість науковців для визначення рівня підготовленості використовують 3-5-ти рівневу шкалу. Найпростіша шкала передбачає наявність таких рівнів, як високий, середній, низький (Л. Ареф'єва [11], М. Батіщева [21], Л. Іванова [111], О. Котова [147]). Ці рівні також називали: елементарний (низький), базовий (середній), творчий (високий); креативний (високий), частково-продуктивний (середній), індиферентний (низький); творчий (високий), адаптивний (середній), імітаційний (низький); фрагментарно-формальний (низький), зацікавлено-репродуктивний (середній), творчо-інтерпретаційний (високий). Також досить часто визначають чотири рівні готовності до майбутньої діяльності: високий, достатній, середній, низький (І. Бріжата [36], Л. Іванова [111], Т. Плачинда [232], І. Ткачівська [291]); початковий, задовільний, достатній,

оптимальний; інтуїтивний, нормативний, активний, креативний рівні (О. Онопрієнко [213]); директивно-емпіричний, адаптивно-алгоритмічний, локально-рефлексивний, системно-рефлексивний. Якщо використовують 5-рівневу шкалу, то готовність, зазвичай, оцінюють як нульову, низьку, середню, достатню і високу або високу, достатню, середню, нижче середньої і низьку.

З огляду на висловлене, вважаємо за доцільне для визначення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури застосовувати три рівні готовності, а саме: низький, середній і високий. Схарактеризуємо особливості кожного з виокремлених рівнів (додаток Р).

Низький рівень готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи характеризується недостатньою мотиваційно-ціннісною основою фізкультурно-рекреаційної діяльності, відсутністю системних загальнофахових і спеціальних знань, зокрема, для таких студентів характерні низькі позиції цінностей здоров'я та його підтримки, наявність шкідливих звичок, лояльність поглядів на руйнування власного та чужого здоров'я, байдуже ставлення до проблем оздоровлення сучасного суспільства, уникання активних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних дій, відсутність інтересу до фізкультурно-рекреаційної діяльності. Також може спостерігатися порушення раціонального режиму дня та неправильне харчування.

Такі студенти не мають системних загальнофахових і спеціальних знань. Вони не розуміють сутності фізкультурно-рекреаційної роботи, її мети та необхідності в сучасному навчально-виховному процесі. У них немає знань про функції вчителя у ФРР та про сучасні форми, методи, прийоми, засоби організації ФРР в умовах школи. Такі студенти мають неглибокі знання про вплив навколишнього середовища на організм, поверхові знання фізкультурно-спортивного характеру та методики викладання фізичної культури, не знають сучасних педагогічних технологій фізичного виховання,

недостатньо орієнтуються в специфіці використання спеціальних і загальнопедагогічних методів і форм контролю.

Щодо практичних умінь і навичок, то студенти з низьким рівнем готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи не вміють спланувати фізкультурно-рекреаційну діяльність, скласти конспект фізкультурно-рекреаційного заняття, зокрема, відчують труднощі визначати мету та завдання такого заняття, не здатні добирати матеріал для структурування фізкультурно-рекреаційного заняття. Крім того, варто відзначити, що вони недостатньо володіють методиками здоров'язбереження та здоров'яформування, а саме: порушують послідовність організації форм і видів практичної роботи учнів, не вміють зацікавлювати учнів до практичної роботи, творчо її організовувати. Такі студенти погано володіють комунікативними й експресивними можливостями мови, відчують труднощі в спілкуванні з учнями.

Середній рівень готовності здебільшого мають студенти, які усвідомлюють необхідність проведення фізкультурно-рекреаційної роботи. Вони прагнуть вести здоровий спосіб життя, проте існує певний дисбаланс в оцінках цінностей здоров'я та цінностей його підтримки. Такі студенти не завжди дотримуються правил особистої гігієни, не регулярно займаються фізичними вправами, не загартовуються. Вони не вважають за доцільне робити зауваження тим, хто має шкідливі звички, хоч і прагнуть пропагувати здоровий спосіб життя. Вони виявляють інтерес до окремих аспектів ФРР, проте відчують потребу в додатковій стимуляції власної фізкультурно-рекреаційної активності.

Такі студенти відчують труднощі у визначенні сутності фізкультурно-рекреаційної діяльності, її мети, не повною мірою усвідомлюють її необхідність у сучасному навчально-виховному процесі. Їхнє розуміння функцій учителя у фізкультурно-рекреаційній роботі поверхове, як і неглибока обізнаність із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах

школи. Однак такі майбутні вчителі мають достатній рівень знань про вплив навколишнього середовища на організм людини, достатні знання фізкультурно-спортивного характеру, володіють методикою викладання фізичної культури, зорієнтовані в сучасних педагогічних технологіях фізичного виховання, знають спеціальні та загальнопедагогічні методи і форми контролю, але успішній реалізації їхньої діяльності перешкоджає недостатня сформованість спеціально-методичних та проектувально-конструктивних навичок організації фізкультурно-рекреаційної роботи.

Студентам із середнім рівнем готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи важко планувати фізкультурно-рекреаційні заходи, складати конспекти, вони відчують труднощі у визначенні мети та завдань такого заняття, припускаються помилок у доборі змісту фізкультурно-рекреаційного заняття. Вони не достатньо володіють методиками здоров'язбереження та здоров'яформування: непослідовні у використанні форм та видів практичної роботи учнів, недостатньо володіють командним голосом, відчують труднощі в спілкуванні з учнями, у розв'язанні педагогічних ситуацій на уроці. Такі студенти здебільшого використовують авторитарний стиль спілкування з учнями.

Високий рівень готовності характерний для студентів, які усвідомлюють цінність здоров'я, як вагомий чинник здоров'язбереження та здоров'яформування. Вони мають активну позицію щодо оздоровлення інших та пропаганди здорового способу життя, ставляться до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, усвідомлюють роль здорового способу життя громадян для успішного розвитку суспільства, прагнуть оздоровити та відновити здоров'я інших, виявляють інтерес до способів та форм оздоровлення людини.

Студенти високого рівня теоретичної готовності до ФРР характеризуються системним рівнем знань, органічним поєднанням процесів продуктивного самонавчання і самовдосконалення, їм властиве творче використання сучасних прийомів і методик фізкультурно-рекреаційної

діяльності, схильність до точного прогнозування результатів і корекції власної діяльності. Вони чітко усвідомлюють сутність ФРД, її мету та необхідність у сучасному навчально-виховному процесі, функції вчителя у фізкультурно-рекреаційній роботі. Вони обізнані із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи, знають про вплив довкілля на організм, мають системні та глибокі знання фізкультурно-спортивного характеру, володіють методикою викладання фізичної культури. Опанування сучасними технологіями фізкультурно-рекреаційної діяльності вони розглядають як важливий напрямок особистісного зростання та умову професійного самовдосконалення. Робота над розширенням своїх знань і практичних навичок має свідомий, систематичний і планомірний характер.

Студенти з таким рівнем готовності проявляють внутрішню і зовнішню активність, вирізняються достатньо сформованими знаннями й уміннями в галузі фізичної рекреації, активно займаються самовдосконаленням, цікавляться новими методиками фізкультурно-рекреаційної роботи, виконують завдання творчого характеру. Вони виявляють проєктивно-конструктивні вміння: можуть адекватно сформулювати мету фізкультурно-рекреаційного заняття, його завдання, спланувати діяльність відповідно до визначених завдань, корегувати діяльність відповідно до ситуації. Вони володіють методиками здоров'язбереження та здоров'яформування: уміють організовувати різні форми практичної роботи учнів, швидко орієнтуються в різних обставинах, володіють командним голосом, не мають труднощів у спілкуванні з учнями.

Визначені критерії та рівні дають змогу виявити та проаналізувати вихідний стан готовності кожного студента до фізкультурно-рекреаційної роботи, що є важливою передумовою їхньої ефективної професійної підготовки.

3.2. Стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи (за результатами констатувального етапу експерименту)

Фізичне виховання в сучасній школі спрямоване на реалізацію державної мети і розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань на основі комплексної програми з фізичної культури, моделі та технології, які забезпечують якість професійної роботи вчителя та управління процесом фізичного виховання [103].

Унаслідок теоретичного аналізу проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи було визначено важливість застосування сучасних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності та посилення уваги до питань оптимізації спеціальної професійної підготовки вчителів фізичної культури в режимі здоров'язбереження. Звідси постає завдання виявлення готовності студентів до такого виду діяльності як якісного показника підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Отже, констатувальний етап експерименту було спрямовано на проведення комплексних діагностичних завдань серед студентів вищих навчальних закладів для визначення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Дослідженням охоплено 638 студентів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту III–V курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Кам'янець-Подільського національного університету імені Миколи Огієнка, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Херсонського державного університету, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

I субетап констатувальної фази експерименту було спрямовано на дослідження показників мотиваційно-ціннісного критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до ФРР. Запропонована студентам анкета (додаток С) містила питання, спрямовані на виявлення в них ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, зокрема на вияв потреби в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших; на рівень усвідомлення майбутніми вчителями потреби здійснювати ФРР в умовах школи; вияв інтенсивності пізнавального інтересу студентів щодо ФРР.

Мотивація є широким поняттям, під яким розуміють спрямованість активності особистості. Розрізняють зовнішню і внутрішню мотивацію, які створюються під дією різних чинників. Зовнішня мотивація може бути як позитивна, так і негативна. Для ефективної професійної діяльності важливим є комплекс мотивацій як позитивного зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Мотивація визначає певні співвідношення динамічного й змістовного аспектів діяльності і поведінки. Отже, продуктивність діяльності визначається спрямованістю і змістом мотивів; а також ступенем активності, напруженості мотивів відповідного змісту; що загалом становить своєрідність мотивації особистості студента.

Професійну мотивацію розглядають як сукупність чинників і процесів, які, відбиваючись у свідомості, спонукають особистість до вивчення та ефективної реалізації майбутньої професійної діяльності. Отже, професійна мотивація виступає як внутрішній рушійний чинник розвитку професіоналізму особи, адже ефективна професійна діяльність можлива лише на основі формування високого рівня мотивації.

На думку Є. Ільїна [117], мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження).

Для виявлення рівня ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя використано анкетування. Аналіз відповідей майбутніх вчителів

фізичної культури виявив, що вони не усвідомлюють повною мірою важливість цієї проблеми, ставляться до неї декларативно, під впливом зовнішніх чинників (соціальна реклама, освітні проекти), але внутрішньо не дотримуються більшості принципів здорового способу життя (мають шкідливі звички, нераціональне харчування тощо).

Результати анкетування дають змогу зазначити, що більшість студентів (94,2%) розуміють важливість фізкультурно-рекреаційної діяльності, відзначивши потребу в проведенні третього на тиждень уроку фізичної культури з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю. Вони обґрунтовують свій вибір тим, що накопичення розумового й психічного навантаження за тиждень призводить до перенапруги, зниження імунітету та інших негативних явищ і потребує правильно організованого активного відпочинку у вигляді фізкультурно-рекреаційних занять. Негативно до ФФР ставиться лише 1,9% обстежених студентів. Байдуже – 3,9%.

Більшість студентів (83,7%), які брали участь в анкетуванні, критично оцінюючи рівень своїх знань і навичок з фізкультурно-рекреаційної діяльності, вважають, що їм необхідна спеціальна додаткова підготовка з проблеми ФФР. Лише 1,9% вважають, що додаткова інформація їм не потрібна. 14,4% вагалися з відповіддю. Сукупні результати діагностичного обстеження мотиваційно-ціннісного критерію готовності подано в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Узагальнені результати діагностики мотиваційно-ціннісного критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, %

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших	9,4	51,9	38,7
усвідомлення необхідності фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи	12,3	49,5	38,2
пізнавальний інтерес до фізкультурно-рекреаційної роботи	10,7	53,4	35,9

Отже, діагностичне обстеження аксіологічної готовності майбутніх учителів до ФРР дозволило зробити висновок про недостатню сформованість ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя, а саме: інтенсивна потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших є лише в 9,4% обстежених студентів, тоді як 38,7% ставляться до власного здоров'я досить недбало, їх не цікавить і здоров'я інших людей. Лише 12,3% майбутніх учителів усвідомлюють необхідність заходів, спрямованих на відновлення здоров'я школярів в умовах сучасної школи.

Для 38,2% характерне байдуже ставлення до проблем оздоровлення сучасних школярів. Невтішною є й ситуація з пізнавальним інтересом студентів. Щиро цікавляться рекреаційними технологіями, особливостями відновлення здоров'я дітей лише 10,7%. У значної частини (35,9%) опитаних взагалі немає інтересу до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

II субетап констатувальної фази експерименту передбачав обстеження показників когнітивно-знаннєвого критерію. Студентам було запропоновано тестові завдання змішаного типу на усвідомлення сутності ФРР та функцій учителя у процесі її здійснення; на вияв обізнаності майбутніх учителів із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації ФРР в умовах школи; на з'ясування її глибини фізкультурно-спортивних знань, потрібних для здійснення ефективної ФРР.

На нашу думку, когнітивно-знаннєвий компонент готовності до ФРР містить у собі знання предмета, традиційної методики викладання, сучасних педагогічних технологій і загальнопедагогічних і специфічних методів навчання. Ми виходимо з позицій, що майбутня професійна діяльність учителів фізичної культури в здоров'язберігальному режимі вимагає від студентів різнобічних знань, які стосуються не тільки основ фізкультурно-рекреаційної діяльності, але й загально-педагогічних і фахових знань. Для діагностики когнітивно-знаннєвого критерію теоретичної готовності використано тестування (додаток Т).

Аналіз результатів тестування засвідчив, що лише 26,8% студентів дали правильну відповідь на питання про сутність поняття «фізична рекреація». Вони зазначають, що «це відновлення організму за рахунок фізичних вправ», «у процесі відновлення та оздоровлення переважає фізична або рухова активність з використанням фізичних вправ та ігор». Неповну відповідь зазначили 5,3% студентів. Вони не усвідомлюють, що фізична рекреація це не тільки процес відновлення організму, але й відтворення фізичних, психічних та інтелектуальних сил людини за рахунок засобів фізичної культури і спорту. Значна частина студентів (59,7%) не знають правильного визначення цього поняття чи подають власні визначення, які не відображають сутності досліджуваного поняття. 8,2% студентів взагалі відмовились давати визначення.

Результати тестування свідчать, що студенти не знають функцій, які має виконувати вчитель під час реалізації ФРР. Окремі відповіді (9,9% від загальної кількості) містили лише частково правильну відповідь, інші дали або неправильну відповідь (30,7%), або загалом нічого не зазначили (59,4%). Серед функцій учителя, які стосуються фізкультурно-рекреаційної роботи, назвали організаційну, освітню, оздоровчу, виховну.

Також студенти відчували труднощі, коли визначали заходи, які мають фізкультурно-рекреаційну спрямованість. Частково назвали заходи 26,8% студентів, а 13,5% студентів серед таких заходів назвали туристичні походи, прогулянки в парках, екскурсії, «День здоров'я» тощо. Більша частина респондентів (59,7%) взагалі не назвали жодного з можливих варіантів.

Позитивною тенденцією вважаємо те, що, на думку більшості респондентів (58,3%), зміст заходів фізкультурно-рекреаційної спрямованості має визначатися інтересами школярів. Вони обґрунтовують це тим, що використання улюблених засобів підвищує ефективність уроків фізичної культури. 19,9% студентів вважають, що потрібно дотримуватися робочої програми, 17,9% респондентів зауважують про необхідність врахування рівня фізичного розвитку тих, хто займається. 3,9% запропонували інші

варіанти, зокрема використовувати вправи, які підвищують рівень технічної підготовленості.

Щодо урізноманітнення структури занять з фізичної культури при недостатньому рівні матеріально-технічної бази школи або відсутності необхідного інвентарю 52,2% студентів вбачають вихід у залученні дітей до рухливих ігор та ігрових ситуацій. Також значна частина студентів (33,7%) вважає, що використання нетрадиційних видів спорту та вправ може підвищити інтерес учнів до уроків фізкультури, а з великої кількості цих видів спорту можна обрати такі, які відповідають умовам матеріально-технічної бази школи. 1,9% запропонували включати елементи теоретичної інформації. 12,2% запропонували використовувати прості види фізичних вправ, такі, як: ходьба, різноманітні стрибки, прогулянки тощо.

Серед методичних прийомів, які оптимізують фізичну активність школярів, студенти (43,8%) назвали заохочення або зауваження, записані в щоденник, на другому місці – усна похвала (37,9%), на третьому – оцінювання (18,2%). Тобто спостерігаємо низький рівень усвідомлення майбутніми вчителями педагогічних заохочувальних механізмів.

Засмучує той факт, що 43,1% опитаних не знають, як правильно визначати граничне та допустиме навантаження на учнів.

78,2% опитаних переконані в необхідності впливу на хід уроку у разі, якщо в процесі проведення той потребує коректив. 11,9% заперечують таку можливість, будучи переконаними, що будь-які зміни в ході заняття порушують його цілісність. 9,9% вагаються з відповіддю. Ці дані свідчать про достатню сформованість конструктивних і організаторських здібностей у більшості студентів.

Також для діагностики когнітивно-знаннєвого критерію використали тестові завдання [137, с. 10-17, 70-73]. Аналіз результатів виконання тестових завдань виявив, що в 73,4% студентів фізкультурно-спортивні знання розрізнені відповідно до вивчених дисциплін та не систематизовані.

Отже, аналіз результатів тестування виявив відсутність системності та недостатню глибину фізкультурно-спортивних знань; обмеженість знань щодо методів і прийомів аналізу фізичного стану школярів; недостатню обізнаність із сучасними методиками і формами фізкультурно-рекреаційної роботи. Сукупні результати діагностичного обстеження когнітивно-знаннєвого критерію готовності майбутніх учителів фізкультури до ФРР подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Узагальнені результати діагностики когнітивно-знаннєвого критерію
готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-
рекреаційної роботи в школі, %**

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
усвідомлення сутності фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій учителя в процесі її здійснення	15,6	52,0	32,4
знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи	9,4	54,7	35,9
системність і глибина фізкультурно-спортивних знань	21,3	45,0	33,7

Отже, діагностичне обстеження теоретичної готовності майбутніх учителів до ФРР дозволило зробити висновок про недостатній рівень сформованості когнітивно-знаннєвого критерію готовності студентів до ФРР. Дуже незначна частина протестованих майбутніх учителів (15,6%) усвідомлюють сутність ФРР та функції вчителя в процесі її здійснення. Значна частина (32,4%) навіть немає уявлення щодо такого виду педагогічної діяльності і з певними труднощами передбачають імовірні функції вчителя в ній. Не зафіксували і належної обізнаності із сучасними формами, методами, прийомами, засобами ФРР в умовах школи. Лише 9,4% обстежених змогли запропонувати правильні відповіді на питання тестів, пов'язаних з цим аспектом. 35,9% не впоралися з тестовими завданнями на знання методики

організації ФРР. Дещо краща ситуація із знаннями фізкультурно-спортивного характеру. На високому рівні тести з цього напрямку виконали 21,3%, на низькому – 33,7%.

III субетап констатувальної фази експерименту було спрямовано на дослідження практичної готовності студентів до здійснення ФРР. Спеціально-методичний критерій оцінювали за вмінням розробляти план-конспект уроку з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю, робочу програму на чверть, навчальний рік відповідно до шкільної програми, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та інтересів дітей; за знанням характеристик фізичного навантаження та методів його регулювання; умінням розв'язувати педагогічні ситуації, які виникають під час фізкультурно-рекреаційної діяльності. Діагностичні процедури III субетапу констатувального етапу експерименту також сприяли виявленню вміння зацікавити учнів до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; уміння організувати, проводити та варіювати урочні й позаурочні форми фізкультурно-рекреаційної спрямованості. Сформованість уміння організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості оцінювали також у процесі проходження студентами педагогічної практики із залученням експертної оцінки учителів фізичної культури.

Творче завдання було спрямоване на виявлення в студентів уміння планувати, проектувати та конструювати рекреаційну діяльність учнів; рівня володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; уміння ефективно організувати ФРР, зокрема, уміння зацікавити учнів до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; уміння організувати, проводити та варіювати урочні й позаурочні форми фізкультурно-рекреаційної спрямованості; наявність творчого підходу до організації всіх форм фізкультурно-рекреаційної роботи. З цією метою майбутнім учителям фізичної культури було запропоновано розробити планування рекреаційної діяльності з учнями 6 класу на I семестр та

розробити план-конспект до тем (одну на вибір): «Методика проведення міні-ігор у середніх класах», «Методика організації одноденного туристичного походу», «Теоретико-методичні основи проведення позакласних занять фізичними вправами», «Методика визначення фізичного навантаження на уроках фізичної культури», «Методика організації та проведення позакласних фізкультурно-рекреаційних заходів» тощо.

Аналіз виконання творчого завдання дав змогу визначити спроможність студентів до організації уроків з фізичної культури, сформованість умінь щодо творчого ставлення до змісту уроків відповідно до матеріально-технічного забезпечення, інтересів учнів, їхнього фізичного й психічного стану тощо. При аналізі конспектів занять особлива увага зверталася на наявність відміток про необхідність контролю навантаження та відповідних реакцій організму школярів.

У проаналізованих конспектах занять відзначили оптимальний вибір кількості рухливих ігор (3-4 гри за урок) більшість студентів (69,9%). 20,2% недооцінюють рекреаційну роль гри на уроці фізичної культури. Перевантажують урок ігровими ситуаціями 9,9%.

Серед обраних студентами засобів контролю за оптимальним проведенням уроку з фізичної культури у 16,5% робіт було зазначено контроль показників функціонального стану (ЧСС, АТ, показників дихання тощо), у 18,2% – диференційоване тестування фізичних якостей, у 15,8% – виконання контрольних нормативів, у 5,6% – медичний контроль, у 7,8% – самоконтроль.

Аналіз конспектів дав змогу виявити такі типові помилки: порушення в структурі побудови навчального матеріалу уроку, невідповідність інтервалам навантаження інтервалів відпочинку, здебільшого застосування одноманітних засобів тощо.

Результати спостережень учителів фізичної культури за студентами під час практики виявили, що 83,2% майбутніх фахівців не розуміють особливості уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості та їхньої

відмінності від традиційних уроків фізичної культури, не знають спектра позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, 16,8% намагаються урізноманітнити традиційний урок фізичної культури із залученням оздоровчих засобів, проте не вміють залучати учнів до позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Також результати спостереження за студентами виявили, що 42,6% студентів практично не володіють сучасними методиками здоров'язбереження, тому у своїй діяльності використовують традиційні засоби оздоровлення дітей. 45,1% частково знають сучасні методики ФРР, проте не володіють практичними вміннями їх реалізації.

Для уточнення результатів діагностики вміння студентів ефективно організовувати процес ФРР було проведено анкетування серед школярів середнього шкільного віку, яке передбачало визначення їхнього ставлення до останнього на тижні уроку фізичної культури, їхнє самопочуття, емоційний стан наприкінці навчального тижня, ставлення до самостійних занять фізичною рекреацією. Було опитано 357 осіб. Зміст опитувальника подано в додатку У.

Отримані дані підтвердили, що навчальне навантаження сучасних школярів досить високе й напружене, тому воно постійно зумовлює втому наприкінці тижня в 92,1% опитуваних. Не відчують втоми лише 3,1% опитаних школярів. Унаслідок цього у 83,7% учнів немає бажання отримувати ще й фізичне навантаження під час уроків з фізичної культури в кінці тижня. Активність і бажання фізичних навантажень зберігається лише в 10,4% опитаних учнів. Більшість з них (67,8%) не задоволені змістом уроків фізичної культури наприкінці тижня. Лише 12,3% школярів у позанавчальний час займаються фізичними вправами, 75,4% зовсім не присвячують часу власному здоров'ю. У 48,2% учнів відсутні вміння та знання, потрібні для самостійної організації свого дозвілля засобами фізичної рекреації, тоді як лише 35,6% дітей віддають перевагу активному дозвіллю. Отримані дані підтверджують низький рівень сформованості вміння

студентів зацікавити учнів до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості, уміння організовувати, проводити й варіювати урочні й позаурочні форми фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Отже, діагностичне обстеження майбутніх учителів фізичної культури, яке передбачало аналіз результатів творчої діяльності студентів та експертну оцінку практичної діяльності обстежуваних, дозволило зробити висновок про недостатню сформованість умінь планувати рекреаційну діяльність учнів, умінь оперативно контролювати вплив навантаження на фізичний стан школярів, відсутність конструктивного підходу до ФРД, слабе практичне володіння майбутніми вчителями фізичної культури сучасними методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; відсутність творчого підходу в більшості студентів до організації всіх форм фізкультурно-рекреаційної діяльності. Сукупні результати діагностичного обстеження спеціально-методичного критерію подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Узагальнені результати діагностики спеціально-методичного критерію
готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-
рекреаційної роботи в школі, %**

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу	9,2	45,3	45,5
володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування	12,3	45,1	42,6
уміння ефективно організовувати та контролювати фізкультурно-рекреаційну роботу	13,9	47,6	38,5

Отже, діагностичне обстеження практичної готовності майбутніх учителів до ФРР дозволило зробити висновок про недостатній рівень сформованості спеціально-методичного критерію готовності студентів до ФРР. Показники цього критерію майже рівномірно розподілилися на

середньому та низькому рівні. Високий рівень спостерігався у 9,2% студентів в умінні проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу, у 12,3% студентів – у володінні методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; у 13,9% – в уміння ефективно організовувати фізкультурно-рекреаційну діяльність.

Для визначення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до ФРР в школі ми присвоїли числові значення тим рівням, на яких перебували студенти. Так, високий рівень готовності обстежених показників оцінювали в 3 бали; середній – у 2 бали; низький – в 1 бал. Відповідно, сума значень за кожним критерієм готовності становила від 1 до 9 балів. Підставивши отримані значення критеріїв у формулу (3.2), ми з'ясували числове значення узагальненого критерію для кожного студента. Бали розподілилися від 1,11 до 9,99. Отримані результати подано на рисунку 3.1.

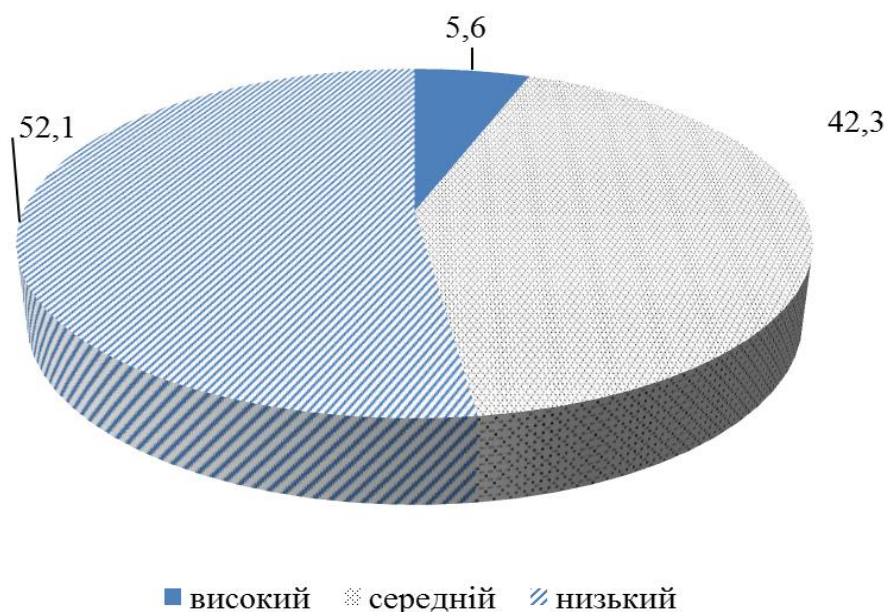


Рис. 3.1. Стан сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи (за результатами констатувального етапу експерименту)

Отже, високий рівень готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи (від 6,67 до 9,99 бала) виявили 5,6% обстежених студентів, середній (від 3,34

до 6,66 бала) – 42,3%, низький рівень (від 1,11 до 3,33 бала) – 52,1% майбутніх фахівців.

Для проведення формувального етапу експерименту (2007-2008 н.р.) із загальної кількості студентів було визначено контрольну (68 студентів 3 курсу спеціальності 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» Житомирського державного педагогічного університету імені Івана Франка) та експериментальну (68 студентів 3 курсу спеціальності 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського) групи з результатами, максимально наближеними до середніх даних констатації. Протягом формувального експерименту кількість студентів контрольних та експериментальних груп не змінювалась.

Узагальнені результати обстеження контрольної та експериментальної груп протягом констатувального етапу експерименту подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Стан сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи (за результатами констатувального етапу експерименту), %

Рівні	Групи	
	Контрольна	Експериментальна
Високий	5,4	5,6
Середній	43,1	42,3
Низький	51,5	52,1

Оскільки результати констатувального експерименту в контрольній та експериментальній групах відрізняються, то було використано χ^2 -критерій, щоб довести, що частотні показники результатів обстеження студентів цих груп статистично не відрізняються. Обчислення підтвердили, що частотні показники результатів обстеження студентів контрольної та експериментальної груп статистично не відрізняються, оскільки обчислений

χ^2 -критерій (0,38) менший за критичне значення при $n-1=2$ ступенях свободи, яке становить 9,21 при вірогідності допустимої помилки менше 1%. Аналогічні результати отримали і внаслідок перевірки за χ^2 -критерієм окремих критеріїв готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі (додаток Ф). Отже, на підставі статистичного аналізу зроблено висновок, що визначені групи можуть ролі участь у педагогічному експерименті в якості контрольної та експериментальної.

Проведений констатувальний етап експерименту дозволив встановити переважно низьку готовність студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи. Причинами такого стану вважаємо відсутність спрямованої комплексної підготовки майбутніх педагогів, що спричиняє відсутність цілісності, наступності в засвоєнні знань, створення розриву між теорією та практикою, все це в сукупності унеможлиблює формування необхідних компетенцій для проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами. До вищеперерахованого додамо утилітарно-практичне ставлення до професійної підготовки, нерозуміння важливості фізкультурно-рекреаційної діяльності, не усвідомлення студентами цілей і завдань цієї діяльності, недостатній рівень розвитку власного теоретико-практичного досвіду, переважання серед студентів стереотипних уявлень про застосування здоров'язберігальних та здоров'яформувальних технологій тощо. Тому, виникає потреба в удосконаленні навчальних програм із дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, у розробці методики, що сприяла б ефективній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Отже, відповідно до поставлених у дослідженні мети та завдань, на підставі аналізу державних стандартів підготовки бакалаврів педагогічної освіти, вимог фахової підготовки вчителів фізичної культури визначено критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи, проведено комплексні діагностичні зрізи

серед студентів вищих навчальних закладів, виявлено рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до означеної діяльності.

У процесі констатувального експерименту також визначено педагогічні умови впровадження фізкультурно-рекреаційної роботи в навчальний процес учнів середнього шкільного віку. Передусім з'ясовано інтереси та стан фізичного здоров'я школярів, що уможливило більш правильний вибір засобів та методів фізкультурно-рекреаційної роботи.

Визначений рівень знань і практичних умінь учителів фізичної культури і студентів випускного курсу дав змогу зорієнтуватися в теоретичних питаннях, які в подальшому скомпонували зміст навчальної програми. Аналіз та узагальнення джерел періодичних видань, а також власні педагогічні спостереження дозволили виявити чинники, які перешкоджають використанню різних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності й можливі шляхи їх подолання.

Унаслідок проведеного пошукового експерименту визначено умови покращення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.

3.3. Динаміка формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи (за результатами формувального етапу експерименту)

На підсумковому етапі експериментального дослідження було поставлене завдання визначити динаміку показників готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі за допомогою процедур, аналогічних використаним під час констатувальної фази експерименту. Було обстежено 68 студентів контрольних груп та 68 – експериментальних.

I субетап підсумкової фази експерименту передбачав повторне дослідження показників мотиваційно-ціннісного критерію готовності

майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи за допомогою опитування (додаток С).

Перевірка рівня орієнтації студентів експериментальних груп на здоровий спосіб життя виявила, що вони стали краще усвідомлювати важливість цієї проблеми, почали притримуватися здорового способу життя: 53,4% стали приділяти більшу увагу раціональному харчуванню, 49,5% стали дотримуватись режиму дня, 9,4% прийняли рішення позбавитись шкідливих звичок і розпочали працювати над ними. Високий рівень потреби в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших піднявся з 8,8% до 47,1% у студентів експериментальних груп. Значно знизилася кількість студентів з низьким рівнем потреби в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших у студентів експериментальних груп з 39,7% до 20,6%. Щодо студентів контрольних груп, то інтенсивна потреба у збереженні власного здоров'я та здоров'я інших прослідковано лише в 14,7% опитаних порівняно з 10,3% до проведення формувального етапу експерименту, утім 32,4% (42,6% до експерименту) досі недбало ставляться до власного здоров'я, їх не цікавить і здоров'я оточуючих. Тобто впровадження розробленої методики підготовки студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи дає можливість значно інтенсифікує процес формування ціннісних орієнтацій студентів.

Результати анкетування дають змогу відзначити, що всі опитані студенти експериментальних груп (100%) усвідомили необхідність заходів, спрямованих на відновлення здоров'я школярів в умовах сучасної школи, що підтверджує ефективність у провадження в навчально-виховний процес ВНЗ системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи. Щодо студентів контрольних груп, то лише 13,2% (порівняно з 10,3%) усвідомили необхідність побудови змісту третього уроку фізичної культури з урахуванням рекреаційних потреб учнів. Проте 27,9% студентів контрольних груп так і не вбачають потреби у фізкультурно-рекреаційній роботі в умовах школи, вони байдуже ставляться до проблем оздоровлення сучасних школярів.

Варто відзначити зростання пізнавального інтересу студентів експериментальних груп до фізкультурно-рекреаційної роботи (з 10,3% до експерименту до 76,5% після експерименту). Інтенсивність пізнавального інтересу до фізкультурно-рекреаційної роботи в студентів контрольних груп значно нижча: щиро цікавляться рекреаційними технологіями, особливостями відновлення здоров'я дітей лише 17,6% (11,8% до експерименту). У значній частини опитаних (29,4%) взагалі спостерігається відсутність інтересу до фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Сукупні результати діагностичного обстеження мотиваційно-ціннісного критерію готовності подано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Динаміка показників мотиваційно-ціннісного критерію готовності
майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної
роботи в школі, %**

Показники	на початку експерименту						наприкінці дослідження					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших	8,8	10,3	51,5	47,1	39,7	42,6	47,1	14,7	32,4	52,9	20,6	32,4
усвідомлення необхідності фізкультурно-рекреаційної роботи	11,8	10,3	48,5	52,9	39,7	36,8	100	13,2	0	58,8	0	27,9
пізнавальний інтерес до фізкультурно-рекреаційної роботи	10,3	11,8	52,9	51,5	36,8	36,8	76,5	17,6	19,1	52,9	4,4	29,4

Отже, діагностичне обстеження аксіологічної готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи дозволяє зробити висновок про ефективність формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий

спосіб життя та збереження здоров'я оточуючих; усвідомлення необхідності фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи; пізнавального інтересу щодо фізкультурно-рекреаційної роботи.

II субетап підсумкової фази експерименту передбачав обстеження показників когнітивно-знаннєвого критерію. Студентам було повторно запропоновано тестові завдання на усвідомлення сутності ФРР та функцій учителя в процесі її здійснення; на вияв обізнаності майбутніх учителів із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи; вияв системності та глибини фізкультурно-спортивних знань, необхідних для здійснення ефективної фізкультурно-рекреаційної роботи. Дослідження засвідчило позитивні тенденції в формуванні системності й глибини фізкультурно-спортивних знань студентів; знанні методів і прийомів аналізу фізичного стану школярів; обізнаності із сучасними методиками і формами ФРР.

Варто відзначити позитивні зрушення в усвідомленні сутності фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій учителя в процесі її здійснення студентами експериментальних груп. 60,3% з них (22,1% до експериментальної роботи) чітко усвідомлюють сутність поняття «фізична рекреація». У контрольних групах 57,3% подали визначення, які не розкривають сутності поняття, а 7,4% студентів контрольних груп так і не спромоглися дати хоч яке-небудь визначення.

Результати тестування засвідчили, що 35,3% студентів експериментальних груп (19,1% до експерименту) знають усі функції, які має виконувати вчитель під час реалізації фізкультурно-рекреаційної діяльності. 54,4% студентів (9,9% до експерименту) назвали більшість функцій. Значно менша частина протестованих майбутніх учителів контрольних груп (23,5%) усвідомлюють функції вчителя в процесі здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності. 32,4% дали не точну відповідь. Значна частина (44,1%) навіть не мають уявлення щодо такого виду педагогічної діяльності і з утрудненнями передбачають імовірні функції вчителя в ній.

Позитивним є зрушення в обізнаності студентів експериментальних груп із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи. Результати тестування після проведення формувальної частини педагогічного експерименту підтвердили переважно високий та середній рівень обізнаності із сучасними методиками і формами фізкультурно-рекреаційної роботи студентів експериментальної групи, на відміну від студентів контрольної групи, результати яких засвідчили переважно середній рівень. 44,1% опитаних (11,8% до експерименту) називають основні форми, методи, прийоми та засоби фізкультурно-рекреаційної діяльності. Лише 3,5% не впоралися з тестами. Студенти експериментальних груп навчилися правильно визначати оптимальні засоби контролю в процесі уроку з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю та знають методи регулювання впливу фізичного навантаження на стан школярів. У студентів контрольних груп не зафіксовано належної обізнаності із сучасними формами, методами, прийомами, засобами фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи. Лише 11,8% обстежених (8,8% до експерименту) змогли запропонувати правильні відповіді на питання тестів, пов'язаних з цим аспектом. 23,5% (36,8% до експерименту) взагалі не впоралися із завданнями на знання методики організації фізкультурно-рекреаційної роботи. Отже, можна стверджувати, що студенти експериментальних груп дали значно кращі відповіді на більшість із поставлених запитань щодо системи фізичного виховання, засобів фізичної рекреації та організації позакласних занять фізичними вправами, ніж студенти контрольних груп.

Позитивною тенденцією вважаємо те, що на думку більшості респондентів експериментальних груп (58,8%) зміст заходів фізкультурно-рекреаційної спрямованості має визначатися інтересами школярів (20,6% до експерименту). Щодо урізноманітнення структури занять з фізичної культури при недостатньому рівні матеріально-технічної бази школи або відсутності необхідного інвентарю 58,8% студентів вбачають вихід у залученні дітей до

рухливих ігор та ігрових ситуацій. Також значна частина студентів (36,8%) вважає, що використання нетрадиційних видів спорту та вправ може підвищити інтерес учнів до уроків фізкультури, а з великої кількості цих видів спорту можна обрати такі, які відповідають умовам матеріально-технічної бази школи.

Аналіз результатів виконання тестових завдань на виявлення рівня засвоєння знань фізкультурно-спортивного характеру засвідчив, що лише в 11,8% студентів експериментальних груп (35,3% до експерименту) фізкультурно-спортивні знання розрізнені відповідно до вивчених дисциплін та недостатньо систематизовані. На високому рівні тести з цього напрямку виконали 32,4% (20,6% до експерименту). У контрольних групах динаміка значно слабша. Високий рівень було зафіксовано 22,1% (16,2% до експерименту), а низький – у 23,5% (32,4% до експерименту). Якісний приріст в експериментальних групах становить 11,8%, а в контрольних – лише 5,9%.

Сукупні результати діагностичного обстеження когнітивно-знаннєвого критерію готовності майбутніх учителів фізкультури до фізкультурно-рекреаційної роботи подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Динаміка показників когнітивно-знаннєвого критерію готовності
майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної
роботи в школі, %**

Показники	на початку експерименту						наприкінці дослідження					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
усвідомлення сутності фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій учителя в процесі її здійснення	14,7	13,2	51,5	55,9	33,8	30,9	35,3	20,6	51,5	60,3	13,2	19,1

Продовж. табл. 3.7

знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи в школі	8,8	11,8	54,4	52,9	36,8	35,3	39,7	14,7	57,4	58,8	2,9	26,5
системність і глибина фізкультурно-спортивних знань	20,6	16,2	44,1	51,5	35,3	32,4	32,4	22,1	55,9	54,4	11,8	23,5

Отже, аналіз результатів тестування виявив відсутність системності та недостатню глибину фізкультурно-спортивних знань; обмеженість знань щодо методів і прийомів аналізу фізичного стану школярів; малу обізнаність із сучасними методиками і формами фізкультурно-рекреаційної роботи.

Можемо констатувати, що після впровадження методики підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в школі студенти експериментальних груп значно покращили свої фізкультурно-спортивні знання. У процесі педагогічної практики рівень методичних знань значно зріс. Приріст від початкових результатів обстеження показників когнітивно-знанневого критерію становив від 20,6% до 33,9%, тоді як через відсутність цілеспрямованого навчального процесу в студентів контрольних груп приріст становив лише від 8,8% до 11,8%. Це пояснюється тим, що активна педагогічна практика вимагає наявності відповідних знань, які в свою чергу також можуть формуватися як під час самостійного проведення уроків, так і в процесі педагогічних спостережень та проведення аналізу уроків.

Отже, діагностичне обстеження теоретичної готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи дозволило зробити висновок, що розроблена методика підготовки значною мірою вплинула на динаміку сформованості показників когнітивно-знанневого критерію готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи. Якщо вихідний рівень

сформованості знань, необхідних майбутнім учителям при проведенні уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності, в експериментальній групі був низьким, то після завершення експерименту відповідав високому рівню. Показники контрольної групи залишилися у межах середнього рівня.

III субетап підсумкової фази експерименту було спрямовано на дослідження практичної готовності студентів до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи, яка оцінювалася за вмінням розробляти план-конспект уроку з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю, робочу програму на чверть, навчальний рік відповідно до шкільної програми, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та інтересів дітей; за знанням характеристик фізичного навантаження та методів його регулювання; умінням розв'язувати педагогічні ситуації, які виникають під час фізкультурно-рекреаційної діяльності. Діагностичні процедури III субетапу також сприяли виявленню вміння зацікавити учнів до регулярних самостійних занять фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; уміння організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості. Сформованість уміння організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості оцінювались також у процесі проходження студентами педагогічної практики методом спостереження.

За період педпрактики кожен із студентів експериментальної групи зміг практично провести 5-6 уроків із фізкультурно-рекреаційною спрямованістю. Під час таких уроків школярі також отримували знання щодо застосування засобів фізичної рекреації в самостійних заняттях у позанавчальний час, а також для організації свого дозвілля у вихідні та святкові дні. Студенти-практиканти організовували та проводили в позанавчальний час фізкультурні свята, рухливі ігри на великих перервах, дні здоров'я тощо.

Під час проходження педагогічної практики під контролем методистів студенти експериментальних груп планували третій урок на тиждень на

основі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Зміст таких уроків узгоджувався з інтересами учнів, матеріально-технічним забезпеченням, власними можливостями і спортивною спеціалізацією. У процесі аналізу цих уроків особлива увага зверталася на:

- продуману організацію всіх частин уроку;
- правильність планування величини і спрямованості навантаження;
- вміння контролювати й регулювати фізичне та емоційне навантаження;
- вміння знайти контакт з тими, хто займається;
- наявність індивідуального підходу до учнів.

Результати спостереження за студентами експериментальних груп виявили, що 77,4% майбутніх фахівців експериментальних груп більш впевнено стали застосовувати знання під час спілкування з учнями, проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності, надавали корисну інформацію щодо покращення самопочуття і рівня здоров'я школярів. Атмосфера, що створювалася під час проведення таких уроків, дозволяла студентам паралельно підвищувати свою майстерність щодо надання вчасних вказівок і подання команд, варіювання інтонацій, застосування похвали тощо. Студенти контрольної групи також покращили свої вміння з організації, проведення та варіювання урочних та позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості, проте на високому рівні застосовували набуті знання та вміння лише 9,7% майбутніх викладачів.

Уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу на високому рівні після експерименту виявили 39,7% обстежених студентів експериментальних груп (до експерименту – 8,8%). Тоді як у контрольних групах зрушення не такі значні – з 11,8% до 14,7%. Відсутність таких умінь або низький рівень їх сформованості спостерігався лише у 2,9% майбутніх учителів експериментальних груп (до експерименту 47,1%) та в понад третини студентів контрольних груп (35,3% після експерименту і 42,6% до експерименту).

Щодо рівня володіння методикою здоров'язбереження та здоров'яформування, то приріст умінь у студентів експериментальних груп становив близько 39,7%, а в контрольних групах лише 13,8%. На високому рівні володіють методикою здоров'язбереження та здоров'яформування 45,6% студентів експериментальних груп та 17,6% студентів у контрольних групах, що свідчить про відчутний прогрес порівняно з доекспериментальними даними (11,8% в експериментальних групах та 10,3% у контрольних).

Уміння ефективно організовувати фізкультурно-рекреаційну роботу також покращилось. Високий рівень було зафіксовано в 50,0% студентів експериментальних груп і в 19,1% студентів контрольних груп (при 13,2% у цих групах до експерименту). Усе це в комплексі дало свої позитивні результати, про що свідчить повторне анкетування учнів 5-6 класів (357 осіб), у навчальному процесі яких студенти практиканти проводили фізкультурно-рекреаційні заняття.

Хоча майже половина учнів (45,9%) ще відчувають втому наприкінці тижня, все ж таки у більшості таке відчуття зникло, що можемо вважати наслідком регулярно організованих упродовж тижня фізкультурно-рекреаційних заходів у режимі шкільного дня. Організація третього уроку на основі інтересів учнів повернула зацікавленість до уроку фізичної культури. 92,1% школярів заявили про своє бажання відвідувати уроки на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Такі результати отримані насамперед за рахунок змісту уроку, що підтверджено респондентами – 95,2% учнів він подобається, іншим подобався іноді. Проведені заняття сприяли підвищенню інтересу школярів до занять фізичною культурою у позанавчальний час. Кількість таких учнів збільшилася з 12,3% до 64,4%, водночас іноді, тобто нерегулярно, фізичними вправами стали займатися ще 22,7% учнів, тоді як на початку дослідження таких респондентів було 12,3%. Також ми вважаємо позитивним результатом проведеної роботи студентів те, що значна

більшість учнів (83,2%) навчилася самостійно організовувати своє активне дозвілля за допомогою фізичних вправ та ігор.

Сукупні результати діагностичного обстеження спеціально-методичного критерію подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Динаміка показників спеціально-методичного критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, %

Показники	на початку експерименту						наприкінці дослідження					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу	8,8	11,8	44,1	45,6	47,1	42,6	39,7	14,7	57,4	50,0	2,9	35,3
володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування	11,8	10,3	44,1	42,6	44,1	47,6	45,6	17,6	50,0	48,5	4,4	33,8
уміння ефективно організовувати та контролювати фізкультурно-рекреаційну роботу	13,2	13,2	52,9	47,1	33,8	39,7	50,0	19,1	48,5	60,3	1,5	20,6

Отже, діагностичне обстеження майбутніх учителів фізичної культури, яке включало аналіз результатів творчої діяльності студентів та спостереження за практичною діяльністю обстежуваних, дозволило зробити висновок про достатню сформованість умінь студентів експериментальних груп планувати рекреаційну діяльність учнів, умінь оперативно контролювати вплив навантаження на фізичний стан школярів, наявність

конструктивного підходу до фізкультурно-рекреаційної діяльності, практичне володіння майбутніми вчителями фізичної культури сучасними методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; наявність творчого підходу в більшості студентів до організації всіх форм фізкультурно-рекреаційної діяльності.

На підставі результатів експерименту припускаємо, що спеціально організований навчальний процес у формі спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі» у поєднанні з педагогічною практикою і позааудиторною роботою та застосування методичних прийомів, таких, як створення графічного логотипу, рефлексія рівня компетенції в організації фізкультурно-рекреаційної роботи; складання віршів про «рекреацію»; написання творів-роздумів; проведення тренінгу; творчі завдання; робота гуртка «Разом до здорового майбутнього», розробка та практичне проведення уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю та ін., дозволив позитивно вплинути на їхній розвиток, що підтверджують результати діагностики. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої методики з формування практичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Виконана робота з формування готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі та до проведення уроків на її основі (вивчення спецсемінару; реалізація дослідної діяльності; застосування отриманих знань і вмінь у сфері фізичного виховання школярів на практичних заняттях з предмета «Фізична культура» під час проходження педагогічної практики в загальноосвітній школі, використання в процесі занять з дисциплін професійної і практичної та природничо-наукової підготовки методичних прийомів; функціонування живої газети; створення опорних конспектів та їхнє впровадження в практичну роботу; розв'язання педагогічних ситуацій та ін.) дозволила нам відзначити, що відбулися істотні зміни в показниках експериментальної групи. Динаміку цих змін подано на діаграмі рисунка 3.2.

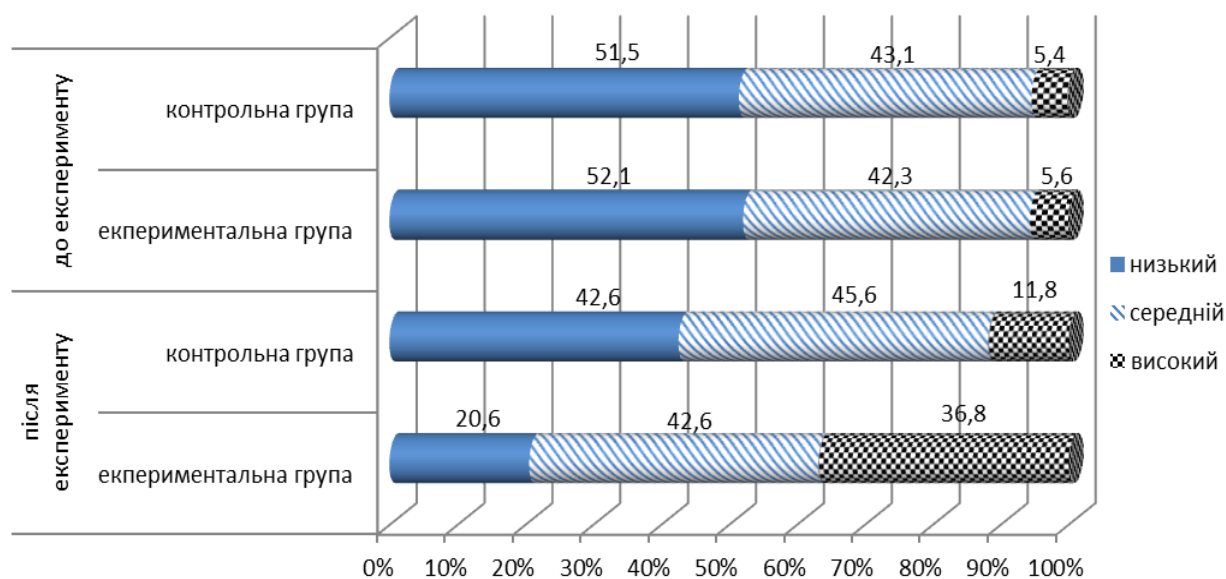


Рис. 3.2. Динаміка сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи за результатами формувального етапу експерименту

Як прослідковуємо з діаграми, високий рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в експериментальних групах підвищився з 5,6% до 36,8%, а в контрольних – з 5,4% лише до 11,8%. Кількість студентів з низьким рівнем готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи знизилася в експериментальних групах з 52,1% до 20,6%, а в контрольних – з 51,5% до 42,6%. Дані діаграми свідчать про відсутність істотної різниці вихідного рівня готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи майбутніх учителів і про позитивну динаміку дослідно-експериментальної роботи.

Упровадження розробленої методики навчання студентів значною мірою вплинуло на динаміку розвитку основних компонентів готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в експериментальній групі. У студентів контрольної групи потрібного зрушення в показниках готовності до фізкультурно-рекреаційної діяльності не відбулося, приріст показників був невисоким.

Отже, в результаті проведеного формувального експерименту відбулися зміни в рівнях готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи як у контрольних, так і в експериментальних групах. Тому для порівняння до та після експериментальних даних та виявлення значущості змін, які відбулися, існує потреба в їхньому статистичному аналізі. Оскільки дані, які підлягають порівнянню, виражені у відсотках, то використовуємо χ^2 -критерій, розрахований за формулою

$$\chi^2 = \sum_{k=1}^m \frac{(V_k - P_k)^2}{P_k}, \quad (3.3.)$$

де V_k – розподіл даних результатів обстежень учасників груп до проведення формувальної частини експерименту у відсотках;

P_k – розподіл даних результатів обстежень учасників груп після формувальної частини експерименту у відсотках;

m – кількість рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи, яка дорівнює трьом.

За результатами обрахунків:

$$\chi_{\text{ЕА}}^2 = \frac{(5,9 - 11,8)^2}{11,8} + \frac{(43,1 - 41,3)^2}{41,3} + \frac{(51,0 - 27,6)^2}{27,6} = 4,74$$

$$\chi_{\text{АА}}^2 = \frac{(5,6 - 51,8)^2}{51,8} + \frac{(42,3 - 41,3)^2}{41,3} + \frac{(52,1 - 6,9)^2}{6,9} = 337,32$$

Підраховане значення χ^2 -критерію для змін, які відбулися в контрольних групах, менше за відповідне табличне значення (5,99 при $m-1=2$ ступенях свободи при вірогідності допустимої помилки менше 0,05). Отже, динаміка сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в контрольних групах, яка відбулася за час формувального експерименту, не є статистично значущою. Вірогідність того, що частотні показники результатів обстеження студентів контрольних груп, встановлені до та після закінчення формувальної частини експерименту, статистично не відрізняються, становить 95%. Для експериментальних груп

значення χ^2 -критерію більше за відповідне граничне значення χ^2 -критерію (дод. X). Отже, з вірогідністю помилки не більше 5% можна стверджувати, що в результаті застосування розробленої методики підготовки студентів до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи у представників експериментальних груп відбулися статистично значущі зміни.

Розроблений спецсеминар «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі» вважаємо за необхідне проводити до моменту виходу студентів на педагогічну практику на 3 курсі, що може бути запорукою того, що впродовж часу, який залишається до закінчення навчання у ВНЗ, вони матимуть змогу перевтілити отримані знання в практичні навички.

Висновки до розділу 3

На підставі аналізу науково-методичних джерел і вивчення нормативних документів розроблено критерії готовності вчителя фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи: уміння проектувати педагогічний процес; здатність до практичної реалізації фізкультурно-рекреаційної діяльності з використанням традиційних та інноваційних форм і методів фізичного виховання і спорту; уміння корегувати навчальний процес з фізичної культури відповідно до фізичного й емоційного стану, інтересів школярів, а також власних здібностей. Підтвердженням підготовленості вчителя фізичної культури до ведення фізкультурно-рекреаційної діяльності і навчання цієї діяльності школярів визначено розробку педагогічних моделей організації фізкультурно-рекреаційної діяльності зі школярами.

На підставі диференціації готовності до фізкультурно-педагогічної діяльності конкретизовано рівні готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі: низький рівень – студенти не мають ніяких знань в галузі фізкультурно-рекреаційної діяльності; середній рівень – студенти мають

алгоритмізовано-елементарні вміння на базі отриманих знань і в вмінь; високий рівень –продуктивна фізкультурно-рекреаційна діяльність, що відображає вміння орієнтуватися в проблемних ситуаціях і ухвалювати рішення з використанням творчих підходів; уміння організовувати в конкретних ситуаціях свою діяльність шляхом вирішення нестандартних завдань.

Унаслідок виконаного дослідження зrealізовано мету, вирішено поставлені завдання та підтверджено висунуту гіпотезу.

У дослідженні представлена розробка алгоритмізованої (4-х крокової) методичної схеми (синтезована методика підготовки вчителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами). Запропонована методика містить у собі практичні способи підвищення мотивації вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів, рівні готовності до фізкультурно-рекреаційної діяльності і навчання цієї діяльності школярів, включаючи вміння використовувати методичні прийоми спільної продуктивної діяльності зі школярами в галузі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Відповідно до цієї методики підготовку вчителя фізичної культури варто вести в трьох тісно взаємопов'язаних напрямках: вивчення теоретичних основ фізкультурно-рекреаційної діяльності; навчання різноманітним оздоровчим і рекреаційним методикам фізичної культури і спорту, а також організації фізкультурно-рекреаційної діяльності зі школярами; застосування різних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості під час педагогічної практики майбутніми вчителями фізичної культури.

Одержані дані свідчать про те, що формувальний експеримент дав позитивні зміни в експериментальній групі і засвідчив значне підвищення рівня готовності студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. Опрацьовані результати показали, що студенти набагато краще стали обізнані в методиці проведення фізкультурно-рекреаційних занять, зрозуміли

їхню необхідність, отримали навички визначення і регулювання фізичного навантаження.

Ефективність упровадженої в період педагогічної практики фізкультурно-рекреаційної роботи підтверджують результати анкетування, проведеного серед школярів. Унаслідок регулярно організованих упродовж тижня фізкультурно-рекреаційних заходів у режимі шкільного дня покращилось самопочуття учнів, у 45,9% школярів зникло відчуття втоми наприкінці тижня. Організація третього уроку на основі інтересів учнів повернуло зацікавленість до уроку фізичної культури. 92,1% школярів заявили про своє бажання відвідувати уроки на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Такі результати зумовлені насамперед оновленням змісту уроку, що підтверджено респондентами – 95,2% учнів він подобався, іншим подобався іноді.

Кількість таких учнів, які почали займатися фізичною культурою у позанавчальний час збільшилася з 12,3% до 64,4%, водночас іноді, тобто не регулярно, фізичними вправами стали займатися ще 22,7% учнів, тоді як на початку дослідження таких респондентів було 12,3%. Значна більшість учнів (83,2%) навчилася самостійно організовувати своє активне дозвілля за допомогою фізичних вправ та ігор.

Отже, підтверджується доцільність упровадження розробленої методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі та її ефективність.

Матеріали розділу 3 відображені в публікаціях автора [256, 259, 260, 261].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що під рекреацією в сучасній науці розуміють діяльність, яка спрямована на відновлення фізичних і духовних сил. Якщо таке відновлення здійснюється за допомогою фізичних вправ та ігор, то використовують поняття «фізична рекреація».

На підставі аналізу літературних джерел уточнено зміст поняття «фізкультурно-рекреаційна робота в школі». Його витлумачуємо як педагогічно-організований процес рухової активності з використанням фізичних вправ, що виконують у визначеній послідовності та спрямовані на відновлення психофізичного стану школярів і забезпечення їхнього активного відпочинку.

Особливістю проведення уроків на основі фізкультурно-рекреаційної роботи є відповідність їхнього змісту інтересам школярів, що дає змогу реалізувати творчі здібності. Форми фізкультурно-рекреаційної роботи та навантаження планують з урахуванням вікових і психологічних особливостей школярів, наявної матеріальної бази та здібностей учителя. Сучасні форми фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами скласифіковано за регулярністю використання, характером застосування, видом управління та способом організації. Такі уроки можна проводити як на спортивному майданчику, так і в спортивному залі.

Мотивація вчителя й учнів до фізкультурно-рекреаційної роботи залежить від ставлення адміністрації школи до цієї роботи, а також від ставлення учнів і їхніх батьків до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Основними функціями фізкультурно-рекреаційної роботи є підтримання необхідного рівня фізичних, духовних сил школярів і профілактика стомлення.

Унаслідок аналізу літературних джерел та узагальнення практики шкільної освіти з фізичної культури виокремлено три основні напрямки застосування фізкультурно-рекреаційної діяльності в загальноосвітній школі:

- у процесі уроків фізичної культури;
- у процесі позанавчальних заходів (спортивні свята, дні здоров'я, турпоходи тощо);
- у режимі шкільного дня (фізкультхвилинки, ігри на великих перервах, фізкультпаузи, ранкова гімнастика і т. ін.).

Теоретичне дослідження з виявлення основних напрямків удосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі підтвердило можливість використання компонентів фізкультурно-рекреаційної роботи в змісті уроків з фізичної культури в школах з тригодинним тижневим навантаженням.

Включення до програми навчального предмета «Фізична культура» уроків на основі фізкультурно-рекреаційної роботи є новою соціально-педагогічною функцією вчителя. Було висунуто припущення, що основною перешкодою в організації фізкультурно-рекреаційної роботи в школі є недостатність спеціальної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і недостатнє методичне забезпечення уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю.

2. У процесі дослідження розроблено показники, критерії та визначено рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи. Результати теоретичного узагальнення дозволяють констатувати, що професійна компетентність фахівців фізкультурного профілю складається з аксіологічного, освітнього та діяльнісного компонентів, рівень сформованості яких може бути визначений за ціннісно-мотиваційним, когнітивно-знаннєвим і спеціально-методичним критеріями. Показниками ціннісно-мотиваційного критерію є потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших; усвідомлення необхідності фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи; пізнавальний інтерес до

фізкультурно-рекреаційної роботи. Когнітивно-знаннєвий критерій готовності характеризують такі показники: усвідомлення сутності фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій учителя в процесі її здійснення; знання сучасних форм, методів, прийомів і засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах школи; системність і глибина фізкультурно-спортивних знань. До показників спеціально-методичного критерію належать: уміння проектувати та конструювати фізкультурно-рекреаційну роботу; володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування; уміння ефективно організовувати та контролювати фізкультурно-рекреаційну роботу.

Рівень підготовки вчителя до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи може визначатися як низький, середній або високий.

Результати констатувального експерименту підтвердили нашу думку про недостатню підготовку майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності в школі. Встановлено, що вихідний рівень сформованості компонентів готовності до такої роботи в експериментальних групах оцінюється як низький.

3. На підставі теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. Підтверджено, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності підвищується за умов опанування ними моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів; активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності. У дослідженні запропоновано організаційно-педагогічну модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі,

яка містить такі структурні елементи: компоненти готовності, етапи, організаційні форми підготовки, педагогічні умови.

4. Для забезпечення ефективності проведення фізкультурно-рекреаційної роботи розроблено методика підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Участь студентів у практичній реалізації запропонованої методики є найбільш важливою ланкою у формуванні готовності майбутнього вчителя до фізкультурно-рекреаційної роботи, яка передбачала її поетапну реалізацію. Основним завданням на теоретико-змістовному етапі є адаптація діяльності студентів до реальних умов функціонування шкіл, чільне місце в якому посідає спецсемінар «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі», а також заняття з дисциплін професійної і практичної та природничо-наукової підготовки.

На діяльнісно-творчому етапі практична готовність студентів успішно формується на основі індивідуальної корекції їхньої діяльності в процесі проходження педагогічної практики та позааудиторної роботи.

Ефективними засобами формування готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами є такі методичні прийоми, як: обговорення-диспут, дослідницькі завдання; функціонування живої газети; створення опорних конспектів; розв'язання педагогічних ситуацій; прийом «пазл», створення графічного логотипу, рефлексія рівня компетенції в організації фізкультурно-рекреаційної роботи; творчі завдання (складання віршів, написання твору-роздуму); проведення тренінгу «Думаю, висловлююсь, розумію»; робота гуртка.

Організована дослідно-експериментальна робота з формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи підвищила сформованість усіх структурних компонентів готовності студентів експериментальних груп: зокрема, високий рівень сформованості аксіологічного компоненту готовності за різними показниками виявлено в 47,1-100% студентів; високий рівень освітнього

компоненту зафіксовано в 32,4-39,7% студентів; у показниках діяльнісного компоненту високий рівень виявлено в 39,7-50,0% студентів. Водночас низький рівень готовності до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі за всіма компонентами готовності суттєво зменшився.

Обрані методи вирішення поставлених завдань дозволяють перевірити ефективність запропонованої методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. Результати, одержані внаслідок дослідно-експериментальної роботи, підтвердили ефективність розробленої методики.

Хоч завдання, поставлені в дослідженні, було зреалізовано, проблема підготовки майбутнього вчителя до організації фізкультурно-рекреаційної роботи з учнями загальноосвітніх шкіл перспективна. Потребують подальшого вивчення такі її аспекти: розробка цілісної системи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи в школі у здоров'язбережувальному режимі, підготовка студентів нефізкультурних факультетів педагогічних ВНЗ до здійснення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллина О. А. Педагогическая практика студентов : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / О. А. Абдуллина, Н. Н. Загряжкина. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
2. Абрамова О. И. Урок степ-аэробики / О. И. Абрамова // Физическая культура в школе. – 2010. – №8. – С. 37-38.
3. Акчурин Б. Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры / Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6. – С. 57-60.
4. Алфімов В. М. Педагогічні основи організації навчально-виховного процесу в ліцеї : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. М. Алфімов. – К., 1997. – 51 с.
5. Андрєєва О. В. Соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів рекреації / О. В. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №6. – С. 33-36.
6. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література. – 2005. – №4. – С. 34-37.
7. Андрєєва О. Класифікація рекреаційних занять / О. Андрєєва, К. Пацалюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 21-24.
8. Андриянова Е. Ю. Детский фитнес как средство интеграции общего и дополнительного образования / Е. Ю. Андриянова, Н. В. Егорова // Физическая культура в школе. – 2011. – №4. – С. 49-52.
9. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе и трудовой деятельности / М. В. Антропова. – М. : Просвещение, 1968. – 251 с.

10. Антуфьев Д. А. Коллективная утренняя гимнастика с элементами игр / Д. А. Антуфьев, С. Л. Антуфьева // Физическая культура в школе. – 2010. – №6. – С. 12-17.

11. Арефьева Л. П. Подготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. П. Арефьева. – Київ, 2010. – 20 с.

12. Астахов А. В. Особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке / А. В. Астахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 14.

13. Астахов А. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреационной деятельности в школе: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / А. В. Астахов. – СПб, 2008. – 28 с.

14. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки в школі / О. Бабешко, В. Завадич // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №2. – С. 42-48; №3. – С. 35-39.

15. Багина В. А. Профессиональная готовность студентов к педагогической практике / В. А. Багина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №9. – С. 48-51.

16. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 227 с.

17. Бальсевич В. К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры : актовая речь / В. К. Бальсевич. – М. : РГАФК. – 2002. – 30 с.

18. Бальсевич В. К. Непрерывное физкультурное образование / В. К. Бальсевич, Г. И. Попов, Н. И. Санникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №12. – С. 10-13.

19. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 530 с.

20. Барабанов А. Г. Высшее физкультурное образование (проблемы и решения) : автореф. мон. на соискание научной степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Г. Барабанов. – М., 1996. – 47 с.

21. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М. Р. Батіщева. – Луганськ, 2009. – 20 с.

22. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури / Г. В. Безверхня. – Умань : УДПУ, 2003. – 52 с.

23. Безруких М. М. Возрастная физиология : физиология развития ребенка / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фабер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.

24. Безрукова Н. М. Аэробика – для школьного урока // Н. М. Безрукова // Физическая культура в школе. – 2008. – №2. – С. 15-16.

25. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее матотеории : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры » / М. Г. Бердус. – Малаховка, 2000. – 30 с.

26. Бердус М. Г. Физкультурная рекреация : определение и концепция / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин // I международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11.09.2003, Т.1. СПб. «Олимп-СПб», 2003. – С. 21-22.

27. Беспутчик В. Г. Аэробика на суше и в воде / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин, С. В. Тараскина // Физическая культура в школе. – 2009. – №4. – С. 24-27; 2010. – №5. – С. 21-22.

28. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : науково-метод. посібник / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.

29. Блинков С. Н. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников – подростков / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 8-10.

30. Блонский П. П. Мои воспоминания / П. П. Блонский. – М., 1971. – С. 165.

31. Богма С. С. Уроки степ-аэробики. V-VI классы / С. С. Богма // Физическая культура в школе. – 2010. – №3. – С. 20-21.

32. Большая медицинская энциклопедия. – Москва : АСТ, Астрель, 2006. – 736 с.

33. Бондар В. І. Дидактика : ефективні технології навчання студентів : навч. посіб. / В. І. Бондар. – К. : Вересень, 1996. – 129 с.

34. Бондар Л. Система інтенсивного навчання педагога-новатора В. Ф. Шаталова [Електрон. ресурс] / Л. Бондар // Історико-педагогічний альманах : збірник наукових праць. – Умань, 2008. – Режим доступу: <http://politics.ellib.org.ua/pages-4694.html>.

35. Бондарчук Т. В. Структурно-функциональная модель готовности педагога по физической культуре к оздоровительной деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов / Т. В. Бондарчук, Е. В. Миргородская // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С. 54-57.

36. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02

«Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. А. Бріжата. – Чернігів, 2011. – 20 с.

37. Буйдіна О Засоби візуалізації знань у контексті створення моделей знакового мовлення / О. Буйдіна // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць. – Вип. LV, ч. II. – Слов'янськ, 2011. – С. 254-263.

38. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.

39. Булгакова Н. Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Табакова // Физическая культура. – 2004. – №2. – С. 48-51.

40. Бухлова Н. В. Як навчити учня вчитися : поради та рекомендації / Н. В. Бухлова. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с. – (Б-ка «Шк. світу»).

41. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании школьников / В. С. Быков // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №1. – С. 2-7.

42. Валик Б. В. Школьный клуб любителей бега / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. – 2000. – №4. – С. 69-72.

43. Ванджура В. Комп'ютерний мультимедійний електронний посібник „Твоє здоров'я – в твоїх руках” / В. Ванджура // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №4. – С. 35-38.

44. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 5-9 класи / Ю. В. Васьков. – Харків : Ранок, 2009. – С. 44-46.

45. Ващенко Н. П. Рекреаційні комплекси світу / Н. П. Ващенко. – К. : КНЕЕТУ, 2004. – 205 с.

46. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.

47. Верзилина Н. А. Воспитательная деятельность педагога-организатора физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками в клубах по месту жительства: автореф. дис. на

соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)» / Н. А. Верзилина. – Киев, 1983. – 24 с.

48. Вершловский С. Г. Учитель о себе и профессии / С. Г. Вершловский. – Л., 1988. – 32 с.

49. Виленский М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С. 27-30.

50. Виленский М. Я. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 1-7.

51. Вилькин Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие для институтов физ. культуры / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 176 с.

52. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями) : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. П. Виноградов. – СПб., 1998. – 51 с.

53. Вознюк Т. В. Педагогічна практика в ДЮСШ як критерій підготовки майбутнього фахівця / Т. В. Вознюк // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць. – Вінниця, 2010. – С. 11-14.

54. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

55. Волченский Е. И. Если хочешь быть здоров – постарайся / Е. И. Волченский // Физическая культура в школе. – 2002. – №1. – С. 48-51.
56. Волянюк Н. Ю. Психология професійного становлення тренера : [монографія] / Н. Ю. Волянюк. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2006. – 444 с.
57. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 192 с.
58. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 245 с.
59. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с. – (Психология : Классические труды).
60. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2-3.
61. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем) : [монография] / В. М. Выдрин. – [изд. 2-е, испр. и доп.]. – СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 153 с.
62. Вяткина З. Н. Индивидуальный стиль в педагогическом мастерстве учителя / З. Н. Вяткина. – Пермь, 1979. – 74 с.
63. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галина Романівна Генсерук. – Тернопіль, 2005. – 226 с.
64. Георгиева Т. С. Высшая школа США на современном этапе / Т. С. Георгиева. – М. : Высш. шк., 1989. – 142 с.

65. Геращенко И. Г. Виды системности в физкультурном образовании / И. Г. Геращенко, Д. А. Зубарев А. И. Шамардин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 2-6.

66. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – [вид. 3-тє, випр. і доп.]. – Харків : «ОВС», 2004. – 176 с.

67. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №2. – С. 22-25.

68. Головин С. Ю. Словарь практического психолога [текст] / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.

69. Голова Е. В. Теоретические основы ритмопластики / Е. В. Голова // Физическая культура в школе. – 2011. – №2. – С. 48-50.

70. Головкин С. А. Высшее образование Франции : актуальные проблемы и противоречия / С. А. Головкин. – Минск : Высшая школа, 1980. – 126 с.

71. Гоноболин Ф. Н. Книга об учителе / Ф. Н. Гоноболин. – М., 1968. – 260 с.

72. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям / С. У. Гончаренко. – Київ-Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. – 278 с.

73. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти) / В. М. Гриньова. – Харків : Основа, 1998. – 300 с.

74. Громыко В. В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В. В. Громыко, И. А. Лысова, Г. Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С. 60-63.

75. Гуляев А. Новые технологии урока / А. Гуляев, В. Сергеев // Физическая культура в школе. – 2002. – №6. – С. 7-9.

76. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К. М. Гуревич. – М. : Знание, 1988. – 79 с.

77.Гуревич Р. С. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях : навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ та слухачів ін-тів післядипломної освіти / Р. С. Гуревич, М. Ю. Кадемія. – Вінниця : ООО «Планер», 2005. – 366 с.

78.Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семенко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.

79.Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №11. – С. 23-26.

80.Демінський О. Ц. Умови підготовки тренера-викладача в системі освіти : [текст] / Демінський О. Ц.; НПУ // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К., 2000. – Вип.1, ч.2. – С. 43-53.

81.Державна програма розвитку фізичної культури на 2007-2011 роки // Наука в Олімпійском спорті. – 2007. – № 1. – С.122-130.

82.Джаубаев Ю. А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Юрий Андреевич Джаубаев. – Л., 1990. – 237 с.

83.Джумаев А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Д. Джумаев. – Л., 1991. – 23 с.

84.Довідник учителя фізичної культури в запитаннях та відповідях / [упоряд. В. І. Федорчук]. – Х. : Веста : Видавництво «Ранок», 2007. – 320 с.

85.Дорошенко А. С. Образовательный урок физической культуры в школе / А. С. Дорошенко, К. Ю.Щуров // Физическая культура в школе. – 2005. – №5. – С. 38-42.

86. Дранюк О. И. Формирование гностических умений у студентов института физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. И. Дранюк. – СПб, 1996. – 23 с.

87. Дубенчук А. Система роботи загально-освітнього навчального закладу щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів / А. Дубенчук // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №3. – С. 33-36.

88. Дубогай О. Навчання в русі : Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112 с.

89. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Юріївна Дудорова. – Вінниця, 2009. – 206 с.

90. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 50-53.

91. Дутчак М. Комплекс тестування «Крок до здоров'я» – шлях до гуманізації фізичного виховання школярів / М. Дутчак // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №6. – С. 15-16.

92. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л., 1985. – 133 с.

93. Ежова Л. Д. День здоровья / Л. Д. Ежова // Физическая культура в школе. – 1998. – №6. – С. 59-60.

94. Ермакова Г. Г. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии педагога : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / Г. Г. Ермакова. – Оренбург, 1999. – 17 с.

95. Ершова Н. Г. Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения в вузе физической культуры / Н. Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №9. – С. 44-47.

96. Єфіменко П. Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Павло Богуславович Єфіменко. – Харків, 2002. – 250 с.

97. Жбанков О. В. Информационная система самоконтроля для дистанционного рекреативного самосовершенствования студентов / О. В. Жбанков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6 – С. 52-54.

98. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.

99. Жданова О. М. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури / О. М. Жданова, І. Б. Грибовська / Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посібник для учителів фіз. культури. – Л. : Українські технології, 2003. – С. 33-43.

100. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 9-12.

101. Железняк Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5 – С. 47-53.

102. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлева. – М. : Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.

103. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – 22 с.

104. Зеер Э. Компетентностный поход к модернизации профессионального образования / Э. Зеер, Э. Сыманюк // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 24-28.

105. Зінченко В. Необіхівіоризм як соціально-філософська модель освіти, «технології поведінки» і суспільного управління / В. Зінченко // Філософія освіти 1(6) / 2007. – С. 108-117.

106. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. Авторская версия / И. А. Зимняя. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 40 с.

107. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С. 9-11.

108. Зубаль Н. Г. Інформаційно-комунікаційні технології як засіб реалізації особистісно зорієнтованого навчання / Н. Г. Зубаль [та ін.] // Пед. пошук. – 2011. – № 3. – С. 13–17. – Бібліогр.: 4 назви.

109. Зубанова Н. Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Зубанова Наталія Юріївна. – Луцьк, 1998. – 169 с.

110. Зязюн І. А. Національна державна комплексна програма естетичного виховання / І. А. Зязюн, О. М. Семашко // Рідна школа. – 1995. – № 12. – С. 30-51.

111. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.І. Іванова ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2007. – 22 с.

112. Иванов А. А. Три урока в неделю / А. А. Иванов // Физическая культура в школе. – 1989. – №4. – С. 62.

113. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.
114. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
115. Ирхин В. Н. Здоровьеориентированная дидактическая система учителя физической культуры / В. Н. Ирхин, Ф. И. Сабянин, И. В. Ирхина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №4. – С. 54-56.
116. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. №2114 (Физ. воспитание). – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
117. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 508 с.
118. Кабо Л. Р. Жил на свете учитель [текст] : [В. Н. Сорока-Росинский] / Любовь Кабо. — М. : Знание, 1970. – 95 с.
119. Каменцер М. Г. Урок после урока / М. Г. Каменцер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.
120. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении / В. А. Кан-Калик. – М. : Просвещение, 1987. – 190 с.
121. Кан-Калик В. А. Педагогическое творчество / В. А. Кан-Калик, Н. Д. Никандров. – М., 1990. – 144 с.
122. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
123. Кант Иммануил. Антропология с прагматической точки зрения / Ю. В. Петров (авт. предисл.). – СПб. : Наука, 1999. – 472 с.
124. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Роман Петрович Карпюк. – Вінниця, 2005. – 204 с.

125. Карпюк Р. П. Мотивація студентів вищих технічних навчальних закладів до здоров'язбережувальної діяльності / Р. П. Карпюк // Наукові записки : [збірник наукових статей] / Міністерство освіти і науки України; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. LXXXXI (91). – С. 61-104.

126. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 15-18.

127. Кенарева Л. Ф. Педагогическое творчество спортивного педагога / Л. Ф. Кенарева // III Международный конгресс учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни. – Карелия, 2012. – С. 38-42.

128. Клепиков В. З. Физическая культура в Китае / В. З. Клепиков, Г. П. Клепикова // Физическая культура в школе. – 2002. – №3. – С. 67-70.

129. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.

130. Ключко Т. С. Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей / Т. С. Ключко // Физическая культура в школе. – 2001. – №4. – С.54-56.

131. Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС. – 2005. – 464 с.

132. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі / В. Кобилянський // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 30-31.

133. Коваль В. И. Профессионально-педагогические компетенции у студентов факультета физической культуры в области оздоровительной деятельности / В. И. Коваль, Т. А. Родионова // Профессиональное образование. – 2011. – №3. – С. 29-30.

134. Ковальчук В. Особистість вчителя : формування та розвиток в умовах глобалізації та інформаційної революції : [монографія] / В. Ковальчук, І. Табачек. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 276 с.
135. Коджаспирова Г. М. История образования и педагогической мысли : таблицы, схемы, опорные конспекты. – М. : Знание, 2003. – С. 162.
136. Коджаспиров Ю. Г. О планировании уроков с музыкальной стимуляцией по видам программного материала / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2004. – №7. – С.15-18.
137. Козлова К. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / К. П. Козлова. – Вінниця, 2007. – 92 с.
138. Козлова К. П. Теорія і методика фізичного виховання в запитаннях і відповідях : метод. посіб. / К. П. Козлова, С. М. Дмитренко, І. О. Асаулюк. – Вінниця, 2008. – 96 с.
139. Комков А. Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения : методические рекомендации / А. Г. Комков. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 24 с.
140. Комогорцева И. С. Проблема повышения творческой активности школьников в учебно-воспитательном процессе и формировании личности / И. С. Комогорцева // Межвузовский сборник научных трудов. – Чита, 1990. – 120 с.
141. Копылов Ю. А. Учить физкультурной самостоятельности / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2005. – №2. – С. 27-32.
142. Копылов Ю. А. Домашние занятия / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская // Физическая культура в школе. – 2002. – №6. – С. 33-35.
143. Копытов А. Д. Направленность профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры как фактор самоопределения в системе образовательных и физкультурно-оздоровительных учреждений / А. Д. Копытов, В. Ф. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 54-57.

144. Королев В. В. Подготовка будущих преподавателей физического воспитания к организации спортивно-массовой работы: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / В. В. Королев. – Великий Новгород, 2002. – 18 с.

145. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования / Е. А. Короткова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 19-22.

146. Костюченко В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Ф. Костюченко. – СПб., 1996. – 39 с.

147. Котова О. В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання у старшій школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Котова. – Луганськ, 2011. – 20 с.

148. Кошолоп А. С. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Анатолій Степанович Кошолоп. – Вінниця, 2000. – 182 с.

149. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. – М. : Эксмо, 2008. – 192 с.

150. Кричфалушій М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості / М. В Кричфалушій. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2000. – 346 с.

151. Круцевич Т. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т. Круцевич, О. Андрєєва, О. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №1. – С. 3-7.

152. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

153. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 18-20.

154. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

155. Кудрявцева Н. В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Наталия Викторовна Кудрявцева. – М., 1995. – 182 с.

156. Кузин В. В. Концептуальные основы подготовки кадров по специальности «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / В. В. Кузин, С. А. Гониянц, А. И. Исмаилов, В. Г. Щербаков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 47-49.

157. Кузьмин Н. И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Н. И. Кузьмин // Физическая культура в школе. – 2008. – №6. – С. 20-22.

158. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя // Н. В. Кузьмина // Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. – Л. : ЛГУ, 1967. – 183 с.

159. Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Л. : ЛГУ, 1970. – 114 с.

160. Кузьмина Н. В. Способности, одаренность и талант учителя / Н. В. Кузьмина. – Л. : Знание, 1985. – 32 с.

161. Кулюткин Ю. Н. Творческое мышление в профессиональной деятельности учителя // Вопросы психологии. – 1986. – № 2. – С. 23.
162. Курилек К. План-конспект інноваційного уроку фізичної культури для учнів 11 класу (дівчата) / К. Курилек // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №1. – С. 10-13.
163. Курок О. Методологічні основи компетентнісно орієнтованого підходу в системі професійної підготовки вихователів до фізичного виховання дошкільників / О. Курок // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №3. – С. 50-53.
164. Куц А .С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография. / А. С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
165. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности школьников / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
166. Левитов Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов. – [изд. 3-е, испр. и доп.], – М., «Просвещение», 1969. – 424 с.
167. Леонтьев А. А. Психологические особенности лектора / А. А. Леонтьев. – М. : Знание, 1981. – 79 с.
168. Лепешкин В. А. О контроле за уровнем физической нагрузки / В. А. Лепешкин // Физическая культура в школе. – 2002. – №5. – С. 30-31.
169. Лещенко М. Педагогіка – наука про мистецтво подання і засвоєння інформації / М. Лещенко // Мистецтво та освіта. – 2004. – № 4. – С. 2–8.
170. Логинов С. И. Детерминанты физической активности: проблемы и подходы к изучению / С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С. 55-58.
171. Локшина О. І. Моніторинг рівнів досягнень компетентностей : інноваційні підходи / О. І. Локшина // Компетентнісний підхід у сучасній

освіті : світовий досвід та українські перспективи [колективна монографія] / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К., 2004. – С. 6-16.

172. Лотоненко А. В. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. пособие / А. В. Лотоненко, В. С. Зыков, А. С. Косицин, Н. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГПУ, 1996. – 36 с.

173. Лубышева Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л. И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №3. – С. 2-6.

174. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №2. – С. 2-6.

175. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.

176. Лукьяненко В. П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В. П. Лукьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – №1-2. – С. 18-25.

177. Лях В. И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.

178. Лях В. И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Западной Европы : состояние и перспективы / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4/5. – С. 55-59.

179. Лях В. И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Греции / В. И. Лях, Теодоропулюс // Физическая культура в школе. – 2001. – №7. – С. 58-62.

180. Лях В. И. Физическое воспитание в немецкой школе. История появления и развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2005. – №4. – С. 72-76; №5. – С. 75-79; №6. – С. 74-79.

181. Лях В. И. Физическое воспитание в школах Финляндии // В. И. Лях, М. Майер // Физическая культура в школе. – 2009. – №1. – С. 61-64.

182. Лях В. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – немецкий взгляд (статья 2)¹ / В. И. Лях // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №1. – С. 27-32, 49.

183. Магин В. А. Контекст модернизации высшего профессионального физкультурного образования / В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 39-41.

184. Макаренко А. С. Методика організації виховного процесу. Твори : у 7 т. / А. С. Макаренко. – К. : Рад. школа, 1954. – Т.5. – С. 9-109.

185. Максимчук Б. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя : фізичне виховання, спорт, здоров'я : [монографія] / Б. А. Максимчук, О. В. Шестопалюк. – Вінниця : Планер, 2009. – 236 с.

186. Маркова В. А. Формирование и развитие духовности будущего учителя в процессе профессиональной подготовки в ВУЗе : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / В. А. Маркова. – Калуга, 2001. – 33 с.

187. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.

188. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд., испр. и доп.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.

189. Махов Ф. С. Методологические проблемы развития педагогической науки / Ф. С. Махов. – М. : ФИС, 1985. – 32 с.

190. Межуев В. Б. Научить трудиться и учиться / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. – 2003. – №1. – С. 51.
191. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для студ. пед. высш. учеб. заведений / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.
192. Михайлов И. Игры зимой на воздухе / И. Михайлов // Физическая культура в школе. – 1999. – №6. – С. 70-71.
193. Михайлова Л. Н. Социология досуга / Л. Н. Михайлова. – М. : Наука, 1999. – 360 с.
194. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н. В. Михайлова // Физическая культура в школе. – 2005. – №4. – С. 10-16.
195. Мороз А. Г. Профессиональная адаптация молодого учителя : [монография] / А. Г. Мороз. – К. : Правда Ярославичей, 1998. – 234 с.
196. Найминов Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
197. Навчальна програма з навчальної дисципліни «Організація краєзнавчо-туристичної діяльності» для студентів спец. 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / укл. ст. викл. Сидоренко Л. В. – Вінниця, 2004. – 20 с.
198. Навчальна програма з «Педагогіки фізичного виховання» спец. 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / укл. проф. Козлова К. П. – Вінниця, 2007. – 10 с.
199. Навчальна програма з «Теорії і методики фізичного виховання» спец. 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / укл. Козлова К. П., Мельник В. В., Асаулюк І. О., Сидоренко Л. В. – Вінниця, 2007. – 48 с.
200. Навчальна програма зі «Спортивних ігор з методикою викладання» спец. 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / укл. Вознюк Т. В., Горбатий Ю. І. – Вінниця, 2005. – 52 с.

201. Настольная книга учителя физической культуры / под. ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
202. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор / В. І. Наумчук. – Тернопіль : Астон, 2010. – 160 с.
203. Никандров Н. Д. Современная высшая школа капиталистических стран : основные вопросы дидактики / Н. Д. Никандров. – М. : Высш. школа, 1978. – 279 с.
204. Николаев Ю. М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 2-10.
205. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. М. Николаев. – СПб, 1998. – 66 с.
206. Никулин И. Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / И. Н. Никулин. – Белгород, 2000. – 20 с.
207. Носов И. А. «Модель» учителя физической культуры / И. А. Носов. – Новосибирск, 1998. – 28 с.
208. Обухов С. М. Мониторинг физической подготовленности школьников / С. М. Обухов, А. Ю. Барабанщиков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С. 52-55.
209. Овсянко М. В. Аэробика на внеклассных мероприятиях / М. В. Овсянко // Физическая культура в школе. – 2008. – №3. – С. 54.
210. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : [колективна монографія] / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К., 2004. – 112 с.

211. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М. : Азбуковник, 1998. – 944 с.
212. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
213. Онопрієнко О. В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Онопрієнко. – Черкаси, 2009. – 20 с.
214. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
215. Освітньо-кваліфікаційна характеристика підготовки бакалавра за спец. 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / укл. І. О. Асаулюк, В. Л. Яковлів. – Вінниця, 2007. – 39 с.
216. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. – К. : Початкова школа. – 2001. – 112 с.
217. Отравенко О. Конспект-розробка уроку фізичної культури у 5 класі на кращий інноваційний урок «Подорож у „Спортляндію”» / О. Отравенко // Фізичне виховання в школі. – 2004. – №3. – С. 9-11.
218. Панасюк І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. В. Панасюк. – Черкаси, 2009. – 20 с.
219. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посібник / Н. Є. Пангелова. – К. : Освіта України, 2007. – 288 с.
220. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини в первісному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз.

культури і спорту. – Вип. 13 у 4 т. – Л. : НВФ «Українські технології», 2009. – Т.4. – С. 138-143.

221. Пахомова Л. Э. Методическое обеспечение спецкурса «Культура жизнедеятельности» для учащихся старших классов общеобразовательной школы / Л. Э. Пахомова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 58-59.

222. Педагогіка : посібник / В. М. Галуз'як, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [4-те вид., випр. і доп.] – Вінниця : ДП «Державна картографічна фабрика», 2007. – 400 с.

223. Педагогика. Основные положения курса / С. А. Пуйман. – М. : «Тетра Системе», 2001. – 256 с.

224. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 384 с.

225. Перець Оксана. Основні критерії, рівні та показники сформованості професійної компетентності майбутнього вчителя початкових класів / О. Перець // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2010. – № 2. – С. 119- 125.

226. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков / А. А. Пермяков. – К. : Рад. шк., 1989. – 152 с.

227. Петлеваний Г. Ф. Спартианская программа Олимпийского образования и воспитания школьников / Г. Ф. Петлеваний // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №1. – С. 18-22.

228. Петунин О. В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. В. Петунин. – СПб., 1995. – 30 с.

229. Пиотровски Л. М. Физическая рекреация как часть физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. М. Пиотровски. – Л., 1980. – 167 с.

230. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.

231. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с.

232. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т.С. Плачинда – Кіровоград, 2008. – 20 с.

233. Погадаев Г. И. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке : методическое пособие [для учителей начальных классов] / Г. И. Погадаев, О. И. Артеменко, Т. А. Цехмистренко. – М. : Изд. дом «Новый ученик», 2003. – 128 с.

234. Подготовка учителей в развитых капиталистических странах: сб. науч. трудов / Моск. гос. пед. инс-т им. В. И. Ленина [редкол. : М. А. Соколова (отв. Ред.) и др.]. – М. : МГПИ, 1983. – 120 с.

235. Подмазін С. І. Особистісно орієнтована освіта (соціально-філософський аналіз) : дис. ... д-ра філософських наук : 09.00.03 / Сергій Іванович Подмазін. – Д., 2006. – 418 с.

236. Понер В. А. Профилактика заболеваний на уроках физической культуры / В. А. Понер, А. П. Понер // Физическая культура в школе. – 2008. – №2. – С. 42-44.

237. Програма економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» від 2 червня 2010 року. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/laws/show/1154/2010.»

238. Прохорова М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. В. Прохорова. – СПб., 1993. – 43 с.

239. Психология : учеб. для институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : ФиС, 1987. – 367 с.

240. Раимжанова Г. К. Используя элементы йоги на уроке / Г. К. Раимжанова // Физическая культура в школе. – 2009. – №3. – С. 35-37.

241. Райзих А. А. Педагогическая практика в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре / А. А. Райзих // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №12. – С. 8-9.

242. Решетников П. Е. Нетрадиционная технологическая система подготовки учителей : [текст] / П. Е. Решетников. – М. : Владос, 2000. – 304 с.

243. Родзевич-Грун И. Компаративный анализ здорового образа жизни молодежи (Беларусь, Украина, Польша) / И. Родзевич-Грун. – Барановичи, 2000. – 79 с.

244. Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : дис. ... д-ра наук : 13.00.01 / Тетяна Тихонівна Ротерс. – Харків, 2002. – 377 с.

245. Рубинштейн М. М. Очерки педагогической психологии в связи с общей педагогикой / М. М. Рубинштейн. – [3-е изд., пересмотр. и доп.]. – М., 1920. – 540 с.

246. Рубинштейн М. М. Психология, педагогика и гигиена юности / М. М. Рубинштейн, В. Е. Игнатъев. – М. : Кооп. изд. «Мир», 1926. – 264 с.

247. Рубис Л. Г. Физическая рекреация молодежи средствами самодеятельного туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Г. Рубис. – СПб., 1995. – 173 с.

248. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. – 36 с.

249. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 55-57.

250. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17-19.

251. Сафин Р. С. Формирование личности учителя физической культуры в процессе профессиональной подготовки / Р. С. Сафин. – Рязань, 1991. – 94 с.

252. Свірщук Н. С. Вплив різних засобів фізичної культури на розвиток фізичної активності школярів середніх класів / Н. С. Свірщук, Н. О. Норцова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць присвячений 50-річчю інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця, 2006. – С.136-142.

253. Свірщук Н. С. Фізична активність учнів 5-х класів / Н. С. Свірщук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т.2. – С. 230-233.

254. Свірщук Н. С. Характеристика сучасних педагогічних технологій фізичного виховання школярів / Н. С. Свірщук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця, 2009. – С. 77-82.

255. Свірщук Н. С. Фізкультурно-рекреаційна діяльність як один із напрямків роботи в школі / Н. С. Свірщук // Актуальні проблеми фізичного

виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця, 2010. – С. 65-68.

256. Свірщук Н. С. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань і практичних навичок учителів фізичної культури до проведення фізкультурно-рекреаційної роботи в школі / Н. С. Свірщук // Сучасні інформаційні технологія та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. [редкол. : І. Я. Зязюн (голова) та ін.]. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2011. – Вип. 28. – С. 450-455.

257. Свірщук Н. С. Передумови спеціальної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності / Н. С. Свірщук // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія : зб. наук. праць [редкол. : В.І. Шахов (голова) та ін.]. – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2011. – Вип. 35. – С. 142-146.

258. Свірщук Н.С. Застосування засобів спортивних ігор у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів / Н. С. Свірщук, Л. І. Мічковська // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця, 2012. – С. 55-59.

259. Свірщук Н. С. Технологія формування практичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності / Н.С. Свірщук // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНМУ, 2012. – Вип. 98. – Т.1. – С. 226-230.

260. Свірщук Н. С. Теоретична готовність майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі / Н. С. Свірщук // Сучасні інформаційні технологія та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб.

наук. пр. [редкол. : І. Я. Зязюн (голова) та ін.]. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2012. – Вип. 33. – С. 481-486.

261. Свірщук Н. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н. Свірщук, Т. Вознюк, А. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – Т.2 (18). – С. 80-85.

262. Свірщук Н. С. Сучасні напрямки фізкультурно-рекреаційної роботи в фізичному вихованні : навч.-метод. посібник / Н. С. Свірщук. – Вінниця : «Ландо ЛТД», 2012. – 112 с.

263. Свирщук Н. Социально-педагогические факторы формирования физической активности учащихся среднего школьного возраста / Н. Свирщук // Здоровье для всех : научно-практический журнал. – Пинск : УО «Полесский государственный университет», 2012. – С. 42-45.

264. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

265. Сирис П. З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников : книга для учителя / П. З. Сирис, В. А. Кабачков. – М. : Просвещение, 1988. – 160 с.

266. Слостенин В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В. А. Слостенин. – М. : Просвещение, 1976. – 159 с.

267. Слостенин В. А. Педагогика: инновационная деятельность : учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / В. А. Слостенин, Л. С. Подымова. – М., 1997. – 224 с.

268. Смородинов А. С. Физическая культура в режиме дня работников умственного труда : учеб. пособие / А. С. Смородинов, В. И. Смородинова. – Воронеж, 1995. – 85 с.

269. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова – Ростова н/Д: Феникс, 2006. – С. 5-26.
270. Соловьева И. А. Домашние задания по методу круговой тренировки / И. А. Соловьева // Физическая культура в школе. – 2000. – №5. – С. 22-23.
271. Солопчук Д. Використання степ-аеробіки на уроках фізичної культури / Д. Солопчук // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №1. – С. 48-52.
272. Состояние здравоохранения в мире // Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2008. – 152 с.
273. Спиринов В. К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста : [монография] / В. К. Спиринов. – Великие Луки : ВЛГИФК, 2002. – 175 с.
274. Спортивно-оздоровительная работа в Скандинавских странах (обзорная информация) / сост. : Л. Б. Жарова, Н. В. Нечаева. – М. : ЦООНТИ – ФИС, 1986. – 24 с.
275. Стафійчук В. І. Рекреалогія : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Стафійчук. – К. : Альтр-прес, 2006. – 263 с.
276. Степанова Г. А. Профессионально-педагогическая подготовка будущих специалистов по физической культуре к оздоровлению школьников / Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С. 60-62.
277. Степанова Е. Н. Формирование рекреационной физической культуры у школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Елена Николаевна Степанова. – СПб., 2005 – 250 с.
278. Столяров В. И. Новые формы физкультурно-рекреационной работы с учащейся молодежью / В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №1. – С. 21-26.

279. Стрельцов Ю. А. Культурология досуга / Ю. А. Стрельцов. – М., 2002. – 208 с.
280. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник / Ю. В. Суббота. – Випуск 1. – Київ : КНЕУ, 2007. – 164 с.
281. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №1. – С. 15-21.
282. Сухова С. В. Урок гимнастики с элементами йоги IV класс / С. В. Сухова // Физическая культура в школе. – 2012. – №1. – С. 45-47.
283. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори в 5 томах. – К. : Рад. Школа, 1976.
284. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.
285. Тарасенко Г. С. Виховний процес у контексті оновлення парадигмальних підходів до сучасної освіти / Г. С. Тарасенко // Сучасні інформаційні технологія та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. [редкол. : І. Я. Зязюн (голова) та ін.]. – Київ-Вінниця : ТОВ «Планер», 2010. – С. 96-101.
286. Таубер Р. Д. Организация рекреационно-оздоровительных занятий в средних учебных заведениях Польши / Р. Д. Таубер, Т. П. Юшкевич, Л. В. Тарасова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1. – С. 26.
287. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навчальний посібник /

О. Ф. Твердохліб. – К. : ІВЦ «Видавництво Політехніка» : Видавнича компанія «Воля», 2005. – 160 с.

288. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.2. – С. 213-215.

289. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.

290. Ткаченко И. И. Педагогические предпосылки формирования профессиональной направленности личности учителя физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / И. И. Ткаченко . – Киев, 1990. – 23 с.

291. Ткачівська І. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. М. Ткачівська. – Тернопіль, 2009. – 21 с.

292. Трощинска Э. Особенности физической рекреации в жизни школьников (на примере СССР и ПНР) : автореф дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Э. Трощинска. – Л., 1982. – 24 с.

293. Турчик І. Фізкультурна освіта у національній програмі Англії / І. Турчик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С.136-138.

294. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 502 с.

295. Унт И. О. Индивидуализация и дифференциация обучения : [текст] / И. О. Унт. – М. : Педагогика, 1990.– 192 с.

296. Фадеев Б. Г. Организация и управление физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения / Б. Г. Фадеев. –М., ФИС. – 1984. – 56 с.

297. Фазлеев Н. Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту /

Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №12. – С. 9-12.

298. Федоров А. И. Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект / А. И. Федоров. – Челябинск : Урал ГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.

299. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : [монография] / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник+. – 2001. – 245 с.

300. Филимонова С. И. Формирование готовности специалиста физической культуры к педагогической самореализации : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. И. Филимонова. – СПб., 1997. – 24 с.

301. Филь С. Н. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры / С. Н. Филь, В. П. Пешков. – К. : Вища школа, 1985. – 136 с.

302. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

303. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посібник / М. М. Фіцула. – К. : Академія, 2000. – 542 с.

304. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

305. Формирование здорового образа жизни на занятиях по физическому воспитанию в средних школах Великобритании // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – 1993. – №3. – М. : ЦООНТИ – ФИС. – С. 3-31.

306. Фридман С. М. Проблемы педагогического труда : [текст] / С. М. Фридман. – М.; Л.: Госиздат, 1929. – С. 10-22.

307. Хаирова Т. Н. Системный подход к развитию творческой активности у студентов на занятиях физической культурой / Т. Н. Хаирова, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Л. Б. Дижонова // Известия ВолгГТУ. Серия : Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 5. – 2008. – № 5(43). – С. 169-171.

308. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

309. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

310. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.

311. Цьось А. В. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : [монографія] / А. В. Цьось, Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко та ін. – Запоріжжя : ЗОППО, 2010. – 250 с.

312. Черкасов В. А. Концепция формирования профессиональных качеств специалиста на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности современного вуза / В. А. Черкасов, В. Г. Макаренко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 6-9.

313. Чернишенко Т. М. Рухливі ігри з методикою викладання. Навчальна програма для 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / Т. М. Чернишенко. – Вінниця, 2004. – 33 с.

314. Шабалина О. Л. Интеграция теоретической и практической составляющих общепедагогической подготовки учителей физической культуры в системе высшего, профессионального образования / О. Л. Шабалина // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №12. – С. 9-12.

315. Шамардіна Г. Адаптація студентів інститутів фізичної культури до професійної діяльності / Г. Шамардіна, В. Васильєв, Н. Долбишева, О. Чернявська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2-3. – С. 11-15.

316. Шамсутдинова Д. В. Социально-культурная интеграция личности в сфере досуга / Д. В. Шамсутдинова. – Казань, 2001. – 246 с.

317. Шандригось В. І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. І. Шандригось. – Львів, 2002. – 20 с.

318. Шандригось В. І. Computer program «Child's Health» / В. І. Шандригось // Фізична культура, спорт та здоров'я : Матеріали V міжнародної наукової конференції. – Харків : ХДАФК, 2003. – С. 61.

319. Шаталов В. Ф. Эксперимент продолжается / В. Ф. Шаталов. – М. : Педагогика, 1989. – 336 с.

320. Шахов В. І. Базова педагогічна освіта майбутнього вчителя : загальнопедагогічний аспект : [монографія] / В. І. Шахов. – Вінниця, 2007. – 383 с.

321. Шацкий С. Т. Опыт педагога : сборник / С. Т. Шацкий. – М. : Прогресс, 1981. – 342 с.

322. Шестопалюк О. В. Громадянське виховання майбутніх учителів : теоретичні і методичні аспекти : [монографія] / О. В. Шестопалюк. – Вінниця : Консоль, 2008. – 260 с.

323. Шитикова Г. Ф. Теоретико-методические основы физической рекреации школьников / Г. Ф. Шитикова // Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины : сб. науч. тр.. – Л. : Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – 1986. – С. 59-67.

324. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навальних закладах : автореф. дис. на

здобуття наукового ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Б. М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.

325. Шиян О. Роль спорту в навчально-виховному процесі шкіл Великобританії / О. Шиян, І. Турчик // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №1. – С. 51-54.

326. Шмаков С. А. Уроки детского досуга / С. А. Шмаков. – М. : Новая школа, 1992. – 88 с.

327. Щекин Г. В. Управление персоналом : словарь-справочник / Г. В. Щекин. – К. : ВЗУУП, 1991. – 340 с.

328. Щербаков А. И. Психологические основы формирования личности советского учителя в системе высшего педагогического образования / А. И. Щербаков. – М. : Просвещение, 1967. – 266 с.

329. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

330. Ялович В. Т. З питань підготовки майбутніх учителів фізичної культури / В. Т. Ялович // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Київ-Луцьк : Вежа, 1996. – С. 108-113.

331. Янсон Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432 с.

332. Яхонтов Е. Р. Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. Р. Яхонтов. – СПб., 1995. – 37 с.

333. Яшина Т. А. Оптимизация нагрузок при рекреационных занятиях с отягощениями : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Александровна Яшина. – СПб., 1998. – 197 с.

334. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 61h Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.

335. Davis B. Physical Education and study of Sport / B. Davis, R. Bull, D. Roscoe. – Harcourt Health Sciences. – 2002. – 698 p.
336. Focus on the Structure of Higher Education in Europe 2004/05 : National Trends in the BOLOGNA Process / Preface J. Figel; Foreword P. Wastiau-Schluter. – Brussels : Eurydice, 2005. – 234 p.
337. Fullan M. Change Forces with a Vengeance / M. Fullan. – Routledge Falmer, Tatlor and Francis Group. – London and New York, 2002. – 260 p.
338. Health Behavior in School – aged Children : Network Terms of Reference. – 2003. – 49 p.
339. Christopher J. G. Physiological Tests for Elite Athletes, Australian Sports Commission / J. G. Christopher. – Human Kinetics, 2000. – 466 p.
340. Kolip P. Gender Differences in Health Status During Adolescence : A Remarkable Shift / P. Kolip // International Journal of Adolescent Medicine and Health. – №9. –1997. – P. 9-17.
341. Komkov A. G. Assesement of Physical Activity Level in School-aged Children and Effectiveness of Physical Education Curriculum / A. G. Komkov, E. G. Kirilova, S. D. Batt // Second Annual Congress of the European College of Sport Science. / Book of Abstracts I. Denmark, 1997. – P. 196-197.
342. Prystupa Eugeniusz. Pedagogical aspects of using popular folk active games in the educational process in the physical training / Eugeniusz Prystupa // Czlowiek i Ruch. – 2001. – Nr. 1, cz. 1. – P. 32-36.
343. Robertson R. J. Children's OMNI scale of Perceived Exertion : mixed gender and race validation / R. J. Robertson, F. L. Goss, N. R. Boer, [et al.] // Med. Sci. Sport Exerc. – 2000. – Vol. 32. – P. 452-458.
344. Utter A. C. Children's OMNI scale of Perceived Exertion : walking / running evaluation / A. C. Utter, R. J. Robertson, D. C. Nieman, J. Kang // Med. Sci. Sport Exerc. – 2002. – Vol. 34. – P. 139-144.
345. Willgoose Carl. Boston University. The curriculum in physical education / Carl Willgoose // Prentice-hall, inc., Englend Cliffa. – New Jersey, 1979. – 404 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Перелік типових знань і вмінь з Освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ) програми підготовки бакалавра за спеціальністю 6.010100 – «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура», що передбачають підготовку майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі

- аналіз концептуальних засад соціальної політики держави з метою орієнтації на спортивно-масову і спортивно-оздоровчу роботу, залучення молоді до занять спортом;
- вибір педагогічних методів вирішення завдань оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- аналіз результативності методів спортивно-масової та оздоровчої роботи (психодіагностика, консультація, вибір, адаптація, тренінг, корекція, тренуваність);
- організація реклами оздоровчих і рекреаційних послуг, соціальної допомоги, соціального захисту;
- організація оздоровчих груп, спортивних клубів та секцій на підприємствах, в установах, за місцем проживання;
- пропаганда оздоровчих видів фізичних вправ;
- застосовування комплексу лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії, відновлення та оздоровлення;
- створення гнучкої і розгалуженої системи оздоровчих послуг, яка включає державні, суспільні, благодійні та інші структури;
- розробка програми дослідження оздоровчо-педагогічної та спортивно-масової роботи;
- розробка умов застосування психологічних методів навчально-виховної і спортивно-оздоровчої роботи;
- передбачення близьких і далеких результатів навчальної, тренувальної і оздоровчої діяльності;
- застосовування принципів управління оздоровчою, навчальною та спортивно-масовою роботою тощо.

ДОДАТОК Б

Перелік знань та вмінь з Освітньо-професійної програми (ОПП) підготовки бакалавра за спеціальністю 6.010100 – «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура», що передбачають підготовку майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі

Вимоги до знань: основні компоненти здорового способу життя, гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи; особливості використання нетрадиційних фізичних вправ в оздоровчих цілях; специфіку проведення оздоровчої роботи з використанням тренажерів; вплив засобів оздоровчого тренування на організм школярів; методики визначення фізичного стану людини; раціональні параметри фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні; організацію фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня; методику планування спортивно-оздоровчої роботи тощо.

Вимоги до вмінь: використовувати гігієнічні засоби та природні чинники в усіх формах оздоровчої та фізкультурно-масової роботи; проводити оздоровчу роботу з використанням різноманітних засобів фізичної культури та тренажерів; застосовувати засоби, методи, та форми організації оздоровчих тренувань з людьми різних вікових груп; розробляти документи планування оздоровчих тренувань; самостійно здійснювати пошук оптимальних методик застосування фізичних вправ з метою оздоровлення людей різних вікових груп; проводити оздоровчі заходи; ефективно вирішувати комплекс освітніх, виховних, оздоровчих, спеціальних завдань з врахуванням індивідуальних особливостей школярів; організовувати спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу, виховну роботу зі школярами; забезпечувати лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я і розвитком учнів тощо.

ДОДАТОК В

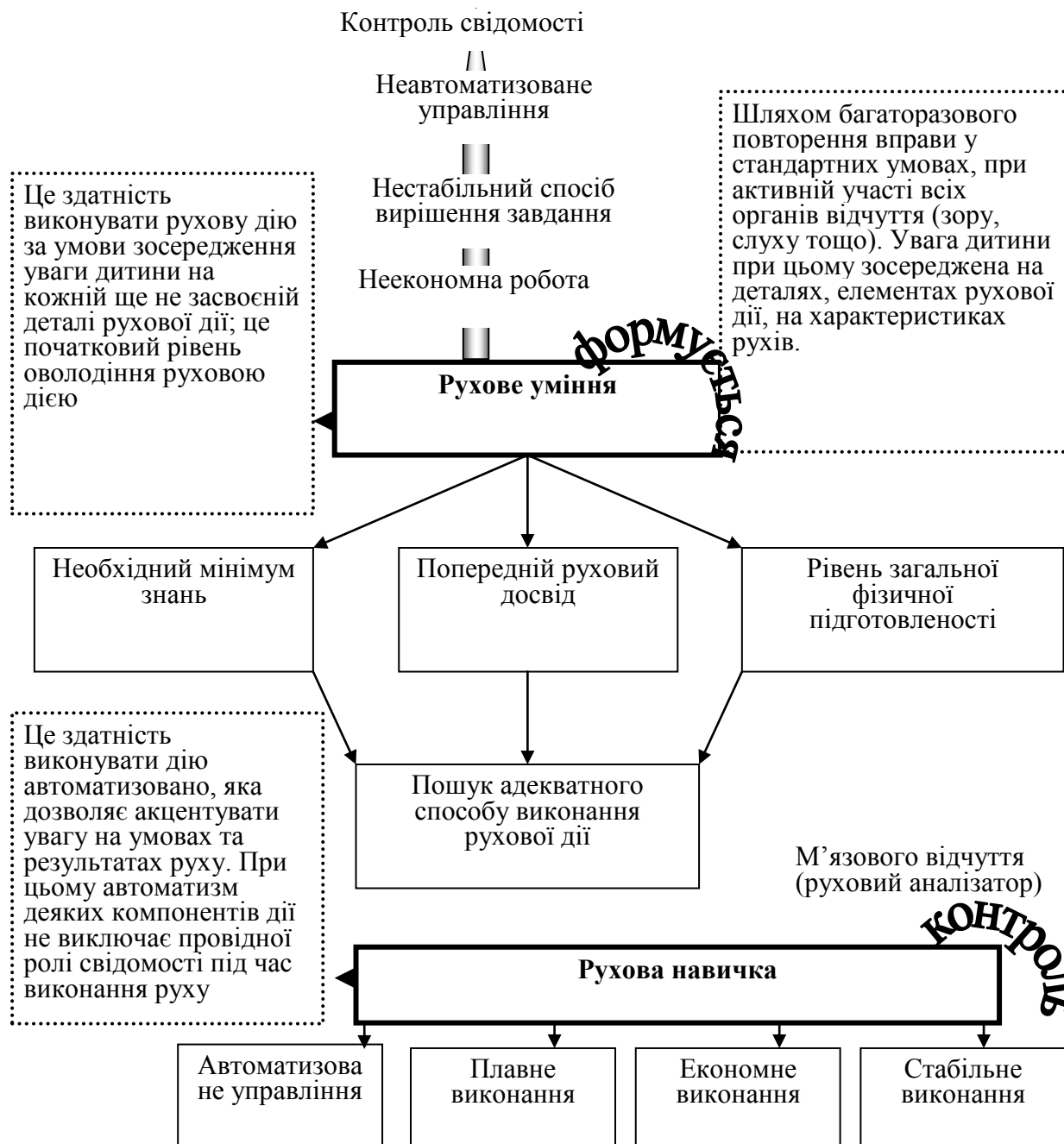
Анкета

для визначення практичної готовності майбутніх учителів до
фізкультурно-рекреаційної роботи в школі

№ п/п	Критерії (показники) оцінювання	Бали				
		1	2	3	4	5
1.	Добре володіє командним голосом, виявляє творчу активність					
2.	Вміє зацікавити до практичної роботи учнів					
3.	Не відчуває труднощів у спілкуванні з учнями					
4.	Вміє організовувати різні форми практичної роботи учнів					
5.	Щільність уроку відповідає поставленим завданням					
6.	Швидко орієнтується в різних обставинах					
7.	Студент у повному обсязі засвоїв педагогічні методики, особливості змісту і форми організації та проведення фізкультурно-рекреаційних заходів у школі					
8.	Виявляє здібності до висування нових ідей і непересічного їх вирішення					
9.	Вміння розробляти завдання та визначати зміст уроків					
10.	Знання достатньої кількості рухливих ігор					

ДОДАТОК Д

**Опорний конспект до теми «Механізм формування рухової дії»
студентки експериментальної групи Галини Т.**



ДОДАТОК Д.1

Опорний конспект до теми «Етап закріплення рухової дії» студента експериментальної групи Богдана П.



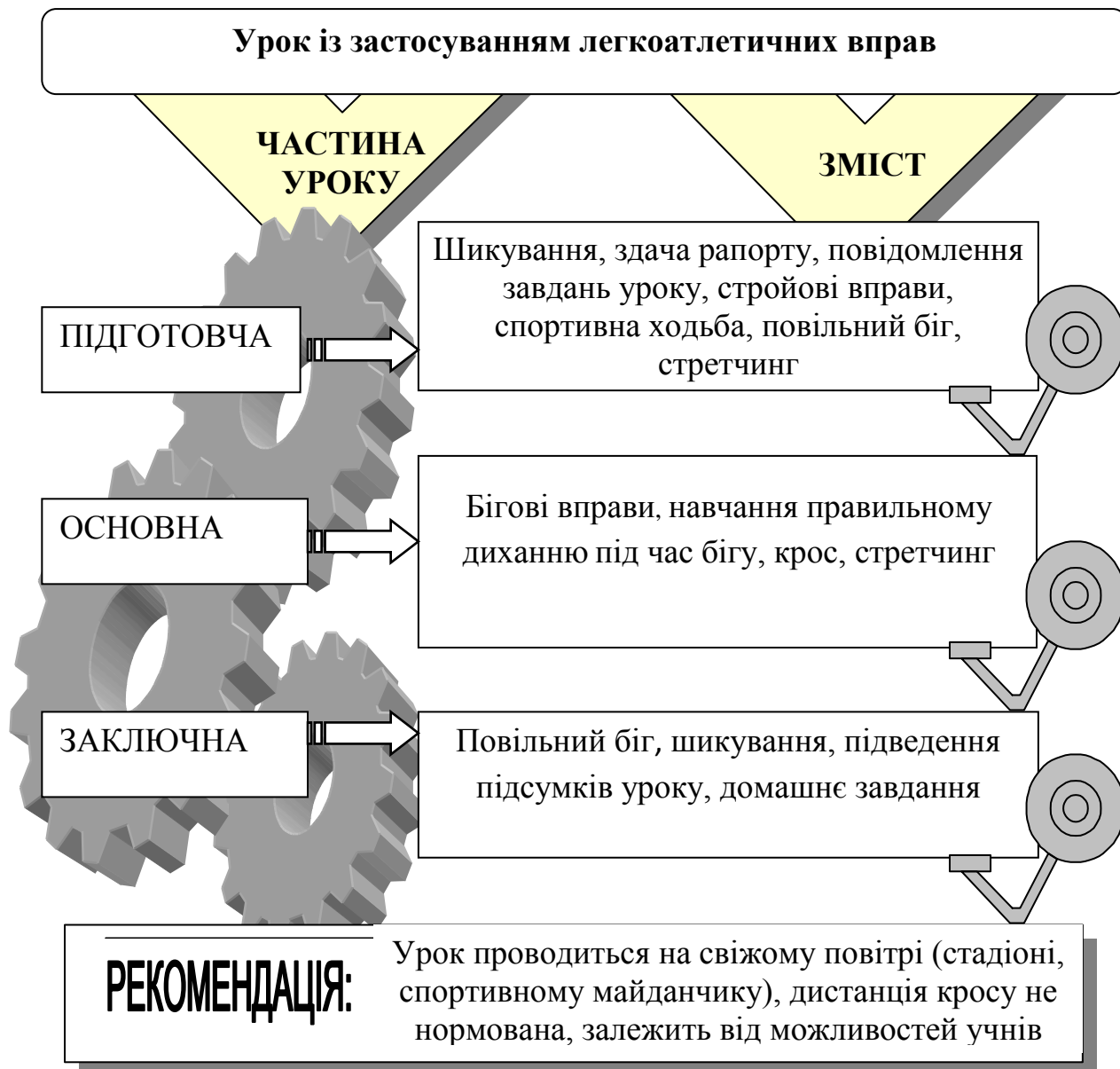
ДОДАТОК Е

**Модель уроку фізичної культури з застосуванням вправ
із спортивних ігор**



ДОДАТОК Е.1

Модель уроку фізичної культури з застосуванням легкоатлетичних вправ



ДОДАТОК Ж

Тематичний план спецсемінару
«Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в
загальноосвітній школі»

Тема	Кількість годин		
	Семинарські заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота
Модуль I. Предметно-теоретичний			
1. Організація фізкультурно-рекреаційної роботи в Україні	2	1	2
2. Популяризація оздоровчої фізичної культури. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід фізкультурно-рекреаційної діяльності в закордонних країнах	2	2	
Модуль II. Спеціально-методичний			
3. Фізкультурно-рекреаційні заняття в системі загальної освіти дітей шкільного віку	4	2	2
4. Фізичний стан як основа методики програмування та проведення фізкультурно-рекреаційних занять	2	2	
5. Контроль навантаження та показників фізичного стану в процесі фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами	2	2	
Модуль III. Здоров'язбережувальні технології			
6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей і молоді	2	2	2
7. Програмування та методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з використанням циклічних вправ	2	1	
8. Програмування та методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з оздоровчих видів гімнастики	4	1	
9. Методичні особливості проведення спортивних і рухливих ігор, фізкультурно-спортивних	4	1	

розваг з оздоровчо-рекреаційною метою			
10. Методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з використанням тренажерів	4	1	
11. Методика використання рекреаційного туризму зі школярами	4	1	
Усього годин	32	16	6

***Примітка:** По закінченню вивчення спецсемінару студенти виконують комплексне навчально-дослідне завдання в процесі проходження педагогічної практики.

І Н Д З:

1 модуль – Розробити текст для оформлення стенду «Твоє здоров'я – в твоїх руках» із поданням наукових даних.

2 модуль – Визначити показники ЧСС у процесі виконання вправ різної спрямованості.

3 модуль – Розробити та впровадити у період педагогічної практики моделі уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

ДОДАТОК Ж.1

Зміст навчального матеріалу до спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі»

МОДУЛЬ 1

Предметно-теоретичний

Тема 1. Організація фізкультурно-рекреаційної роботи в Україні.

Відпочинок, вільний час і дозвілля в контексті історичного аналізу. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Основні терміни для визачення понять «рекреація» і «фізична культура». Поняття вільного часу, рекреації, дозвілля. Значення відпочинку і рекреації в житті людини.

Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері в Україні. Рекреаційна діяльність за місцем проживання та навчання.

Прийоми: складання віршів зі словом «рекреація».

Тема 2. Популяризація оздоровчої фізичної культури. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та досвід фізкультурно-рекреаційної діяльності в закордонних країнах.

Фактори, що зумовлюють застосування засобів фізичної культури у суспільстві. Стиль життя і здоров'я людини. Показники здоров'я. Чинники, що впливають на здоров'я людей та тривалість їхнього життя.

Фізкультурний рух «Спорт для всіх» та його реалізація у країнах світу. Програма сприяння здоровому способу життя у різних країнах світу.

Прийоми: завдання «асоціація»

МОДУЛЬ II

Спеціально-методичний

Тема 3. Фізкультурно-рекреаційні заняття в системі загальної освіти дітей шкільного віку.

Біологічні потреби організму в руховій активності. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення школярів. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми різного шкільного віку. Основні форми проведення фізкультурних хвилин. Методика організації спортивних свят. Роль сімейного виховання у формуванні мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Прийоми: Створення графічного логотипу «Моя місія як вчителя фізичної культури» з наступним обговоренням. Представлення творчої роботи на тему «Форми фізкультурно-рекреаційної роботи». Написання твору-роздуму «Чи потрібна позакласна фізкультурно-рекреаційна робота зі школярами», «Комп'ютеризація – це благо чи шкода оздоровленню?»

Тема 4. Фізичний стан як основа методики програмування та проведення фізкультурно-рекреаційних занять.

Вікова періодизація дітей. Гетерохронність розвитку дітей. Залежність обсягу рухової активності та енергозатрат від віку. Норми рухової активності дітей і підлітків. Розрахунок добових енергозатрат. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. Методика оцінки норми маси тіла. Рациональне харчування як фактор здорового способу життя. Принципи раціонального харчування. Методи визначення фізичного стану. Методи прогнозування фізичного стану. Визначення рухового режиму для оптимізації фізичного стану школярів.

Прийоми: розробка уявних кроків до богатирського здоров'я

Тема 5. Контроль навантаження та показників фізичного стану в процесі фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.

Види контролю. Сенсорні методи контролю. Навчання самоконтролю у процесі фізкультурно-рекреаційних занять. Дозування навантаження під час оздоровчих занять. Принципи дозування навантаження. Вікові особливості реакції організму дітей і підлітків на фізичні навантаження. Методика визначення рухової активності.

Методика хронометражу. Моніторинг ЧСС. Методика експрес-діагностики фізичного стану.

Прийоми: вивчення методів спостереження, лабораторних методів, інструментальних методик для контролю фізичного навантаження.

МОДУЛЬ III

Здоров'язбережувальні технології.

Тема 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей і молоді.

Класифікація фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей і молоді. Характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Професіограма фахівця з фізкультурно-рекреаційної роботи. Вимоги щодо знань та умінь майбутнього вчителя фізичної культури для проведення фізкультурно-рекреаційної роботи.

Прийоми: тренінг «Думаю, висловлююсь, розумію».

Тема 7. Програмування та методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з використанням циклічних вправ

Класифікація циклічних засобів для фізкультурно-рекреаційної діяльності. Оздоровча ходьба. Дозування навантажень при ходьбі. Оздоровчий біг. Нормування бігових навантажень. Програма занять з використанням бігу на місці за методикою Іващенко. Їзда на велосипеді.

Принципи дозування навантаження. Зимові види фізичних вправ. Ходьба і біг на лижах як засіб оздоровлення. Плавання у рекреаційних заняттях. Стрибки зі скакалкою. Програма тренування зі скакалкою за методикою Є.Бокка. Катання на роликах.

Прийоми: розробка планів-конспектів з плавання, легкої атлетики, лижного спорту на основі представлених моделей уроків.

Тема 8. Програмування та методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з оздоровчих видів гімнастики.

Класифікація та характеристика видів оздоровчої гімнастики. Методика розробки комплексів ранкової гімнастики. Сучасні фітнес-технології. «Велнес» програми. Східні оздоровчі гімнастики. Методика проведення стретчингу. Музикальний супровід занять. Танцювальні вправи рекреаційної спрямованості.

Прийоми: розробка планів-конспектів з аеробіки, пілатесу, стрейчингу, степ-аеробіки та т.ін. на основі представлених моделей уроків.

Тема 9. Методичні особливості проведення спортивних і рухливих ігор, фізкультурно-спортивних розваг з оздоровчо-рекреаційною метою.

Рекреаційні ігри. Види рухової активності, які використовуються в якості ігор. Ігрові вправи фізкультурно-рекреаційної спрямованості. Порівняльна характеристика спортивних ігор за рівнем та спрямованістю фізичного навантаження. Методика проведення ігор. Рухливі ігри для дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Спортивні ігри, методика проведення занять з рекреаційною спрямованістю. Народні ігри та розваги.

Прийоми: розробка планів-конспектів на основі представлених моделей уроків.

Тема 10. Методика проведення фізкультурно-рекреаційних занять з використанням тренажерів

Характеристика та класифікація тренажерних пристроїв. Комплекси вправ на велотренажерах. Особливості дозування навантажень на велотренажері. Дозування навантажень на біговій доріжці. Комплекси вправ для розвитку сили з використанням тренажерних пристроїв. Режим роботи на силових тренажерах.

Прийоми: розробка планів-конспектів з пауерліфтингу, з використанням велотренажеру та бігових доріжок на основі представлених моделей уроків.

Тема 11. Методика використання рекреаційного туризму зі школярами

Види туризму. Характеристика рекреаційного туризму. Організація походу вихідного дня з ночівлею у польових умовах. Методика розробки маршруту туристичного походу. Проходження маршруту. Туристичний похід у програмі «Дня здоров'я».

Прийоми: розробка програми туристичного походу.

ДОДАТОК 3

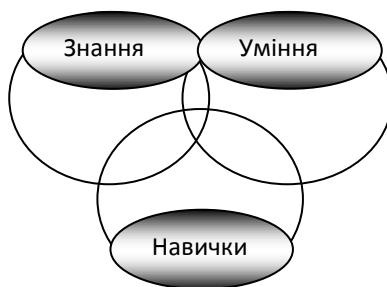
Завдання для самостійної роботи студентів до модулів спецсемінару «Методика організації фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі»

Модуль I. Предметно-теоретичний (3 години)

2. Скласти структурну схему організації фізкультурно-рекреаційної роботи в Україні.
3. Написати реферат на тему: «Організація фізкультурно-рекреаційної роботи в обраній країні світу».
4. Написати твір-роздум «Місце фізкультурно-рекреаційних занять у системі фізичного виховання школярів», «Як не зашкодити здоров'ю дитини у процесі занять фізичною культурою».

Модуль II. Спеціально-методичний (6 годин)

1. Завдання “Потрійний удар”. Розкрийте власний погляд на систему знань, умінь та навичок, якими повинен володіти студент-випускник для ефективного офолодіння методикою фізкультурно-рекреаційної роботи.



2. Визначити показники фізичного стану, які необхідні для контролю фізичного навантаження в процесі фізкультурно-рекреаційних занять.
3. Засвоїти одну з методик визначення фізичного навантаження в процесі навчальних занять зі школярами.

Модуль III. Здоров'язберезувальні технології (7 годин)

1. Схематично відобразити сучасні напрямки фізкультурно-рекреаційної роботи.

2. Розробити програму оздоровчого бігу із зазначенням всіх компонентів навантаження (інтенсивність, тривалість, довжина дистанції, тривалість відпочинку).

3. Розробити комплекс вправ (стретчингу, аеробіки, степ-аеробіки, аквааеробіки) для дітей певного віку.

4. Розробити туристичний похід по місцям партизанської слави (з переправою через річку).

ДОДАТОК К

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ (МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»)
ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР**

Тема: Передачі та ведення м'яча.

Мета: Оволодіння навичками ведення м'яча різними способами; сприяння зміцненню здоров'я учнів засобами рухливих ігор і естафет; вироблення свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Завдання уроку:

1. Ознайомити з технікою виконання ведення м'яча.
2. Закріпити вміння ловлі м'яча (двома руками, однією рукою на місці, в русі), використовуючи естафети: «Передав-сідай», «Гонки м'ячів по колу».
3. Закріпити вміння передач м'яча: двома руками від грудей, однією рукою від плеча, передачі м'яча з відскоком від майданчика.
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості та уваги під час виконання фізичних вправ і рухливих ігор («Заєць без лігва», «Заборонений рух»).

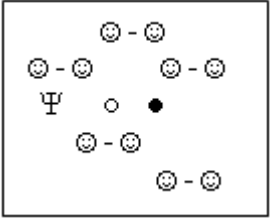
Інвентар: баскетбольні м'ячі, торбинки з піском, свисток, секундомір.

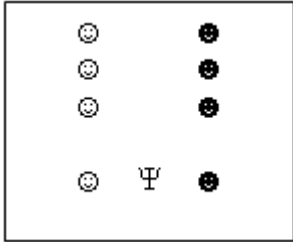

Місце проведення: спортивний зал.

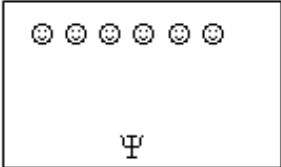
№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12 хв.)			
1.	Шикування. Рапорт. Привітання. Повідомлення завдань уроку	1 хв.	Шикування виконується за командою чергового. Перевірити наявність та охайність спортивної форми
2.	Правила поведінки і техніка безпеки під час виконання фізичних вправ	30 с	Виконувати вправи за командою вчителя
3.	Вимірювання ЧСС за 10 с	20 с	Готовність учнів до уроку
4.	Стройові вправи на місці: повороти «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!»	30 с	Стежити за чітким і правильним виконанням поворотів, звернути увагу на положення голови, рук.

5.	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на внутрішній стороні ступні; - на зовнішній стороні ступні; - на п'ятках; - перекатом з п'ятки на носок; - у напівприсяді; - звичайна. 	<p>1 хв. 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с</p>	<p>Руки на пояс. Спину тримати рівно. Руки на пояс Руки за голову в замок Руки на пояс Руки на пояс</p>
6.	<p>Біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайний; - з високим підніманням стегна; - із закиданням гомілки назад; - приставними кроками (лівим та правим боком); - спиною вперед; - схресним кроком правим та лівим боком; - зі зміною напрямку; - прискорення. 	<p>2 хв. 30 с 15 с 15 с 15 с 30 с 15 с 15 с 15 с 10-15 м</p>	<p>Темп повільний Стежити за роботою рук і ніг Руки позаду До середньої лінії – правим боком, від середньої лінії – лівим Зберігати рівновагу До середньої лінії – правим боком, від середньої лінії – лівим Дистанція 1 м Діти з ослабленим станом здоров'я виконують звичайний біг</p>
7.	<p>Вправи для відновлення дихання: 1-2 – руки назовні вгору, голову підняти – вдих; 3-4 – руки вниз, голову вниз – видих.</p>	<p>4-6 разів</p>	<p>Вдих – носом, видих – через рот</p>
8.	<p><i>Загальнорозвивальні вправи з м'ячем:</i></p> <p>1. В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, м'яч на стегнах; 1-2 – підняти м'яч угору і, згинаючи руки, торкнутися ним підлоги за головою (вдих); 3-4 – в. п. (видих).</p> <p>2. В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, м'яч на стегнах; 1-2 – тримаючи м'яч прямими руками, торкнутися ним підлоги за головою (вдих); 3-4 – в. п. (видих).</p> <p>3. В. п. – лежачи на спині ноги зігнуті в колінах і розставлені, м'яч у випростаних уперед руках на рівні плечей; 1-4 – горизонтальні кола м'ячем ліворуч; 5-8 – так само, праворуч.</p> <p>4. В. п. – лежачи на спині ноги</p>	<p>6 хв. 6-8 разів 8-10 разів 4-6 разів 4-5</p>	<p>Ноги нарізно, м'яч на стегнах Ноги нарізно Ноги зігнуті в колінах і розставлені. Виконувати у кожену сторону. М'яч у випростаних руках.</p>

	зігнути в колінах, м'яч у випростаних руках; 1-2 – розводячи руки в сторони, утримувати м'яч на лівій руці (вдих); 3-4 – в. п. (видих); 1-4 – так само, утримуючи м'яч на правій руці. 5. В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, м'яч на підлозі за головою; 1-2 – кинути його поперед себе; 3-4 – піймати його, не змінюючи положення тулуба. 6. В. п. – лежачи на животі руками спиратися на підлогу, м'яч затиснутий між ступнями. Згинання та розгинання ніг в колінах. Дихання вільне. 7. В. п. – сидячи на лавці, руки на поясі, м'яч між ступнями; 1-2 – випростати ноги в колінах (видих); 3-4 – в. п. (вдих). 8. В. п. – м'яч внизу; 1-2 – присісти, м'яч угору (видих); 3-4 – в. п. (вдих). 9. В. п. – м'яч за спиною; 1 – 2 присісти, торкнутися м'ячем підлоги (видих); 3-4 – в. п. (вдих). 10. В. п. – м'яч спо-перед; 1-2 – присісти на правій нозі, ковзаючи по підлозі, ліву вперед (видих); 3-4 – в. п. Так само, присідаючи на лівій нозі.	разів 6-8 разів 10-12 разів 6-8 разів 8-10 разів 10-12 разів 2-4 рази	Виконувати кожною рукою Ноги нарізно, м'яч на підлозі за головою Руками спиратися на підлогу М'яч між ступнями М'яч угору Коліна нарізно Ковзаючи по підлозі, ліву ногу вперед
9.	Вимірювання ЧСС за 10 с	20 с	За командою вчителя
Основна частина (28 хв.)			
1.	Ведення баскетбольного м'яча: - на місці: в. п. – упор на праве коліно, м'яч у лівій руці; 1 – 4 поштовхами лівої руки вдарили м'ячем об підлогу; 5 – 8 – те ж саме, правою рукою; - навколо себе поперемінно правою і лівою рукою. 1 – 4 – лівою рукою; 5 – 8 – правою; - в. п. – упор на двох колінах, м'яч	5-6 хв. 5 – 6 разів 5 – 6 разів 5 – 6	Тулуб трохи нахилити уверх убік. Прийняти швидко стійку баскетболіста Ведення м'яча по замкнутому колу Виконувати ведення м'яча

	у лівій руці. 1 – 2 – поштовхом ударити м'яч об підлогу лівою рукою; 3 – 4 – правою рукою; - правою рукою по прямій; - лівою рукою по прямій; - правою рукою в бізі; - лівою рукою в бізі; - з торбинкою на голові (кожен учень в русі виконує ведення м'яча з торбинкою на голові).	разів 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	поперемінно Виконувати кроком Виконувати кроком В повільному темпі В повільному темпі У разі спадання торбинки треба зупинитися і покласти її назад.
2.	Рухлива гра «Заєць без лігва» Гравці стають по парам (див. рис. 1) в різних місцях майданчика, обличчям один до одного і беруться за руки, утворюючи «лігва». З гравців вибираються два ведучих – «вовк» і «заєць». За сигналом вчителя «заєць» тікає, рятуючись від «вовка» забігаючи в середину будь-якої пари і стає спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною стає «зайцем». Він роз'єднує руки і намагається втекти від «вовка». Той, кого піймали, стає «вовком», а «вовк» – «зайцем».	5-6 хв.	 <p>Рис. 1</p> <p>Умовні позначення: ⊙ - гравці, які утворили будиночки Ψ – вчитель ● – вовк ○ – заєць</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Гравці, які утворюють «лігва», не повинні заважати «зайцю», якій тікає. «Вовк» повинен ловити «зайця» тільки за межами «лігва». <p>Методичні вказівки:</p> <ol style="list-style-type: none"> Якщо «вовк» довго не може зловити «зайця», вчитель повинен їх замінити. Гру можна провести окремо серед дівчат і хлопців, де обираються для кожної з цих груп ведучі.
3.	Передачі м'яча на місці: 1. Передача м'яча правою рукою від плеча. 2. Передача м'яча двома руками зверху. 3. Передача м'яча двома руками від грудей. 4. Передача м'яча двома руками від грудей з відскоком від майданчика.	5-6 хв. 5 – 6 разів 4 – 5 разів 5 – 6 разів 4 – 5 разів	Звернути увагу на правильне в. п. Поперемінна передача лівою та правою руками. Стежити за правильністю виконання вправи. Звернути увагу на правильне в. п.

4.	<p>Естафетні ігри: Гра «<u>Передав - сідай</u>»</p> <p>Гравці розподіляться на дві команди, які стоять у колонах за лінією старту. На відстані 2 м від команди стоять ведучі(див. рис.2). За сигналом учителя, ведучий передає м'яч від грудей першому гравцю своєї команди, який виймавши його повертає назад таким же способом і одразу ж присідає. Далі ведучий кидає м'яч другому, третьому та іншим учасникам. Кожен із тих кому кинули м'яч, зробивши передачу, присідає. Коли останній із команди передасть м'яч ведучому він підіймає його вгору і вся команда встає. Перемагає та команда, яка закінчить першою передачею м'яча.</p>	6-7 хв.	 <p>Рис. 2</p> <p>Умовні позначення: ☉ ● - гравці різних команд Ψ - вчитель</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Якщо м'яч впав, його піднімають і продовжують гру. 2. Ведучий повинен зробити передачу м'яча з кожним гравцем своєї команди. 3. Спосіб передачі м'яча змінювати не можна – штрафне очко. <p>Методичні вказівки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відстань від лінії старту, де стоять гравці до ведучого можна змінювати від 2 до 5 м. 2. Кількість гравців в команді 5-6 осіб. Команд може бути більше 3-4.
5.	<p>Гра «<u>Гонки м'ячів по колу</u>»</p> <p>Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук і розподіляються на перші і другі номери(див. рис.3). Перші номери – одна команда, другі – друга. Перші гравці кожної команди за сигналом кидають м'яч вправо або вліво по колу своїм найближчим гравцем. Ті в свою чергу перекидають м'ячі наступним своїм гравцем. М'ячі перекидаються по колу, поки не дійдуть до перших гравців. Вони піднімають руки з м'ячем угору. Гра закінчується.</p>	5-6 хв.	 <p>Рис. 3.</p> <p>Умовні позначення: ☉ ● - гравці різних команд ●○ – м'ячі різних команд Ψ - вчитель</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М'яч потрібно перекидати обов'язково ближньому гравцю своєї команди. 2. Якщо гравець загубив м'яч, він повинен підняти його та повернутись на своє

			місце і передати м'яч далі. Методичні вказівки: 1. Спосіб направлення передачі м'яча можна змінювати: а) по ходу руху, виконують одночасно 1 і 2 команди; б) проти ходу руху, виконують одночасно 1 і 2 команди; в) перша команда по ходу руху, друга проти ходу руху.
6.	Вимірювання ЧСС за 10 с	20 с	За командою вчителя
Заклучна частина (5 хв.)			
1.	Шикування в шеренгу	10 с	
2.	Гра на увагу «Заборонений рух» Всі гравці разом з вчителем стають в шеренгу(див. рис. 4). Він пропонує гравцям виконувати за ним всі рухи, за винятком «забороненого», який встановлюється вчителем. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на пояс». Вчитель починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють за ним. Раптово вчитель виконує «заборонений рух». Хто із гравців помилиться отримує штрафне очко.	3 хв. 30 с	 <p style="text-align: right;">Рис. 4.</p> <p>Умовні позначення: ☺ - гравці Ψ - вчитель</p> <p>Правила: 1. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого руху». Хто не повторить, - штрафується. 2. Перемагають гравці, які під час гри не мали жодного штрафного очка.</p>
4.	Вимірювання ЧСС за 10 с	20 с	До 100 ударів за хвилину
5.	Підведення підсумків уроку	30 с	Відзначити учнів, які добросовісно і відповідально працювали на уроці.
6.	Домашнє завдання	30 с	

ДОДАТОК Л

Зразок анкети для школярів***Шановний друже!***

Пропонуємо взяти участь в анкетуванні та заздалегідь дякуємо тобі за це. Відповівши на запропоновані запитання, ти допоможеш нам більше дізнатись про те, яке відношення учнів до занять фізичною культурою, скільки часу вони затрачають на заняття фізичними вправами та як проводять свій вільний час.

Твої відповіді будуть розглядати лише наукові працівники. Їх не побачать твої батьки та вчителі. Після відповідей на всі запитання ти можеш відразу віддати свою анкету тому, хто проводить анкетування.

Використовуй час для того, щоб уважно прочитати кожне запитання та відповісти саме так, як ти вважаєш за потрібне. Будь ласка, давай тільки свої власні відповіді. Пам'ятай, що нас цікавить тільки твоя думка і це не є тестування (дане анкетування не є тестуванням).

При відповіді на запитання тобі потрібно заповнити одну з клітинок.

1. Як ти оцінюєш свою фізичну підготовленість? Будь ласка, відзнач тільки одну клітинку.

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1.Чудова | <input type="checkbox"/> |
| 2.Добра | <input type="checkbox"/> |
| 3.Задовільна | <input type="checkbox"/> |
| 4.Погана | <input type="checkbox"/> |

2. Чи займаєшся ти в спортивній секції? Будь ласка, відзнач тільки одну клітинку.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Не займаюся | <input type="checkbox"/> |
| 2. Не займаюся, але раніше займався | <input type="checkbox"/> |
| 3. Займаюсь | <input type="checkbox"/> |
| 4. Займаюсь в ДЮСШ | <input type="checkbox"/> |

3. Що ти думаєш про уроки фізичної культури в школі? Будь ласка, відзнач тільки одну клітинку.

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 1.Подобаються | <input type="checkbox"/> |
| 2.Не подобаються | <input type="checkbox"/> |

4. Скільки разів на тиждень ти звичайно займаєшся фізичними вправами так, щоб відчувати задуху або спітніти? Будь ласка, відзнач одну клітинку відповідно до навчальних занять і одну клітинку відповідно до вільного часу.

Під час навчальних занять:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1.Ніскільки | <input type="checkbox"/> |
| 2.Близько 30 хв. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 3.Близько 1 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 4.Близько 2 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 5.Близько 3 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 6.Близько 4 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 7.Близько 5 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 8.Близько 6 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 9.Близько 7 год. в тиждень і більше | <input type="checkbox"/> |

У вільний від уроків час:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. Ніскільки | <input type="checkbox"/> |
| 2. Близько 30 хв. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 3. Близько 1 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 4. Близько 2 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 5. Близько 3 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 6. Близько 4 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 7. Близько 5 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 8. Близько 6 год. в тиждень | <input type="checkbox"/> |
| 9. Близько 7 год. в тиждень і більше | <input type="checkbox"/> |

5. Скільки годин в день ти звичайно дивишся телевізор (включаючи відео) у свій вільний час? Будь ласка, відзнач одну клітинку відповідно до навчального тижня (крім суботи) та одну клітинку відповідно до вихідних днів.

Навчальний тиждень:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

Вихідні дні:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

6. Скільки годин в день ти звичайно виконуєш домашнє завдання в позашкільний час? Будь ласка, відзнач одну клітинку відповідно до навчального тижня (крім суботи) та одну клітинку відповідно до вихідних днів.

Навчальний тиждень:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

Вихідні дні:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

7. Скільки годин у свій вільний час ти звичайно проводиш за комп'ютером (ігри, інтернет)? Будь ласка, відзнач одну клітинку відповідно до навчального тижня (крім суботи) та одну клітинку відповідно до вихідних днів.

Навчальний тиждень:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

Вихідні дні:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

8. Скільки годин в день ти читаєш художню літературу? Будь ласка, відзнач одну клітинку відповідно до навчального тижня (крім суботи) та одну клітинку відповідно до вихідних днів.

Навчальний тиждень:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

Вихідні дні:

1. Ніскільки
2. Близько 30 хв. в день
3. Близько 1 год. в день
4. Близько 2 год. в день
5. Близько 3 год. в день
6. Близько 4 год. в день
7. Близько 5 год. в день
8. Близько 6 год. в день
9. Близько 7 год. в день і більше

ДОДАТОК М

Характеристика засобів фізичного виховання за показниками ЧСС

Зміст вправи	Дозування	ЧСС
Аеробний біг	2-3 хв.	100-120
Стретчинг	5-7 хв.	90-100
Передачі м'яча в русі в парах	5-6 хв.	110-120
Біг спиною вперед	1 коло	110-120
Біг із закиданням гомілки	1 коло	110-120
Біг з високим підніманням стегна	1 коло	110-120
Рухлива гра «Бій півнів»	6-8 хв.	130-140
Рухлива гра «Другий або третій зайвий»	8-10 хв.	100-110
Рухлива гра «Передав – сідай!»	7-8 хв.	120-130
Рухлива гра «Ліс, болото, море»	6-8 хв.	120-130
Рухлива гра «День і ніч»	6-8 хв.	130-140
Рухлива гра «Хто далі кине»	6-8 хв.	130-140
Рухлива гра «Два табори»	10-12 хв.	110-120
Рухлива гра «Виклик»	8-10 хв.	130-140
Рухлива гра «Збудуй дім»	7-8 хв.	120-130
Рухлива гра «Точне обертання»	7-8 хв.	110-115

ДОДАТОК Н

**Наукова стаття студентки експериментальної групи Катерини С. на тему
«Фізична активність учнів старших класів» студентки експериментальної
групи**

Постановка проблеми. Одне із центральних місць в суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти та формування здорового способу життя школярів [1, 3].

Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієна, звичне харчування, шкідливі звички та фізичну активність [2].

Мета роботи – отримання, аналіз і використання наукової інформації, що характеризує рівень фізичної культури школярів для планування, реалізації й оцінки діяльності по зміцненню здоров'я і формуванню здорового способу життя учнів 10-11 класів.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Технічного ліцею м. Вінниці. В дослідженні взяли участь юнаки та дівчата 15-16 років (10 – 11 клас), в кількості 160 осіб, з них 80 юнаків і 80 дівчат. У відповідності з планом дослідницької роботи наші дослідження були проведені у вересні – жовтні 2008 року, березні – квітні 2009 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична активність оцінювалась за показниками, що характеризують фізкультурно-спортивні мотиви, потреби і інтереси, види фізичної активності учнів старших класів. Одержані результати соціально-педагогічного моніторингу представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Вікові і тендерні особливості фізичної культури (%)

Показники	Юнаки		Дівчата	
	15 років	16 років	15 років	16 років
Заняття фізичними вправами під час типового тижня (60 хв. за день)				
1. 0 днів	5	7,5	22,5	10
2. 1 день	7,5	17,5	10	25
3. 2 дні	25	7,5	15	10
4. 3 дні	20	27,5	17,5	20

<i>Продовження табл.1</i>				
5. 4 дні	5	15	12,5	5
6. 5 днів	17,5	5	12,5	7,5
7. 6 днів	7,5	5	5	7,5
8. 7 днів	12,5	15	5	15
Заняття в спортивній секції				
1. Не займаюсь	27,5	20	47,5	27,5
2. Не займаюсь, але раніше займався	22,5	35	25	35
3. Займаюсь	32,5	30	17,5	15
4. Займаюсь в ДЮСШ	17,5	15	10	22,5
Фізична підготовленість				
1. Чудова	20	22,5	5	25
2. Добра	70	62,5	52,5	22,5
3. Задовільна	7,5	5	40	30
4. Погана	2,5	10	2,5	22,5
Стан здоров'я				
1. Чудовий	5	17,5	0	7,5
2. Добрий	75	65	82,5	60
3. Задовільний	17,5	12,5	12,5	27,5
4. Поганий	2,5	5	5	5
Перегляд телевізора				
1. Не переглядаю	10	10	17,5	12,5
2. 30 хв. надень	47,5	40	32,5	40
3. 3 год. надень	22,5	27,5	22,5	27,5
4. Більше 7 год. надень	20	22,5	27,5	20
Читання художньої літератури				
1. Не читаю	35	40	25	20
2. 30 хв. на день	40	47,5	32,5	37,5
3. 3 год. на день	22,5	12,5	35	40
4. Більше 7 год. на день	2,5	0	7,5	2,5
Куріння				
1. Так	70	60	70	50
2. Ні	30	40	30	50
Вживання спиртних напоїв				
1. Рідко	52,5	47,5	22,5	57,5
2. Ніколи	15	27,5	60	15
3. Кожен день	2,5	0	2,5	0
4. Кожен тиждень	*10	5	15	12,5
5. Кожен місяць	20	20	0	15

Позитивний вплив фізичної активності на здоров'я людини не викликає сумнівів, так як і вплив раціональної фізичної активності на покращення

якості життя, фізичного і психічного стану. Позитивний ефект правильної фізичної активності пов'язаний із зменшенням ризику захворювань серцево-судинної і дихальної систем.

За самооцінкою більшість старшокласників оцінює свою фізичну підготовленість як добру – від 62,5% до 70% юнаків, від 22,5%) до 52,5% дівчат. Особливо знижується якість фізичної підготовленості у дівчат 16 років („погана”- 22,5%).

Для формування основних фізичних якостей необхідно два і більше регулярних занять протягом тижня. Фізична активність, яка здійснюється поза школою є добровільною - вона важлива тому що виховує культуру здоров'я, людина сама турбується про стан здоров'я з допомогою фізичних вправ.

Значна кількість школярів, яка не залучена до регулярних занять фізичною культурою у юнаків від 20% до 27,5%, у дівчат від 27,5% до 47,5%). З віком зменшується кількість школярів, які займаються в ДЮСШ.

„Сидячий” стиль поведінки доповнює інформацію про рівень фізичної активності і дозволяє судити про байдуже ставлення старшокласників до свого здоров'я. „Сидячий” стиль життя розглядається за допомогою визначення кількості вільного часу, який школярі проводять у телевізора або комп'ютера. Більше 3-х годин на день проводять перед телевізором або за комп'ютером 22,5% юнаків і від 22,5% до 32,5% дівчат. Можна зауважити, що школярі читанню художньої літератури приділяють мало часу. Але дівчата читають більше, ніж хлопці.

Прихильність старшокласників до так званих шкідливих звичок оцінювалась за показниками вживання алкогольних напоїв та паління. Встановлено, що з віком прихильність до шкідливих звичок збільшується. Так, палять від 60%) до 70% юнаків, і від 50%) до 70%> дівчат.

Частина старшокласників вживають алкогольні напої рідко: від 47,5% до 52,5% юнаків і від 22,5% до 51,5% дівчат, а 2,5%> 15-річних юнаків і дівчат – кожен день.

Висновки: Результати дослідження свідчать про те, що юнаки частіше беруть участь в регулярних заняттях фізичними вправами. Підтверджується тенденція зниження з віком рівня фізичної активності, особливо дівчат.

Отримані результати свідчать не тільки про вікові, але й тендерні відмінності в рівні розвитку фізичної активності.

Література:

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев: Здоровья, 1987. – 227 с.
2. Вишневский В. А. Особенности поведения школьников, обучающихся в образовательных учреждениях различного типа, связанного со здоровьем / В. А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. Специальный выпуск по заказу Госкомспорта Российской Федерации. – 2009. – С. 47-52.

ДОДАТОК П

**ЗВЕДЕНА ТАБЛИЦЯ РАНЖУВАННЯ ЕКСПЕРТНОЮ ГРУПОЮ
КРИТЕРІЇВ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

№ п/п експерта	Ціннісно-мотиваційний критерій	Когнітивно-знанневий критерій	Спеціально-методичний критерій
1	1	2	3
2	1	2	2
3	1	2	3
4	2	1	3
5	2	1	3
6	1	1	2
7	2	1	3
8	1	3	2
9	1	2	3
10	2	1	3
11	1	2	2
12	1	1	3
Сума рангів	16	19	32
Відхилення від середнього	0,75	-2,25	-15,25
Квадрат відхилення	0,5625	5,0625	232,5625

Примітка: матеріали додатку П отримані автором в результаті опитування експертів

ДОДАТОК Р

**ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНІВ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ (за компонентами)**

Таблиця Р.1

**Характеристика рівнів аксіологічного компоненту готовності до
фізкультурно-рекреаційної роботи**

Рівень	Характеристика
Високий	Усвідомлення цінності здоров'я як вагомого чинника здоров'язбереження та здоров'яформування, здорового способу життя та прагнення до фізичної досконалості; мають активну позицію щодо оздоровлення інших та пропаганди здорового способу життя, ставляться до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, усвідомлюють роль здорового способу життя громадян для успішного розвитку суспільства, прагнуть оздоровити та відновити здоров'я інших, виявляють інтерес до способів та форм оздоровлення людини.
Середній	Прагнення вести здоровий спосіб життя, проте існує певний дисбаланс в оцінках цінностей здоров'я та цінностей його підтримки; не дотримання правил особистої гігієни; не вважають за доцільне робити зауваження тим, хто має шкідливі звички, хоч і прагнуть пропагувати здоровий спосіб життя; виявляють інтерес до окремих аспектів ФРР, проте відчувають потребу в додатковій стимуляції власної фізкультурно-рекреаційної активності.
Низький	Низькі позиції цінностей здоров'я та його підтримки, наявність шкідливих звичок, лояльність поглядів на руйнування власного та чужого здоров'я, байдуже ставлення до проблем оздоровлення сучасного суспільства, уникання активних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних дій, відсутність інтересу до фізкультурно-рекреаційної діяльності; порушення раціонального режиму дня та неправильне харчування.

Таблиця Р.2

**Характеристика рівнів освітнього компоненту готовності до
фізкультурно-рекреаційної роботи**

Рівень	Характеристика
Високий	Чітке усвідомлення сутності фізкультурно-рекреаційної діяльності, її мети та необхідності у сучасному навчально-виховному процесі, функцій учителя у ФРР; знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації ФРР в умовах школи, знання про вплив довкілля на організм; мають системні та глибокі знання фізкультурно-спортивного характеру, володіють методикою викладання фізичної культури; знання сучасних педагогічних технологій фізичного виховання, спеціальних і загальнопедагогічних методів і форм контролю.
Середній	Труднощі у визначенні сутності фізкультурно-рекреаційної діяльності, її мети, не повною мірою усвідомлюють її необхідність у сучасному навчально-виховному процесі; поверхове розуміння функцій учителя у ФРР; неглибока обізнаність із сучасними формами, методами, прийомами, засобами організації ФРР в умовах школи; мають достатній рівень знань про вплив навколишнього середовища на організм людини; достатні знання фізкультурно-спортивного характеру; володіють методикою викладання фізичної культури; зорієнтовані в сучасних педагогічних технологіях фізичного виховання; знають спеціальні та загальнопедагогічні методи і форми контролю.
Низький	Не розуміють сутності фізкультурно-рекреаційної діяльності, її мети та необхідності в сучасному навчально-виховному процесі; немає знань про функції вчителя у ФРР та про сучасні форми, методи, прийоми, засоби організації ФРР в умовах школи; мають неглибокі знання про вплив навколишнього середовища на організм; поверхові знання фізкультурно-спортивного характеру та методики викладання фізичної культури; не знають сучасних педагогічних технологій фізичного виховання; недостатньо орієнтуються в специфіці використання спеціальних і загальнопедагогічних методів і форм контролю.

Таблиця Р.3

**Характеристика рівнів діяльнісного компоненту готовності до
фізкультурно-рекреаційної роботи**

Рівень	Характеристика
Високий	Вміння поставити мету фізкультурно-рекреаційного заняття, сформулювати його завдання, спланувати діяльність відповідно до визначених завдань, корегувати діяльність відповідно до ситуації; володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування: уміння організовувати різні форми практичної роботи учнів, швидке орієнтування в різних обставинах; володіння командним голосом; вміння зацікавити до практичної роботи учнів, творчо її організовувати; не мають труднощів у спілкуванні з учнями.
Середній	Поверхові вміння планувати фізкультурно-рекреаційні заходи, складати конспекти; труднощі у визначенні мети та завдань заняття з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; помилки у доборі змісту фізкультурно-рекреаційного заняття; недостатнє володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування: непослідовні у використанні форм та видів практичної роботи учнів, недостатнє володіння командним голосом, труднощі в спілкуванні з учнями, у розв'язанні педагогічних ситуацій на уроці; здебільшого використання авторитарного стилю спілкування з учнями.
Низький	Відсутність умінь спланувати фізкультурно-рекреаційну діяльність, скласти конспект фізкультурно-рекреаційного заняття; труднощі в визначенні мети та завдань такого заняття, нездатність добирати матеріал для структурування фізкультурно-рекреаційного заняття; недостатнє володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування: порушення послідовності організації форм і видів практичної роботи учнів, не вміння зацікавити учнів до практичної роботи, творчо її організовувати; неволодіння комунікативними й експресивними можливостями мови, відчуття труднощів у спілкуванні з учнями.

Примітка: матеріали додатку Р упорядковані автором

ДОДАТОК С

**Анкета для студентів на визначення мотиваційно-ціннісної готовності
до фізкультурно-рекреаційної діяльності**

1. Перед Вами перелік речей, які тією чи іншою мірою є цінними для життя людини. Будь ласка, напроти кожної цінності проставте бали від 4 до 1, які б відповідали місцю зазначеної цінності у Вашому житті. Дуже важливі цінності оцініть у 4 бали, найменш важливі – в 1 бал.

вдале сімейне життя		мужність	
всебічний розвиток особистості		чесність	
наявність матеріальних благ		здоров'я	
авторитет серед оточуючих		задоволеність навчанням	
хороший рівень розвитку фізичних якостей		вміння спілкуватися	
фізична підготовленість до обраної професії		громадська активність	
гарна статура і фізичний стан		успіхи в роботі	
заняття фізичними вправами і спортом		цікавий відпочинок	
знання про функціонування людського організму		сила волі і зібраність	
володіння красою і виразністю рухів		інтелектуальні здібності	

2. Чи є у Вас шкідливі звички (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, комп'ютерна залежність, ігрова залежність тощо)? Якщо є, чи бажаєте їх подолати? Чи робите Ви що-небудь з цією метою?

А) так Б) ні В) час від часу

3. Як Ви ставитесь до наявності шкідливих звичок в інших людей? В дітей? Чому?

4. Чи дотримуетесь Ви режиму дня? Чи можна Ваше харчування назвати правильним? Чи загартовуєтеся Ви?

5. Оцініть власну фізичну підготовку. Чому Ви займаєтесь спортом, фізичними вправами?

А) хороша Б) достатня В) не достатня

6. Як Ви ставитесь до проведення третього уроку з фізичної культури на основі фізкультурно-рекреаційної діяльності? Чому?

А) позитивно

Б) негативно

В) байдуже

7. Чи потрібно здійснювати спеціальну підготовку майбутніх вчителів щодо проведення заходів з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю?

А) так

Б) не знаю

В) ні

8. Чи хотіли б Ви дізнатися більше про проблеми організації ФРР у школі? Чому? Що саме викликало б Ваш інтерес?

Примітка: матеріали додатку С упорядковані автором

5. Яким чином можна урізноманітнити структуру занять з фізичної культури, якщо рівень матеріально-технічної бази школи недостатній або відсутній необхідний інвентар?

6. Розташуйте за значущістю запропоновані прийоми у тому порядку, на Вашу думку найбільш ефективно підтримують позитивне ставлення та підвищують мотивацію школярів до уроку.

А) оцінювання

Б) заохочення або зауваження, записані в щоденник учню

В) похвала учню за творчу активність на уроці

7. Чи потрібно впливати на хід уроку, якщо виявляється, що план уроку потребує корективи?

А) так

Б) ні

В) не знаю

8. Чи знаєте Ви, як правильно визначати допустиме та граничне навантаження на учня?

А) так

Б) ні

Примітка: матеріали додатку У упорядковані автором

ДОДАТОК Ф

Опитувальник для учнів 5-6 класів для визначення уміння студентів ефективно організовувати фізкультурно-рекреаційну роботу під час практики

1. Чи відчуваєте Ви втому в кінці навчального тижня?

А) так Б) ні В) іноді

2. Чи маєте Ви бажання займатися на уроці фізичної культури в кінці тижня?

А) так Б) ні В) іноді

3. Чи подобається Вам зміст уроків в кінці тижня?

А) так Б) ні В) іноді

4. Чи займаєтесь Ви фізичною культурою у позанавчальний час?

А) так Б) ні В) іноді

5. Чи вмієте Ви організувати своє дозвілля за допомогою фізичних вправ, ігор?

А) так Б) ні В) іноді

Примітка: матеріали додатку Ф упорядковані автором

ДОДАТОК X

**РЕЗУЛЬТАТИ ОБСТЕЖЕННЯ КРИТЕРІЇВ ГОТОВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ І КОНТРОЛЬНИХ ГРУП ДО
ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ ПРОТЯГОМ
КОНСТАТУВАЛЬНОЇ ФАЗИ ЕКСПЕРИМЕНТУ**

Показники	високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Ціннісно-мотиваційний критерій						
потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших	8,8	10,3	51,5	47,1	39,7	42,6
усвідомлення необхідності ФРР в умовах школи	11,8	10,3	48,5	52,9	39,7	36,8
пізнавальний інтерес до ФРР	10,3	11,8	52,9	51,5	36,8	36,8
Когнітивно-знанневий критерій						
усвідомлення сутності ФРР та функцій учителя у процесі її здійснення	14,7	13,2	51,5	55,9	33,8	30,9
знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації ФРР в умовах школи	8,8	11,8	54,4	52,9	36,8	35,3
системність і глибина фізкультурно-спортивних знань	20,6	16,2	44,1	51,5	35,3	32,4
Спеціально-методичний критерій						
уміння проектувати та конструювати ФРР	8,8	11,8	44,1	45,6	47,1	42,6
володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування	11,8	10,3	44,1	42,6	44,1	47,6
уміння ефективно організовувати та контролювати ФРР	13,2	13,2	52,9	47,1	33,8	39,7

ДОДАТОК Ц

**РЕЗУЛЬТАТИ ОБСТЕЖЕННЯ КРИТЕРІЇВ ГОТОВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ І КОНТРОЛЬНИХ ГРУП ДО
ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ ПРОТЯГОМ
ПІДСУМКОВОЇ ФАЗИ ЕКСПЕРИМЕНТУ**

Показники	високий		середній		низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Ціннісно-мотиваційний критерій						
потреба в збереженні власного здоров'я та здоров'я інших	47,1	14,7	32,4	52,9	20,6	32,4
усвідомлення необхідності ФРР в умовах школи	100	13,2	0	58,8	0	27,9
пізнавальний інтерес до ФРР	76,5	17,6	19,1	52,9	4,4	29,4
Когнітивно-знанневий критерій						
усвідомлення сутності ФРР та функцій учителя у процесі її здійснення	35,3	20,6	51,5	60,3	13,2	19,1
знання сучасних форм, методів, прийомів, засобів організації ФРР в умовах школи	39,7	14,7	57,4	58,8	2,9	26,5
системність і глибина фізкультурно-спортивних знань	32,4	22,1	55,9	54,4	11,8	23,5
Спеціально-методичний критерій						
уміння проектувати та конструювати ФРР	39,7	14,7	57,4	50,0	2,9	35,3
володіння методиками здоров'язбереження та здоров'яформування	45,6	17,6	50,0	48,5	4,4	33,8
уміння ефективно організовувати та контролювати ФРР	50,0	19,1	48,5	60,3	1,5	20,6