

Атаманюк С.І.

**ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЇХ ВИКОРИСТАННЯ**

Монографія

УДК 378:[37.091.12.011.3-051:796]:001.895

A92

*Рекомендовано до друку вченою радою
НУ «Запорізька політехніка»
(протокол № 3/20 від 19 жовтня 2020 р.)*

Рецензенти:

А.В. Віндюк, доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Запорізька політехніка»

В.М. Мазін, доктор педагогічних наук, доцент, Національний університет «Запорізька політехніка»

П.Ф. Рибалко, доктор педагогічних наук, доцент, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Науковий редактор:

О.В.Семеніхіна, доктор педагогічних наук, професор

Атаманюк С.І.

A92 Інноваційні види рухової активності та підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання : монографія / С.І. Атаманюк. – Суми; ФОП Цьома С.П., 2020. – 402 с.

ISBN 978-617-7487-90-5

У монографії описано теоретичні та практичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності. Монографію написано за матеріалами науково-педагогічного дослідження, яке проводилося упродовж 2015-2019 рр. та є узагальненням власного досвіду роботи та роботи викладачів, які працюють з майбутніми фахівцями ФКіС.

Для науковців і викладачів ЗВО.

УДК 378:[37.091.12.011.3-051:796]:001.895

ISBN 978-617-7487-90-5

© С.І.Атаманюк, 2020

© ФОП Цьома С.П., , 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. СТАН РОЗРОБЛЕНOSTІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	17
1.1. Загальні дефініції дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.....	22
1.2. Сучасна професійна підготовка фахівців ФКіС та інноваційні види рухової активності в ній.....	42
1.3. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у вимірах результатів підготовки.....	76
Висновки до розділу 1.....	101
РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	105
2.1.Методологічні засади дослідження і підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	105
2.2. Специфічні принципи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	123
2.3. Організаційно-педагогічна система підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	135
Висновки до розділу 2.....	145
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	148
3.1. Обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	148

3.2. Провідні форми, методи і засоби підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	159
3.3. Зміст підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	191
Висновки до розділу 3.....	203
РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	205
4.1. Критерії, показники і рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.....	205
4.2. Опис етапів педагогічного експерименту.....	213
4.3. Опис методик оцінки показників та статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту.....	244
Висновки до розділу 4.....	268
ВИСНОВКИ.....	271
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	276
ДОДАТКИ.....	309

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЕГ – експериментальна група
- ЗВО – заклади вищої освіти
- ЗЗСО –заклад загальної середньої освіти
- ІКТ – інформаційно-комунікаційні технології
- ІОС – інформаційно-освітнє середовище
- ІТ – інформаційні технології
- КГ – контрольна група
- МОН – Міністерство освіти і науки
- ОК – освітній компонент
- ОР – освітній рівень
- ПЗ – програмне забезпечення
- СумДПУ – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
- ТЗН – технічні засоби навчання
- ФК – фізична культура
- ФКіС – фізична культура і спорт

ВСТУП

Актуальність. Інформаційні та глобалізаційні процеси, повсюдна автоматизація та роботизація підприємств позитивно вплинули на економіку більшості країн світу, їх культуру та розвиток науки, проте негативно позначилися на здоров'ї членів суспільства. В останні роки зникла велика кількість професій, пов'язаних із фізичними навантаженнями, збільшилася кількість хронічних захворювань, через карантинні обмеження в пересуванні зменшилося рухове навантаження на членів суспільства, набули поширення форми пасивного відпочинку тощо. Зазначене обумовлює відповідну соціально-економічну політику цивілізованих країн світу, яка наслідує ідею поширення і посилення рухової активності членів суспільства та актуалізує проблему підготовки відповідних професійних кадрів.

В останні роки змінилися пріоритети й ціннісні орієнтири сучасного українського суспільства, які детермінували необхідність оновлення багатьох галузей діяльності. Характерними ознаками перетворень у галузі фізичної культури і спорту (ФКіС) стали: поширення оздоровчих систем стародавнього сходу (хатха-йога, цигун, тайцзицунь тощо); популяризація нетрадиційних форм рухової активності (степ-аеробіка, аквааеробіка, спінбайк-аеробіка, бодікомбат, бодіпамп, фітболгімнастика, стретчинг, зумба, боса, джампінг, флай-фітнес, слайдаеробіка, канго-джампа та ін.); поява нових (фрістайл, віндсерфінг тощо) та відродження національних видів спорту і народних ігор (бойовий гопак, хортинг, ковівки тощо); розвиток різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної і спортивно-масової роботи; перегляд змісту «традиційних» для галузі ФКіС професій (тренер, вчитель фізкультури) та поява нових (інструктор (організатор) спортивно-масової роботи, інструктор-тренер, інструктор комерційного виду діяльності, спортивний менеджер тощо), що обумовлює запит на фахівців галузі ФКіС, які спроможні опанувати, підтримати, навчити, популяризувати різні, у тому числі, й інноваційні види рухової активності.

Сьогодні професійна підготовка фахівців галузі здійснюється за відповідними освітніми (освітньо-професійними або освітньо-науковими) програмами на різних рівнях вищої освіти (бакалавр, магістр, доктор філософії).

Модернізація освітньо-професійних програм спеціальності «017 Фізична культура і спорт» корелює з національною освітньою політикою, оскільки уможливлена низкою нормативних документів: Закон України «Про вищу освіту» (2014); Закон України «Про освіту» (2017); Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2021, із змінами); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2013), Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні (2013), Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (2017); Національний класифікатор України «Класифікатор професій» ДК 003:2010, Національна рамка кваліфікацій (2020) та інші.

Аналіз наведених документів засвідчує, що реформування змісту вищої професійної освіти має відповідати як потребам розвитку національної економіки, так і запитам ринку праці, корелювати з останніми науково-педагогічними розвідками в галузі ФКіС.

Дослідження стану розробленості означеної проблеми виявило наявність таких результатів:

- описано процеси трансформації системи вищої освіти України, її інституційного середовища, методології професійної освіти і професійної підготовки (В. Андрущенко, І. Зязюн, М. Євтух, В. Кремень, В. Луговий, Н. Ничкало та ін.);

- вивчено підходи до становлення й професійного розвитку особистості, у т.ч. в галузі ФКіС: системний (В. Афанасьєв, В. Безпалько, Т. Бугеря, М. Каган, В. Павлов, В. Семіченко та ін.); професійно особистісний (С. Батишев, А. Маркова, Л. Парінова, Ю. Поваренков та ін.), діяльнісний (Б. Ананьєв, Б. Бадмаєв, Л. Виготський, В. Козаков, О. Леонтьєв, В. Моляко, В. Шадріков та ін.), оздоровчий (валеологічний) підхід (Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, О. Базильчук, А. Магльований, П. Рибалко та ін.), візуальний та візуально-цифровий (В. Биков, М. Друшляк, О. Семеніхіна та ін.), гендерний підхід (В. Єремєєва, М. Кікінеджи, Н. Козловська, С. Чубарова, B. Antala, G. Cardon, R. Dionigi, L. Haerens, Wenchao Li, C. Litchfield, E. Miloshova, B. Murphy, M. Slingerland, J. Sedlacek та ін.), редуційний підхід (Р. Карпинська, Л. Сидоренко та ін.), біосоціокультурний підхід (В. Григор'єв, В. Косяк та ін.);

- обґрунтовано теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх (М. Дутчак), систем спортивної підготовки (В. Платонов), рекреаційної діяльності різних груп населення (О. Андрєєва), закономірностей функціонування сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку праці (Є. Імас, Ю. Мічуда та ін.), концептуальні основи професійної підготовки фахівців у галузі ФКіС (О. Ажиппо, В. Приходько, А. Сущенко та ін.);

- охарактеризовано методичні аспекти підготовки фахівців фізичної культури і спорту (А. Гладишев, В. Пономар'єв, О. Сайкіна, О. Шукатка та ін.), підходи до навчання рухам в умовах підтримки статокінетичної рівноваги (В. Болобан), особливості процесу оволодіння складними біомеханічними рухами, характерними для гімнастичних вправ (Ю. Гавердовський та ін.), для стійкості та балансування тіла людини (С. Ткаченко та ін.), визначення показників швидкісних рухових дій (С. Гаркуша, В. Худик та ін.);

- обґрунтовано вплив рухової активності на формування основ здоров'я у процесі фізичного виховання (Г. Куртова, М. Огієнко, О. Почтар та ін.), біометрії рухових дій людини (М. Носко, О. Архіпов та ін.);

- описано особливості професійної підготовки вчителів фізичної культури до використання інновацій у професійній діяльності (Д. Бермудес, Д. Балашов та ін.).

Водночас попри значний внесок згаданих дослідників у модернізацію професійної підготовки фахівців ФКіС залишаються усталеними як підходи до освітньої діяльності (лекції та тренувальні, інколи лабораторні заняття в межах унормованого (тобто формального) освітнього процесу), так і зміст професійного навчання, який орієнтується на опанування класичних видів рухової активності і традиційних видів спорту (гімнастика, футбол, плавання тощо). Аналіз чинних освітньо-професійних програм підготовки фахівців ФКіС свідчить, що вони у своїй більшості спрямовані на розвиток спортивної майстерності фахівця та опанування загальнонаукового компоненту освіти, що не забезпечує випускникам ЗВО готовності до використання нетрадиційних видів спорту та впровадження інновацій у професійній діяльності.

Таким чином, поза увагою дослідників залишилася проблема підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, що додатково підтверджують виявлені в ході аналізу наукових розвідок суперечності:

1) на концептуальному рівні:

- між появою нової категорії «інноваційні види рухової активності» та обмеженістю теоретичних уявлень про сутність і структуру поняття «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності» у теорії професійної освіти;
- між об'єктивно значними можливостями закладів вищої освіти підготувати конкурентоспроможних фахівців та побіжною реалізацією цих можливостей у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в межах університету;
- активним розвитком ресурсів неформальної та інформальної освіти у світі загалом та недостатнім використанням їх потенціалу у підготовці майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності вітчизняними освітніми установами;

2) на соціальному рівні:

- між появою нових видів спорту, активними розвитком і поширенням інновацій в галузі ФКіС, запитом на дотримання здорового способу життя й технологій оздоровлення та інертністю відповідно до зазначених трендів системи професійної підготовки фахівців ФКіС;
- між запитом різних верств населення на інноваційні види рухової активності та недооцінка важливості опанування таких видів у межах освітньо-професійних програм підготовки майбутніх фахівців ФКіС;

3) на теоретико-методичному рівні:

- між необхідністю формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та обмеженістю теоретичних уявлень про організаційно-педагогічні системи такого формування;
- між високим рівнем розробленості загальної теорії й практики професійної підготовки фахівців галузі ФКіС та недостатнім обґрунтуванням теоретичних і практичних засад підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;
- між необхідністю впровадження ефективної організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та недостатньою розробленістю її навчально-методичного супроводу.

Отже, соціальна значущість і актуальність проблеми, фрагментарний рівень її теоретико-практичної реалізації та необхідність подолання виявлених суперечностей зумовили вибір теми дослідження **«Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності»**.

Провідна ідея дослідження. Підготовка фахівця ФКіС сьогодні орієнтована не лише на спорт великих досягнень, а й на технологічні новації та уподобання різних верств населення щодо видів рухової активності. Суспільство сьогодні активно використовує цифрові засоби й технології та водночас намагається дотримуватися здорового способу

життя, що накладає відбиток на запити різних вікових груп щодо фізичних навантажень та послуг в галузі фізичної культури: стають більш популярними нетрадиційні види спорту, інтернет-каналами комунікації поширюються молодіжні течії, які орієнтовані на нетипову, інноваційну, рухову активність.

З іншого боку, простого опанування інноваційних видів рухової активності для фахівця галузі ФКіС не може бути достатньо, оскільки його професійна діяльність пов'язана, серед іншого, з популяризацією здорового способу життя, а також наданням населенню оздоровчих спортивних послуг. Тому важливим серед результатів професійної підготовки фахівців ФКіС передбачити готовність до використання інноваційних видів рухової активності, яка означає не лише самостійне виконання таких рухів, а й здатність навчити їх виконувати, прагнення бути обізнаним серед течій та технік виконання рухів, мати навички рефлексії по відношенню до їх поширення та використання у власній професійній діяльності. Зазначене підтверджує нетривіальність структури такого виду готовності, а тому важливість розбудови організаційно-педагогічної системи її формування.

Формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності сьогодні може бути реалізоване як у межах освітніх установ, так і в умовах неформального та інформального навчання. Інтеграція зазначених форм у підготовці фахівця ФКіС може стати основою для забезпечення затребуваності та конкурентоспроможності випускника на ринку праці.

Концепція дослідження побудована з урахуванням методологічного, теоретичного й процесуального вимірів.

Методологічний вимір концепції дослідження підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності інтегрує у собі взаємний зв'язок і взаємодію наукових підходів на різних рівнях методології.

Перший – *філософський* рівень методології – обумовлюють діалектичний та екзистенційний підходи. Діалектичний закон єдності і боротьби протилежностей обумовлює необхідність виявлення, усвідомлення й подолання зовнішніх і внутрішніх суперечностей, які виявляються у процесі професійної підготовки. Водночас філософське положення про діалектичну єдність змісту й форми зумовлює необхідність постійного коригування та узгодження між собою змісту, форм, методів і засобів навчання.

Відповідно до екзистенційного підходу, важливим фактором успішності професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти є створення умов для формування у студентів власної системи сенсів і мотивів, усвідомлення важливості морального вибору й відповідальності за нього, унаслідок чого в студентів виникає потреба в самоаналізі, формується здатність посісти незалежну позицію по відношенню до обставин, пріоритет цінностей щодо творчості, інновацій та й засобів їх реалізації.

Другий – *загальнонауковий* рівень методології – характеризується системним підходом, який дозволяє розглядати професійну підготовку майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності як відкриту організаційно-педагогічну систему, що передбачає системне поєднання взаємопов'язаних системотвірних факторів: мети, принципів, умов і суб'єктів освітнього процесу, змісту освіти, форм і методів педагогічного впливу та засобів навчання.

Третій - *конкретно-науковий* рівень методології – обумовлений залученням професійно-особистісного, редуційного, діяльнісного, інноваційного, оздоровчого, гендерного, біосоціокультурного підходів.

Важливість залучення *професійно-особистісного* підходу обумовлена потребою урахування особливостей провадження професійної діяльності, базових потреб та очікувань стейкгоल्дерів, важливості професійної умотивованості майбутніх фахівців ФКіС та їхніх індивідуально-типологічних особливостей на основі індивідуалізованого відбору форм, методів і засобів організації навчально-тренувального та підтримування індивідуальних освітніх траєкторій.

Залучення *редукційного* підходу обумовлено потребою урахування системи базових знань про особливості антропометричного розвитку різних вікових груп та їх співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями, а також важливістю організації педагогічного середовища, яке уможливорює комфортне входження для кожного студента у світ здоров'я і яке сприяє формуванню мотивації до ведення здорового способу життя через використання інновацій, у т.ч. інноваційних видів рухової активності.

Використання *інноваційного* підходу уможливорює демонстрацію майбутнім фахівцям ФКіС переваг новітніх методів і технологій, які є більш продуктивними від тих методик, що вважаються традиційними у фізичному вихованні, та висвітлення їхніх можливостей. Це дозволяє підготувати студентів до впровадження інновацій та націлити їх на нестандартність мислення у професійній діяльності.

Реалізацію *діяльнісного* підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у закладах вищої освіти розглядаємо через розробку організаційних заходів, спрямованих на моделювання структури навчально-професійної діяльності студента з урахуванням спрямованості на інновації в дії, на активізацію й переведення його в позицію діяльного суб'єкта пізнання, праці та спілкування, спонукання до формування умінь стратегічного та оперативного планування навчальної діяльності, вольового спонукання до виконання навчальних завдань та відповідного оцінювання власних досягнень.

Оздоровчий (валеологічний) підхід обумовлений забезпеченням знань, умінь та навичок щодо укріплення й підтримки власного стану здоров'я (фізичне, психічне, соціальне тощо) та здоров'я своїх підлеглих. Оздоровчий підхід ґрунтується на сприйнятті фізкультурної освіти крізь призму засвоєння навичок оздоровлення з використанням природних засобів, визначення та реального практичного втілення оптимальних обсягів рухової активності в її різновидах (побутової, оздоровчої, рекреаційно-оздоровчого спорту) і передбачає створення освітнього середовища, яке забезпечить комфортне входження кожного у світ здоров'я і формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації до збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих через інноваційні форми рухової активності.

Гендерний підхід до підготовки фахівців ФКіС використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності уможливорює врахування ідей гендерної рівності у суспільстві загалом і в молодіжному середовищі, зокрема, оскільки у процесі фізичного виховання враховується основна індивідуальна характеристика – стать, яка полягає у гендерному диференціюванні. Біологічні й статеві особливості юнаків і дівчат суттєво впливають на їхні поведінкові реакції, ціннісні орієнтації тощо, що може розглядатися крізь

призму психофізіологічного статусу і впливати на вибір інноваційних видів рухової активності.

Залучення *біосоціокультурного* підходу ґрунтується на сприйнятті фізкультурної освіти як тріади «біологічна-соціальна-культурна» складових, завдяки яким фахівці ФКіС вбачають успішність процесу формування фізичної культури особистості через використання інновацій. Зазначений підхід посів пріоритетне місце у практиці, поєднуючи фізкультурну освіту з процесом соціалізації, урахуванням біологічних властивостей людини як природної істоти, яка розвивається в культурному середовищі.

Теоретичний вимір методології характеризує систему вихідних ідей та положень, без яких неможливе усвідомлення сутності проблеми підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Тому теоретичний вимір методології визначається такими положеннями:

- результатом підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності має виступати нова категорія в галузі професійної освіти «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності»;

- зміст категорії «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності» має ґрунтуватися на поняттях «інновації», «інноваційна діяльність», «інноваційні види рухової активності» та враховувати рівні інновацій у педагогічній діяльності, зокрема: перший рівень – відтворення інновацій, другий рівень – відтворення і впровадження інновацій, третій рівень – створення інновацій;

- підготовка майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є процесом, який може базуватися на спеціально розробленій і перевіреній організаційно-педагогічній системі підготовки майбутніх фахівців ФКіС, яка наслідуює відповідну мету, ґрунтується на низці методологічних підходів та дидактичних принципів і при цьому передбачає удосконалення змісту освітньої підготовки, особливий вибір форм, методів і засобів навчання в організації освітнього процесу та дотримання певних педагогічних умов;

- організаційно-педагогічна модель підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності інтегрує в собі цільову, теоретико-методологічну, змістову, процесуальну та контрольну-результативну підсистеми, які синтезуються в організаційно-педагогічну систему, що передбачає своїм результатом позитивну динаміку в рівнях готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Процесуальний рівень методології увиразнює практичні особливості вирішення проблеми підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та визначається:

- педагогічними умовами як факторами практичного впливу різних форм освіти (формальної, неформальної, інформальної) на результат професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС;

- активним використанням Інтернет-ресурсів і технологій візуалізації для підтримки освітнього процесу та впровадження їх у практику професійної роботи фахівців ФКіС;

- розробленням діагностичного апарату організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (критерії, показники, завдяки яким характеризуються рівні

готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності);

- розробленням навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та його упровадженням у різні форми освітнього процесу (формальний, неформальний та інформальний).

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань на різних етапах наукового пошуку було використано комплекс наукових **методів дослідження**:

а) *теоретичні*, спрямовані на здобуття об'єктивних даних та висновків щодо специфіки предмета дослідження, – систематизація та узагальнення результатів наукових досліджень в галузі професійної освіти для характеристики стану розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та уточнення суперечностей, що потребують свого вирішення, на концептуальному та суспільному рівнях; аналіз та екстраполяція наукових результатів з проблеми дослідження, одержаних у процесі вивчення психологічної, соціологічної, педагогічної літератури, для визначення й обґрунтування теоретичних і практичних засад підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; термінологічний аналіз для уточнення тезаурусу дослідження; структурно-логічний аналіз для визначення сутності і структури понять «інноваційні види рухової активності» і «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності» та розроблення діагностичного апарату дослідження й характеристики рівнів готовності; моделювання для розроблення моделі організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; ретроспективний та графічний аналіз для характеристики практичного стану розробленості проблеми;

б) *емпіричні*, зорієнтовані на безпосереднє практичне вивчення досліджуваних явищ, – спостереження за освітнім процесом у закладах вищої освіти, узагальнення практики функціонування освітнього середовища при ЗВО та педагогічного досвіду викладачів для уточнення суперечностей на теоретико-методичному рівні; бесіди зі стейкгольдерами для характеристики компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний і контрольний етапи) для перевірки ефективності організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; анкетування, опитування, тестування майбутніх фахівців ФКіС для визначення рівнів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; кількісний аналіз для уточнення динаміки змін за кожним показником; графічний аналіз для візуалізації розподілу рівнів та для відтворення якісних зрушень у результатах професійної підготовки фахівців ФКіС;

в) *статистичні методи* (критерії *хі-квадрат* Пірсона і Ст'юдента) для проведення статистичного аналізу отриманих даних, підтвердження вірогідності висновків про ефективність розробленої організаційно-педагогічної системи і встановлення прямих залежностей між визначеними теоретичними і практичними засадами підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше обґрунтовано теоретичні та практичні засади* підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; *введено у науковий обіг* категорію «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності» та схарактеризовано її компоненти; *теоретично обґрунтовано, змодельовано та експериментально перевірено* ефективність організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, яка: ґрунтується на взаємних зв'язках низки методологічних підходів, серед яких професійно-особистісний, редуційний, діяльнісний, інноваційний, оздоровчий, гендерний, біосоціокультурний; детермінується заг
- *альнодидактичними та специфічними принципами* фізичного виховання та використання інноваційних видів рухової активності; передбачає дотримання педагогічних умов як факторів формальної освіти (модернізація змісту обов'язкових навчальних дисциплін та розроблення варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності), неформальної освіти (ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності; організація спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності) та інформальної освіти (використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я); *розроблено критерії та показники*, якими схарактеризовано рівні готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;
- *визначено* зміст поняття «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності», описано його нетривіальну структуру;
- *спроєктовано* зміст, форми і методи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;
- *подальшого розвитку набули* наукові положення теорії і практики підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, наукові уявлення про сутність, структуру, критеріальні та рівневі ознаки готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні навчально-методичного супроводу процесу підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Зокрема, підготовлено й апробовано: монографію «Інноваційні види рухової активності та підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання»; навчально-методичні *посібники* («Фізична й функційна підготовленість спортсменів, які займаються академічною греблею» (у співавторстві з Римарь Ю.І, Журавльовим Ю.Г.), «Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах» (у співавторстві з Голевою Н.П., Кемкіною В.І., Кириченко О.В.), «Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі» (у співавторстві з Пасічною Т.В., Голевою Н.П.), *методичні рекомендації* («Методичні рекомендації до занять силовою підготовкою для студентів всіх спеціальностей» (у співавторстві з Щербій С.А., Гавриленко В.В., Кокаревою С.М.),

«Методичні вказівки до лікувальної фізичної культури при різних захворюваннях студентів спеціальної медичної групи» (у співавторстві з Кириченко О.В. Терьохіна О.Л., Шеховцова К.В.), конспекти лекцій («Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів» (у співавторстві з Івахненко В.І., Кемкіною В.І.), Конспекти лекцій розділу «Музритміка з елементами хореографії» з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація «Аеробіка» для студентів ВНЗ технічного профілю (у співавторстві з Кокаревою С.М., Щербій С.А.)), *тестові завдання* «Фізичне виховання студентів. Тестові завдання до теоретичної частини з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів» (у співавторстві з Івановою К.Г., Чмихал А.І., Кокаревою С.М.).

Удосконалено освітньо-професійні програми підготовки фахівців фізичної культури і спорту, де поглиблено зміст фахових дисциплін у напрямі опанування інноваційних видів рухової активності, розкрито важливість поширення та використання електронних освітніх ресурсів спеціалізованого спрямування, розроблено низку варіативних дисциплін («Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та фахівців фізичної культури і спорту»).

Практичні напрацювання, одержані в дослідженні, можуть бути використані у процесі розроблення та вдосконалення освітньо-професійних програм підготовки фахівців спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, розробленні навчальних посібників, методичних матеріалів з інноваційних видів рухової активності. Основні ідеї та практичні результати дисертаційного дослідження можуть бути використані аспірантами, магістрантами і студентами бакалаврату для підготовки кваліфікаційних робіт дотичної проблематики.

РОЗДІЛ 1.
СТАН РОЗРОБЛЕНOSTІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Загальні дефініції дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Динамічність процесів у суспільному розвитку, збільшення обсягів інформації, постійне оновлення і швидка зміна технологій ставлять людину перед необхідністю безперервно здобувати нові знання, підвищувати свій освітній рівень, адаптуватися до змін, що з'являються протягом її життя. Як зазначає академік В. Олійник, «...відмова від постійного оновлення знань, умінь, навичок, особистісного розвитку призводить до зниження адаптаційних можливостей людини, її конкурентоздатності на ринку праці, принципового зниження якості життя» [14; 217].

Тому надважливого значення набуває професійна підготовка фахівця, яка в умовах сьогодення має реагувати не лише на поточні, а й передбачати можливі виклики та забезпечувати успішність випускника закладу вищої освіти (ЗВО) на ринку професій.

До дефініцій загального контексту дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців з вищою освітою у галузі ФКіС відносимо три категорії понять:

перша категорія – «професійна освіта», «підготовка», «професійна підготовка фахівців у закладі вищої освіти», «кваліфікація», «професія», «майбутній фахівець», «майбутній фахівець ФКіС», «результат» і «результат навчання»;

друга категорія – «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізкультурна освіта», «професійна фізкультурна освіта», «професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС»;

третья категорія – «інноваційний розвиток», «інноваційна діяльність», «інноваційний процес», «інноваційність», «інновативність», «інноватика», «інтелектуалізація», «інноватизація», «інновації», «інноваційний процес».

Відповідно до виділених категорій схарактеризуємо тезаурус нашого дослідження.

Дефініції загального контексту дослідження першої категорії

Професійна освіта, на думку С. Гончаренка, це підготовка в навчальних закладах фахівців різних рівнів кваліфікації для трудової діяльності в одній із галузей господарства, науки, культури. Її зміст уміщує поглиблене ознайомлення з науковими основами й технологією обраного виду праці, прищеплення спеціальних практичних навичок і вмінь, формування психологічних і моральних якостей особистості, важливих для роботи у певній сфері людської діяльності [105, с. 81-107].

Професійна освіта, на думку С. Сисоевої та І. Соколової, є одним із необхідних етапів формування особистості, передумовою її включення в систему суспільного і виробничого поділу праці, а також невід'ємною складовою єдиної системи народної освіти, яка спрямована на підготовку людини до визначеного виду діяльності та професії [340, с.126].

У Короткому психологічному словнику під загальною редакцією А. Петровського та М. Ярошевського поняття «*підготовка*» тлумачиться як формування та збагачення установок, знань та вмінь, необхідних індивіду для адекватного виконання специфічних завдань; це досвід, здобутий у процесі навчання й практичної діяльності [299, с. 7].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що сьогодні вчені не дійшли до єдиного тлумачення поняття «*підготовка*». Зокрема, В. А. Гончарук зазначає, що слід розрізняти загальноосвітню, професійну та спеціальну підготовку. Причому:

1) загальноосвітня підготовка характеризується опануванням загальних (загальноосвітніх) знань;

2) професійна підготовка характеризується опануванням сукупності знань, умінь та навичок, необхідних у конкретній професійній галузі діяльності (наприклад, педагогічна, юридична, економічна, естетична, законодавча тощо);

3) спеціальна підготовка характеризується опануванням вузькоспеціалізованих знань, ґрунтовним оволодінням специфічними вміннями та навичками, які визначають рівень фаховості у певній сфері діяльності [107, с. 121].

У Короткому психологічному словнику під загальною редакцією А. Петровського та М. Ярошевського поняття «*підготовка*» тлумачиться як формування та збагачення установок, знань та вмінь, необхідних індивіду для адекватного виконання специфічних завдань; це досвід, здобутий у процесі навчання й практичної діяльності. У нашому дослідженні ми будемо наслідувати тлумачення поняття «*підготовка*», яке пропонує Г. Алексєєва. Учена визначає поняття «*підготовка*» як «спеціально організований процес формування готовності до виконання майбутніх завдань, і як готовність, під якою розуміється наявність компетенції, знань, вмінь та навичок, необхідних для успішного виконання певних завдань» [12, с. 10].

Аналіз науково-педагогічних джерел (Г. Алексєєва [12], Н. Борисенко [53], І. Грищенко [117], Р. Куліш [208], Г. Сорокіна [349], Н. Хмель [383] та ін.) свідчить про брак одностайної думки щодо тлумачення поняття «*професійна підготовка*».

У Законі України «Про вищу освіту» поняття «*професійна підготовка*» визначається як «здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю», що тлумачимо як процес.

У Великому тлумачному словнику української мови для визначення поняття «*професійна підготовка*» пропонується така словникова стаття: «запас знань, навичок, досвід тощо, набутий у процесі навчання, практичної діяльності» [58, с. 952].

У науковому просторі наявні такі тлумачення сутності *професійної підготовки фахівців у закладі вищої освіти*:

- професійна підготовка майбутнього фахівця – це неперервний і керований процес набуття особистістю суб'єктивного досвіду професійної діяльності, що дозволяє системно та цілісно сприймати дійсність і діяти на основі гуманістичних ціннісних орієнтацій, закладених у сучасних освітніх концепціях неперервності, гуманізації освіти і професійної підготовки фахівців у ЗВО для формування професійної компетентності особистості та успішної праці з урахуванням сучасних вимог ринку праці» (С. Сисоєва, І. Соколова) [453, с.133];

- багатоаспектна система, що об'єднує відносно самостійні, але взаємопов'язані складові: соціогуманітарну, психолого-педагогічну, культурологічну, спеціально-наукову (О. Абдуліна) [1];

- цілісна, поліфункціональна, динамічна, відкрита нелінійна педагогічна система з притаманною їй ієрархічною побудовою, системотвірними зв'язками, спрямована на створення нової інтегративної якості (сукупностей якостей) – професійної компетентності (Н. Батечко) [39];

- процес долучення студентів до таких видів діяльності, які сприяють як особистісному розвитку, так і підготовці до засвоєння обраної професії, формують спрямованість на успіх у професійній діяльності, формують уміння адекватно вирішувати виробничі проблеми (С. Воронін) [113];

- динамічний процес формування фахівця для однієї з галузей трудової діяльності, кінцевою метою якого є формування комплексу професійних якостей особистості, який є не підготовчим етапом оволодіння професією, а цілеспрямованим процесом оволодіння базовою основою цієї професії, яка надалі розвивається під впливом безпосередніх обставин професійної діяльності та за умови виявлення особистісної активності (О. Власюк) [110];

- використання сукупності розгорнутих у часі прийомів соціального впливу на особистість, включення її в різноманітні професійно значущі види діяльності з метою формування у неї системи професійно важливих знань, умінь і якостей, форм поведінки й індивідуальних способів виконання професійної діяльності (Е. Зеєр) [157];

- система організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують формування в особистості професійної спрямованості, загальних і професійних знань, вмінь, навичок і професійної готовності (Г. Алексєєва) [12, с. 10];

- з одного боку, як процес повідомлення студентам відповідних знань і формування в них умінь та навичок, а з іншого, – як результат навчальної діяльності (Н. Борисенко) [53, с. 296];

- як процес формування фахівця нового типу, здатного швидко й адекватно реагувати на суспільні зміни та проявляти компетентність у вирішенні професійних проблем (Л. Міщик) [416, с. 14];

- оволодіння професіональною культурою, професійними технологіями та професійною майстерністю, що дає змогу виконувати свої професійні компетенції (Г. Сорокіна) [349, с. 189];

- оволодіння систематизованими знаннями, вміннями, навичками та необхідними особистісними професійними якостями (Н. Хмель) [383, с. 14].

У дослідженні ми будемо використовувати визначення поняття «професійна підготовка», яке пропонує І. Тукач і в якому означене поняття розуміється як «процес і результат діяльності, спрямованої на оволодіння певним запасом професійних знань, вмінь і навичок, а також якостей особистості, необхідних для успішного виконання професійної діяльності» [372, с. 1].

Результатом професійної підготовки є набуття певної *кваліфікації*, яка уможливляє трудову діяльність за *професією*.

У таблиці 1.1 наведено основні кваліфікаційні рівні та ступені вищої освіти в Україні з урахуванням відповідних міжнародних стандартів, а також національних нормативно-правових актів з питань вищої освіти. Міжнародні підходи до побудови інституційної структури змісту вищої освіти, а також відповідні європейські стандарти і рекомендації значною мірою адаптовані в українській системі вищої освіти.

Таблиця 1.1.

Основні кваліфікаційні рівні та ступені вищої освіти в Україні

Рівні МСКО-11	Категорії освітніх програм відповідно до МСКО-11	Повний термін навчання	Кваліфікаційні рівні та відповідні інтегральні компетентності	Рівні вищої освіти	Ступені вищої освіти
Третинна освіта (МСКО-11)			Вища освіта (Національна рамка кваліфікацій України)	Закон України «Про вищу освіту»	
5-й	54. Короткий цикл загальної третинної освіти 55. Короткий цикл професійної третинної освіти	Два роки і більше	5. Здатність розв'язувати типові спеціалізовані завдання в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування положень і методів відповідної науки і характеризується певною невизначеністю умов	Початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти	Молодший бакалавр
6-й	64. Бакалаврат або його еквівалент, академічна освіта 65. Бакалаврат або його еквівалент, професійна освіта 66. Бакалаврат або його еквівалент, орієнтація не визначена	Три роки і більше	6. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Бакалавр
7-й	74. Магістратура або її еквівалент, академічна освіта 75. Магістратура або її еквівалент, професійна освіта 76. Магістратура або її еквівалент, орієнтація не визначена	П'ять років і більше	7. Здатність розв'язувати складні завдання і проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог	Другий (магістерський) рівень вищої освіти	Магістр

Міжнародні підходи до побудови інституційної структури змісту вищої освіти, а також відповідні європейські стандарти і рекомендації значною мірою адаптовані в українській системі вищої освіти.

Відповідно до Національної рамки кваліфікацій та ЗУ «Про вищу освіту» в Україні визначено кілька рівнів освіти: початковий (5 освітній рівень за МСКО-11 та 5 кваліфікаційний рівень НРК), перший (бакалаврський) (6 освітній рівень за МСКО-11 та 6 кваліфікаційний рівень НРК) та другий (магістерський) (7 освітній рівень за МСКО-11 та 7 кваліфікаційний рівень НРК).

З огляду на те, що об'єктом дослідження виступають фахівці в галузі ФКіС, то логічним бачиться розгляд їхньої професійної підготовки в галузі ФКіС на двох із зазначених рівнів, а саме: на першому (бакалаврському) та другому (магістерському).

Національний глосарій вищої освіти, посилаючись на документи Болонського процесу, пропонує визначення понять «результат» і «результат навчання» як сукупність різноманітних компетентностей, набутих особою у процесі навчання, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти [186, с. 51-52]. Аналізуючи ефективність результатів діяльності у вищій освіті, Мак-Кован у роботі [485] звертає увагу на необхідність розрізняти індивідуальні результати, пов'язані з економічними цілями здобувача вищої освіти та теорією людського капіталу, і ширші концепції результатів з позиції свободи для досягнення своїх життєвих цілей. Така

диференціація зумовлює потребу в аналізі результатів системи вищої освіти галузі ФКіС з позиції індивідуальної та суспільної корисності товарів вищої освіти.

У нашому дослідженні ми будемо використовувати поняття «фахівець» у трактовці В. Магіна який характеризує «фахівця» як компетентного працівника, який володіє набором необхідних для якісної й ефективної праці знаннями, вміннями, навичками, досвідом та сформованим індивідуальним стилем діяльності. При цьому В. Магін наголошує, що освіта, загальні й спеціальні здібності, набуті професійні знання й уміння, соціально значущі й професійно важливі здатності становлять професійний потенціал розвитку фахівця [237, с. 40].

У той же час О. Лісовська виокремлює конкурентоспроможність як один із чинників у підготовці майбутнього фахівця. На думку дослідниці, конкурентоспроможність слід розглядати як інтегральну динамічну особистісну характеристику, що позначається на здатності суб'єкта презентувати свої професійні можливості на ринку сфери послуг і перемагати в конкурентній боротьбі [227].

У даному контексті слово «майбутній» асоціюється з поняттям «студент» і «здобувач вищої освіти». А. Власенко вказує, що «студент» у перекладі з латинської означає «той, що сумлінно працює», «той, хто бажає знання» [79, с. 54].

Науковці Б. Рубін і Ю. Колесніков зазначають, що «студентство як соціальна група функціонує в системі вищої освіти, виступає як об'єкт виробництва... головною формою виробництва є навчальна й освітня діяльність» [319, с. 38]. Відповідно до ЗУ «Про вищу освіту» здобувачі вищої освіти визначаються як особи, які навчаються у ЗВО на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного освітнього ступеня й кваліфікації [150].

За визначенням Л. Сущенко, *майбутній фахівець фізичної культури та спорту* – це особистість, яка цілеспрямовано здобуває у ЗВО спеціальність, що пов'язана з організацією та підтримкою певного рівня фізичної культури населення або спрямована на досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному або індивідуальному вимірах [360, с. 34].

Система професійної підготовки фахівців у закладі вищої освіти забезпечує формування інноваційного потенціалу країни, котрий поєднує потенціал освоєння знань, потенціал генерування знань, потенціал поширення знань і потенційний попит на знання, тому у сучасних умовах для України пріоритетом є розвиток системи вищої освіти, зокрема у галузі ФКіС, заснованої на новітніх знаннях та інноваційних технологіях, створених наукою, освітою та виробництвом нововведеннях. Освіта є головною базою для отримання сучасних знань, необхідних для забезпечення розвитку суспільства на основі використання передових досягнень науки, технологій, інновацій.

Дефініції загального контексту дослідження другої категорії

До понять, які характеризують результати професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС, ми відносимо поняття «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізкультурна освіта» і «професійна фізкультурна освіта» (рис. 1.1).

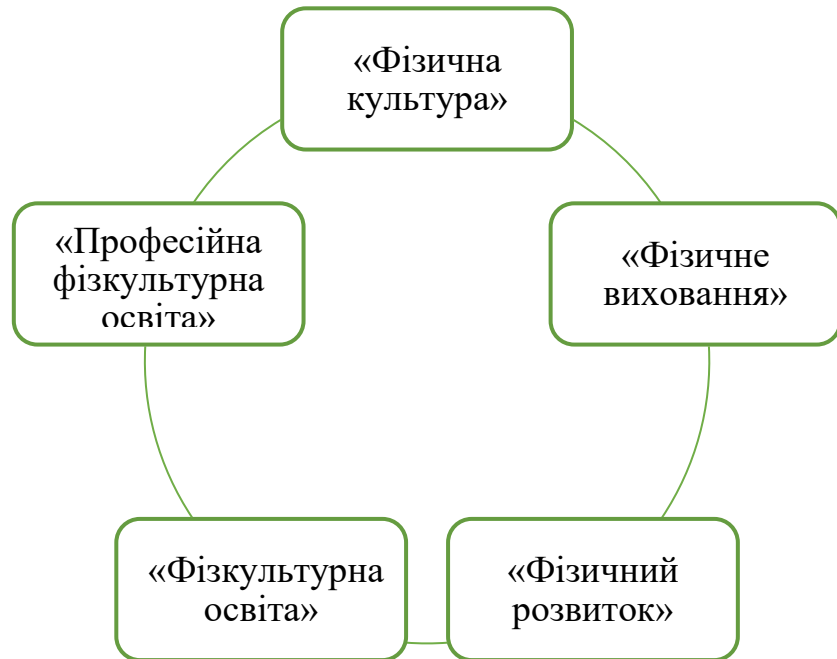


Рис. 1.1. Поняття, які характеризують результати професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС

Найбільш широкою, збірною і багатогранною у нашому дослідженні є категорія «фізична культура».

Загалом під фізичною культурою розуміють складову загальної культури суспільства, яка орієнтована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей людини, її моральних і вольових здібностей з метою гармонійного формування особистості людини.

Відповідно до ЗУ «Про фізичну культуру і спорт» під фізичною культурою розуміють діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту (ФКіС), яка орієнтована на забезпечення рухової активності людей різних вікових категорій з метою їх гармонійного, і передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя (ЗСЖ) (рис. 1.2).



Рис.1.2. Напрями фізичної культури

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про різні трактування поняття «фізична культура». Його визначають:

- як «частину загальної культури, як сукупність спеціальних цінностей (як матеріальні, так і духовні), як сукупність способів творення цінностей та їхнього використання задля забезпечення фізичного розвитку, фізичної досконалості людини» (В. Ареф'єв);
- як «процес, який зорієнтовано на підготовку особи до життя та діяльності через виконання фізичних рухів, використання природніх засобів (сонце, вода тощо), особистої і громадської гігієни та організації раціонального побуту і праці» (М. Герцик і О. Вацеба);
- як вид загальнолюдської культури, де змістом виступає оптимальна рухова діяльність, що ґрунтується на матеріальних і духовних цінностях людства для фізичного вдосконалювання людини в суспільстві (А. Максименко);

- як частину культури суспільства, яка визначається як вид діяльності, що орієнтований на пізнання та перетворення фізичних характеристик (якостей) людини (А. Матвеев і С. Мельников);
- як вид загальної культури людства, який акумулює в собі творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей в галузі фізичного розвитку, оздоровлення та фізичного виховання людей» (В. Наумчук).

Аналіз наведених тлумачень та загальні міркування щодо сутності фізичної культури засвідчують загальний тренд: це категорія, яка базується на людських цінностях у галузі фізичної природи людини та розвитку \ підтримки її фізичного стану у відповідності до ціннісних орієнтацій суспільства. Тому в нашому дослідженні будемо сприймати поняття «фізична культура» у тлумаченні, яке подає Т. Круцевич. Науковець визначає поняття «фізична культура» як «частину загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їхнього виробництва й використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей» [364, с. 10].

Л. Матвеев зазначає, що для визначення поняття «фізична культура» важливо мати на увазі, що культура слід розрізняти залежно від того, чи спрямована вона на перетворення «зовнішньої» (щодо людини) природи, або вона сконцентрована на «перетворенні» людиною самої себе (тобто на оптимізацію свого власного стану й розвитку). Автор вважає, що останній вид культури можна умовно назвати властиво людською культурою (умовність тут у тім, що вся культура має відношення до людини, але в різних частинах воно неоднакове) [253, с. 8]. Саме до такої частини культури відносимо культуру фізичну

О. Юшкова вказує на те, що з розвитком цивілізації роль фізичної культури в житті суспільства істотно зростає [412, с. 7]. На думку автора, це пов'язано, перш за все, зі збільшенням значущості показників фізичного стану людини в стандартах якості життя, з впливом негативних наслідків сучасної цивілізації [412, с. 7].

Сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не обмежуються поняттями здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфофункціональних можливостей організму та руховими навичками. Важливими компонентами формування та розвитку фізичної культури стають знання в галузі ФКіС, світогляд, система цінностей, потребово-мотиваційна сфера особистості, а головне – діяльнісний аспект реалізації на практиці фізкультурних цінностей [34].

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати різні її аспекти: діяльнісний, що охоплює рухову активність у вигляді фізичних вправ з різних видів спорту, спрямованих на формування необхідних людині рухових умінь і навичок, розвиток життєво та професійно важливих фізичних якостей, оптимізацію здоров'я та працездатності; предметно-ціннісний, представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної підготовки;

результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються в оволодінні людиною її цінностями, досягненні високого рівня фізичної досконалості та дієздатності; функціонально-забезпечувальний, представлений створеними та використовуваними суспільством специфічними засобами, методами і технологіями, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити належний рівень фізичної підготовленості людей [204].

Схарактеризуємо зміст поняття «*фізичне виховання*».

У чинній на сьогодні Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті поняття «фізичне виховання» розглядається як необхідний елемент загальної освіти, який уможлиблює набуття кожною особою необхідних знань про фізичне та психічне здоров'я та засоби його зміцнення, шляхи профілактики та протидії захворюваності, методики забезпечення тривалої працездатності та фізичної активності [270, с. 6].

Фізичне виховання є основним засобом реалізації завдань, які, відповідно до Закону «Про фізичну культуру і спорт», стоять перед фізкультурним рухом України. Ці завдання конкретизовані Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» [390] та Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту [271]. Найсуттєвішим результатом повноцінного фізичного виховання є готовність кожного члена суспільства взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан і здоров'я [204].

Аналіз науково-методичної бази дослідження свідчить про те, що поняття «фізичне виховання» має різні тлумачення (рис1.3).

При викладі нашого дослідження ми будемо використовувати поняття «фізичне виховання» за тлумаченням Б. Шияна: фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею системними знаннями про фізичний розвиток, уміннями виконувати різні фізичні вправи та використовувати їх самостійного протягом усього і життя [405, с. 35]. Б. Шиян стверджує, що «фізичне виховання здійснюється для одержання бажаних адаптаційних змін у стані учнів» [405, с. 35] і зауважує, «якщо розглядати у цьому процесі лише ті зміни, що відбуваються в організмі, а не в особистості загалом, то це може призвести до викривленого, надто вузького розуміння фізичного виховання» [405, с. 35].

Погоджуємося з тезою В. Ареф'єва про те, що метою фізичного виховання є задоволення потреб суспільства, у т.ч. й окремих його членів, у формуванні духовно і фізично розвиненої особистості через розвиток її фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо) [20, с. 9].

«педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, навчання фізичних вправ, розвиток фізичних здібностей та виховання моральних якостей людини»

В. Арефьев

«спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини»

М. Герцик і О. Вацеба

«педагогічний процес формування фізичної культури особистості, що базується на вмінні використовувати фізичні вправи та природні чинники для зміцнення здоров'я»

Л. Іванова

«спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалювання морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому й культурному житті»

Т. Круцевич

«вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях»

В.І. Наумчук)

Рис. 1.3. Тлумачення поняття «фізичне виховання»

Серед основних цілей фізичного виховання – сприяння загальному гармонійному фізичному та психічному розвитку (інтелектуальному, емоційному, поведінковому, соціальному, а також тілесному та руховому), виховання морально-вольових якостей, задоволення потреб у рухах та іграх. Інколи формулюються такі цілі та завдання, як опанування основ популярних видів спорту, формування вмінь приймати самостійні рішення, сприяння зміцненню фізичного здоров'я і загального емоційного стану, поліпшення якості життя. Інші значущі завдання фізичного виховання – залучення дітей і молоді у спортивну діяльність, опанування таких рухових навичок, як біг, стрибки, повзання, лазіння, підйом і перенесення вантажу, метання, рівновага, захист, оволодіння дрібною моторикою і цим розвиток здібностей до дії і пристосування до навколишнього світу, в якому посилюються процеси урбанізації та індустріалізації. Якісно організоване фізичне виховання як ніколи значуще в сьогоdnішньому суспільстві, гарантує засвоєння таких способів поведінки, як дії безпеки, пересування, плавання тощо. Фізичне виховання також допомагає понизити внутрішню напругу, сприяє виробленню естетичної культури людини [114, с. 44-45].

Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчив, що поняття «фізичний розвиток» теж не має однозначного трактування й визначається по-різному (рис1.4).

«природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадкоємними факторами й конкретними умовами зовнішнього середовища»

Т. Круцевич

«процес становлення, формування й наступних змін протягом життя людини морфофункціональних властивостей її організму і заснованих на них фізичних якостей та здібностей»

В. Наумчук

процес становлення, формування та наступної зміни протягом життя індивідуума морфофункціональних якостей його організму та заснованих на них фізичних якостей і здібностей

Ж. Холодов і В. Кузнецов

Рис.1.4. Тлумачення поняття «Фізичний розвиток»

Ми будемо наслідувати трактовку поняття «фізичний розвиток» від М. Герцика та О. Вацеби як процес морфологічного та функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, що обумовлюється різними внутрішніми (мотивація, ціннісні установки тощо) факторами й зовнішніми (умовами життя) факторами [101, с. 15].

Грунтовні знання та вміння у галузі «Фізична культура та спорт» набуваються у процесі професійної фізкультурної освіти у ЗВО.

У дослідженні поняття «*фізкультурна освіта*» тлумачимо подібно до Ю. Васькова. Автор визначає поняття «фізкультурна освіта» як «процес і результат оволодіння молодими людьми певною системою наукових конкретно-предметних знань, фізичними вправами, раціональними способами керування руховою діяльністю, умінням конструювати індивідуальні програми фізичного розвитку та вдосконалення» (рис. 1.5) [62, с. 7].

На думку Ю.В. Васькова, провідним компонентом змісту фізкультурної освіти, є «способи діяльності», тому провідною функцією навчальної дисципліни «Фізична культура» є формування низки, а можливо, навіть, і системи, конкретних способів діяльності (рухових умінь і навичок), розвиток на основі цих способів діяльності фізичних (рухових) навичок і здібностей. Якщо говорити про підготовку фахівців у галузі ФКіС, то до цього переліку слід додати уміння складати індивідуальні програми фізичного розвитку й удосконалення [63, с. 38].

До фізкультурної освіти (освіти в галузі ФКіС) [242, с. 119] слід додатково віднести фізичну працездатність (можливість особистості виконувати певні навантаження (здійснювати фізичні зусилля) без зниження рівня функціонального стану організму), фізичну досконалість (прийнятий у суспільстві (історично зумовлений) ідеал фізичного розвитку людини, її фізичної підготовленості) та спорт (окрема форма діяльності людини, яка уможливорює розкриття рухових (або інших) можливостей людини в умовах суперництва (у процесі змагань)).

Зміст фізкультурної освіти	«педагогічно адаптований соціальний досвід фізичного розвитку і вдосконалення людини, відбитий у певних видах і галузях, знаннях і
Додатковий зміст фізкультурної освіти	«знання про соціально-біологічну природу способи пухової діяльності, спрямовані на способи творчої діяльності, яка обумовлює емоційно-вольове ставлення до засвоюваних

Рис.1.5. Зміст фізкультурної освіти

У дослідженні ми будемо наслідувати поняття «*професійна фізкультурна освіта*» у трактовці В. Тютюкова [374, с. 5]: це спеціально організований процес професійної підготовки студентів у межах ЗВО, який має на меті надання майбутнім фахівцям галузі ФКіС професії (кваліфікації) [374, с. 5].

При цьому основні її компоненти описані у роботі В.С. Якимовича та А.А. Кондратова [414, с. 6] (рис1.6).



Рис.1.6. Основні компоненти змісту фізкультурної освіти.

Н. Арановська вважає, що «продуктом» професійної фізкультурної освіти повинна стати людина культури, культури загальної, професійної, фізичної. На думку автора, необхідним компонентом залучення людини до культури, в широкому сенсі, є професійна компетентність, що передбачає фізичний, культурний (у т.ч. моральний), інтелектуальний розвиток, долучення особистості до загального світу культурних цінностей, і саме в цьому просторі уможливлується реалізація людини як фахівця, професіонала: з вузької сфери професійної діяльності людина виходить на рівень загальнолюдських цінностей та загальнолюдської культури [19, с. 118].

Відзначаємо слушну думку В. Магіна, який вважає, що якість фізкультурної освіти (професійного або фахового рівня) слід сприймати як збалансовану відповідність результатів, набутих в ЗВО (як результат освітньої системи), різноманітним поточним, у т.ч. особистісним чи професійним чи суспільним потребам, цілям, вимогам, нормам (стандартам), умовам [237, с. 40].

У працях учених (О. Ажиппо, Н. Бєлікова, М. Василенко, М. Данилевич, П. Джуринський, Є. Захаріна, Л. Іванова, Р. Клопов, Ю. Лянной, С. Мединський, Є. Павлюк, Є. Приступа, А. Свасьєв, Н. Степанченко, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.) наголошується на

необхідності модернізації *професійної підготовки майбутніх фахівців, здатних здійснювати ефективну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.*

У своїх наукових працях Є. Приступа [310, с. 134] визначає, що можливість досягнення певних результатів у професійній підготовці фахівців фізичної культури потрібно розглядати як співвідношення понять «рівень професійної підготовки» й «вимоги сучасної освіти», а забезпечення їх єдності вимагає спеціально прийнятих заходів у сфері освіти, щоб зберегти професіоналізм фахівців.

Проблема належної професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі ФКіС досліджені Є. Захаріною. Нею розглядалися особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності та спортивного дозвілля фахівців галузі ФКіС. На основі проведеного аналізу дотичних до цієї проблеми джерел обґрунтовано тезу, що в сучасних швидкоплинних соціально-економічних умовах успішна професійна підготовка майбутніх фахівців галузі ФКіС можлива за умови урахування та впровадження інновацій, зокрема, зміна усталених навчальних планів підготовки фахівців, упровадження низки варіативних дисциплін, оновлення змісту вищої освіти. Це, як зазначає вчена, розширює соціокультурне середовище діяльності фахівців ФКіС [155, с. 228].

З іншого боку, у роботі О. В. Борисової зазначається, що сучасний спорт не варто звужувати до показників здоров'я на особистісному рівні, а варто розширювати сприйняття спорту до «спроможності держави». Авторка наголошує, що сьогодні неолімпійський спорт слід сприймати як прогресивний напрям у галузі культури, який не лише динамічно розвивається, а постає базисом, що сприяє не лише зміцненню (позитивному розвитку) іміджу держави в світі, а й уможливлює масштабне залучення членів суспільства до занять руховою активністю [53, с. 3].

Узагальнюючи ці тези, *відзначаємо важливість інноваційних підходів до фізкультурної освіти загалом та підготовки фахівців галузі ФКіС, зокрема.*

У своїх наукових працях В. Платонов зазначає, що «теорія підготовки спортсменів як результат емпіричної і теоретичної діяльності – вища форма наукових знань в даній області, що дає цілісне уявлення про закономірності та принципи, поняття і терміни, засоби, методи і правила раціональної побудови процесу підготовки спортсменів, орієнтованого на максимальний прояв їх задатків і здібностей, демонстрацію найвищих результатів в найбільш престижних і відповідальних змаганнях» [304, с. 77]. Ця теорія, на думку вченого, «носить міждисциплінарний характер, вбираючи в себе величезний масив емпіричних і теоретичних знань, накопичених в рамках різних дисциплін і наукових підходів.. що дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, яка відрізнялася б функціональною повнотою і внутрішньої не суперечливістю» [304, с. 87].

С. Мішин зазначає, що «однією з актуальних проблем професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є визначення рівня професійного самовдосконалення, задля педагогічного впливу з метою подальшого професійного зростання» [261, с. 172].

С. Табінська вказує, що «якісне формування майбутніх магістрів фізичної культури і спорту, які повинні будуть здатні не тільки зміцнювати здоров'я нового покоління, але й здійснювати науково-дослідну та організаційно-управлінську діяльність у відповідній сфері, неможливе без урахування психолого-педагогічних особливостей кожного здобувача та особливостей його індивідуального когнітивного розвитку» [361, с. 232].

С. Чернігівська та В. Бакурідзе-Маніна підкреслюють, що «підтвердженням актуальності потреби у вдосконаленні професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту виступає існуюча невідповідність змісту вищої фізкультурної освіти новим соціальним вимогам в освіті, новим потребам особистості та суспільства, умовами життя і діяльності студентів і випускників різних спеціальностей» [393, с. 119].

Г. Балахничева та Л. Завацька вказують, що «формування професійної підготовленості майбутнього фахівця фізичної культури під час навчання у закладах вищої освіти виступає як сформована підструктура педагогічних здібностей та особистих якостей крізь розуміння набутих знань, умінь і навичок, сприйняття життєвих планів, рис характеру відповідно до вимог суспільства професійної підготовленості до майбутньої професії» [32, с. 59].

Як зазначають дослідники В. Бондаренко та О. Корносенко, «важливою складовою підготовки фахівця фізичної культури є формування професійних компетентностей (загальнопрофесійних і спеціально-професійних), які будуть реалізовуватися в його педагогічній організаційно-управлінській і науково-дослідницькій діяльності» [52, с. 6-7]. Учені вважають, що «саме рівень сформованості спеціальних компетентностей характеризуватиме готовність до професійної діяльності, бо пов'язаний зі здатністю майбутнього фахівця вирішувати професійні завдання (знання, вміння, навички)» [52, с. 7].

Л. Грибакова наголошує, що «підвищення якості підготовки сучасних фахівців у галузі фізичної культури та спорту можливе за таких умов, як: науково-обґрунтована побудова освітнього процесу та його змісту у закладі вищої освіти, орієнтованого на підготовку компетентних випускників; розробка критеріїв оцінки основних компетенцій фахівців у галузі фізичної культури та спорту; широке використання інтерактивних методів і сучасних технологій навчання» [110, с. 32].

П. Хоменко зазначає, що «якість підготовки майбутніх фахівців фізичної культури не відповідає вимогам сучасного суспільства» [386, с. 73]. На думку дослідника, «традиційно сформовані знання у фахівців фізичної культури не мають систематичності, вирізняються високим рівнем формалізму, мають низьку функціональність та далекі від практики реального життя» [386, с. 73].

Успіху професійної підготовки фахівця фізичної культури, на думку вчених Л. Юр'євої та Ю. Яворського, «сприяє програма орієнтир фізичного самовиховання, яка ставить такі завдання: досягти всебічного фізичного розвитку й підготовленості; організувати та впровадити здоровий спосіб життя; брати участь у різнобічній фізкультурно-оздоровчій діяльності; формувати вольові, організаторські й комунікативні здібності особистості; оволодіти основними методами фізичного самовиховання» [411, с. 40].

Аналіз поняття «професійна підготовка в галузі ФКіС» виявив такі основні розуміння цього феномену (рис1.7) [351].

ПРОЦЕС

процес забезпечення якісно нового рівня професійно орієнтованої підготовки у ЗВО;

КОМПОНЕНТ

значущий компонент структури особистості та професійної діяльності майбутнього фахівця;

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАХІВЦЯ

інтегративна якісна характеристика фахівця, що є складною динамічною системою професійно важливих якостей особистості, які визначають успішність виконання професійних обов'язків.

Рис. 1.7. Підходи до тлумачення поняття «професійна підготовка в галузі ФКіС»

Тому, з урахуванням змісту поняття «професійна підготовка», професійну підготовку майбутніх фахівців ФКіС розглядатимемо як неперервний процес набуття майбутніми фахівцями необхідного рівня освіченості в галузі ФКіС (одержання знань, напрацювання вмінь і навичок, розвиток професійно і соціально значущих якостей, формування ціннісних орієнтацій і первинного досвіду діяльності, що забезпечує готовність до виконання трудових функцій), результатом якого є професійна підготовленість випускника до фахової діяльності в галузі ФКіС [352, с. 108].

Уважаємо, що професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має сприйматися як процес формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сучасних мінливих умовах цифрового суспільства.

Вона є передумовою досягнення високої конкурентоспроможності фахівця галузі ФКіС на ринку праці, оскільки отримані під час навчання знання та навички є основою інтелектуального потенціалу суспільства та є визначальним фактором створення інновацій в економіці знань. При цьому професійні знання та спеціалізовані унікальні навички випускників стають головним джерелом і вирішальним чинником розвитку матеріального та нематеріального виробництва, забезпечуючи необхідні умови для сталого економічного зростання у кожній галузі, у т.ч. галузі ФКіС.

Сучасна професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має враховувати тренди й запити суспільства, а тому в ній має бути передбачено наявність інноваційних підходів до фізкультурної освіти загалом та в контексті підготовки фахівців галузі ФКіС, зокрема.

Тому професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має охоплювати не лише такі напрями, як фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт,

фізкультурно-спортивна реабілітація, що описано у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», але й нові підструктури, зокрема інноваційні форми фізичної активності.

Дефініції загального контексту третьої категорії

Інновація – це процес, за допомогою якого створюються нові активи або розвивається новий потенціал для дій. Інновації – це ключ до конкурентної переваги в складних мінливих умовах. Це важливе джерело зростання ринку і економіки, а значить й усіх інших галузей суспільного життя. У складному і мінливому середовищі інновації створюють цінність і стійку перевагу, а також допомагають працювати краще і створювати нові продукти і послуги [427]. Іншими словами, інновація може розглядатися як прийняття нової ідеї, продукту, методу або послуги. Крім того, інновації як впровадження винаходів і модифікованих продуктів і послуг мають комерційну цінність та розглядаються як процес або послідовність подій, в яких люди взаємодіють один з одним, щоб привнести нові ідеї в організацію. Інноваційний потенціал відображає тенденцію до новизни, експериментів і творчого процесу, які допомагають в зростанні та диверсифікації. З іншого боку, це вважається успішною експлуатацією нових ідей. Іншими словами, це процес створення нових речей та явищ за допомогою необхідних технологічних каналів і творчого мислення [421]. Для того щоб успішно рухатися вперед, необхідно приділяти підвищену увагу інноваційним проектам. Це повинно стати ключовим моментом в організації практичної роботи з фізичного виховання та спорту. Упровадження інноваційних технологій дозволяє на якісно новому рівні вести тренувальний процес і розвивати спорт для всіх.

У загальновизнаному тлумаченні «інновація» в перекладі з англійської «innovation» означає «нововведення» [70, с. 6], тобто у широкому розумінні «інновація – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень» [286, с. 9]. Слово «інновація» походить від латинського «innovation» – «відновлення», «оновлення», «зміна».

Питання інноваційного розвитку впродовж тривалого часу досліджували науковці різних країн та знайшли своє відображення в працях Д. Белла [6], П. Друкера [8], Г. Клейнера [23], В. Іноземцева [11; 12], А. Гальчинського [32; 33], В. Гейця [34; 35], В. Семиноженка [33; 34], О. Амоши [36; 37; 38], Л. Федулової [5], О. Диби [39], А. Чухно [40], О. Мельникова [31], І. Галюк [41], І. Артьомова [42] та ін. Проблеми інноваційного розвитку досліджують багато науковців України, в тому числі В. Антонюк [43], В. Базилевич [44], І. Жилияєв [45], Ю. Залознова [46; 47; 48], І. Каленюк [49], О. Куклін [50], 20 Е. Лібанова [20; 51], О. Новікова [37; 52], які приділяють значну увагу людському чиннику інноваційної діяльності. Інноваційний розвиток науковці розглядають як пріоритетний напрям державної політики, спрямованої на забезпечення довгострокового економічного зростання. Інноваційний розвиток передбачає визнання вирішальної ролі освіти та людського капіталу у формуванні соціально-економічних можливостей держави та реалізації інноваційної моделі її розвитку [53]. У «Стратегії інноваційного розвитку України на 2010-2020 роки в умовах глобалізаційних викликів» [54] зазначено, що освіта відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні потреб

інноваційного розвитку країни. Вища освіта є не лише з'єднуючою, але й конструктивною ланкою в системі головних складових інноваційної економіки — «освіта – наука – виробництво – інновації» [54].

Сучасна освіта переслідує мету забезпечення власного інноваційного розвитку через досягнення низки завдань (рис 1.8).

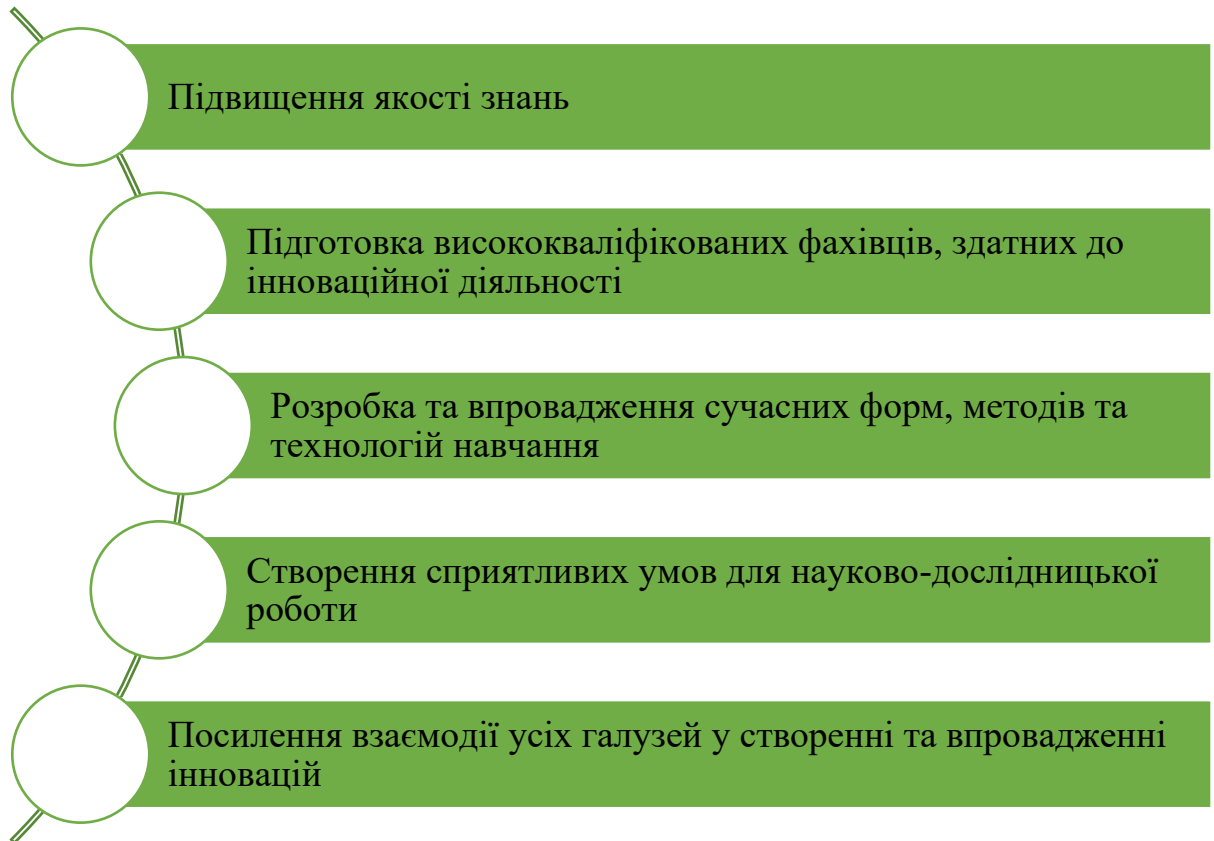


Рис. 1.8. Основні завдання сучасної освіти

Як зазначає О. Дибя [370, с. 27], дослідники сучасних теорій інноваційного розвитку поряд із уже традиційними для сучасного суб'єкта господарювання поняттями «інноваційний розвиток», «інноваційна діяльність», «інноваційний процес», розглядають нові категорії — «інноваційність», «інновативність», «інноватика», «інтелектуалізація», «інноватизація». Орієнтація лише на традиційні усталені категорії «інновації», «інноваційний процес» не дозволяє повною мірою окреслити потенційні можливості та головні аспекти отримання результатів від інноваційної діяльності (рис. 1.9).

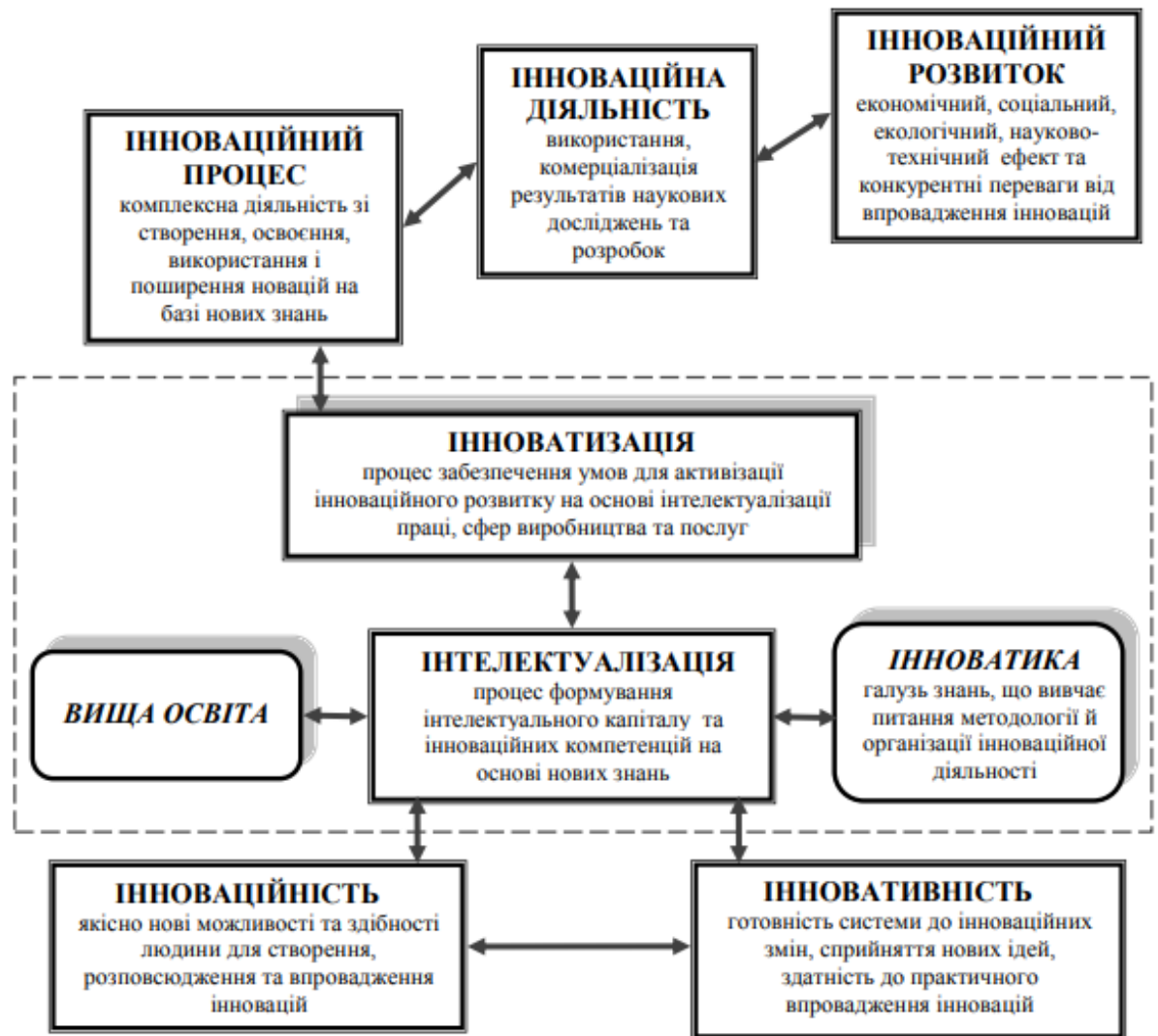


**Рис. 1.9. Логіка розгортання інноваційного розвитку
(за О.В. Магутою [239])**

У трактуванні науковців поняття «*інноваційність*» означає володіння якісно новими можливостями та здібностями людини (або економічних агентів) для створення, розповсюдження різних типів інновацій за посередництвом запозичення їх з будь якої відмінної техніко-технологічної, організаційно-управлінської, соціальної, економічної, інституційної та іншої сфер [239, с. 27].

Слід відзначити, що аналіз наукових джерел засвідчив використання у науковому обігу і поняття «*інновативність*» як здатність до впровадження на практиці інтелектуальних рішень в різні сфери діяльності з метою отримання різних позитивних ефектів.

Інновативність (з лат. *innovatio* – зміна, оновлення) тлумачиться як емоційно-оцінне ставлення до чогось нового [239]. Водночас слід зазначити, що поняття «інновативність» науковцями сприймається як більш широке, ніж поняття «інноваційність», оскільки перше визначається зовнішніми і внутрішніми умовами середовища, де впроваджується щось нове, та забезпечує підґрунтя для створення нових знань, нових методів, нових підходів, нових концепцій, для формування нетрадиційних (нових) зв'язків для прискорення адаптаційних процесів системи до впроваджуваних у ній змін. Тому інновативність слід

сприймати як характеристику, яка відображає на якісному рівні готовність системи та людей в ній до запроваджених змін, сприйняття ними оновлень, здатність підтримувати та реалізовувати ними нововведення в різних галузях суспільної діяльності.

За словами І. Галюк, інновативність як якісну характеристику *інновативного розвитку* слід сприймати, по-перше, як засіб, що уможливорює вдосконалення поточної діяльності, її оновлення на основі останніх досягнень науки і техніки, що дозволяє забезпечити підґрунтя (базис, основу) для реалізації інноваційної практики, а по-другу, як мету, завдяки якій стає можливим відтворення і потенціювання у системі таких установок, умов діяльності, які зорієнтовують на постійний розвиток та прагнення до оновлення.

Така система має бути відкритою для нововведень, постійно оновлюватися і вдосконалювати власну діяльність та діяльність своїх членів, і водночас відслідковувати ефективність всіх процесів з метою забезпечення їхньої ефективності, швидко реагувати на зовнішні зміни для того, щоб швидко переструктуруватися внутрішньо.

Слід констатувати, що інновативність системи передбачає, по-перше, ресурсну готовність до змін, по-друге, внутрішню готовність системи до змін і, по-третє, готовність зовнішнього середовища системи до прийняття змін. Ключовим для інновативного розвитку є те, що він передбачає, насамперед, формування умов для підтримки і впровадження інновацій через генерування змін у вигляді отримання чи розповсюдження нових знань [239, с. 13]. У результаті навчаються та готуються до практичної діяльності інноваційні особистості, які володіють якостями творчої людини, що набуваються в інноваційному соціокультурному середовищі у процесі спільної інноваційної діяльності та спілкуванні.

У забезпеченні процесу інтелектуалізації ключову роль відіграє нова галузь знань – *інноватика*. Інноватика як сучасна дисципліна знань охоплює проблеми (питання) методології інноваційної діяльності та її успішної (ефективної) організації.

Термін «інноватика» вперше, як зазначається у [239], було вжито наприкінці ХХ ст. з метою охарактеризувати напрям наукової діяльності, що була пов'язана з розробкою і розвитком теоретичних засад наукової методології і методів прогнозування при створенні інновацій (у т.ч. методів планування, організації інноваційної діяльності та реалізації нововведень) (рис.1.10).

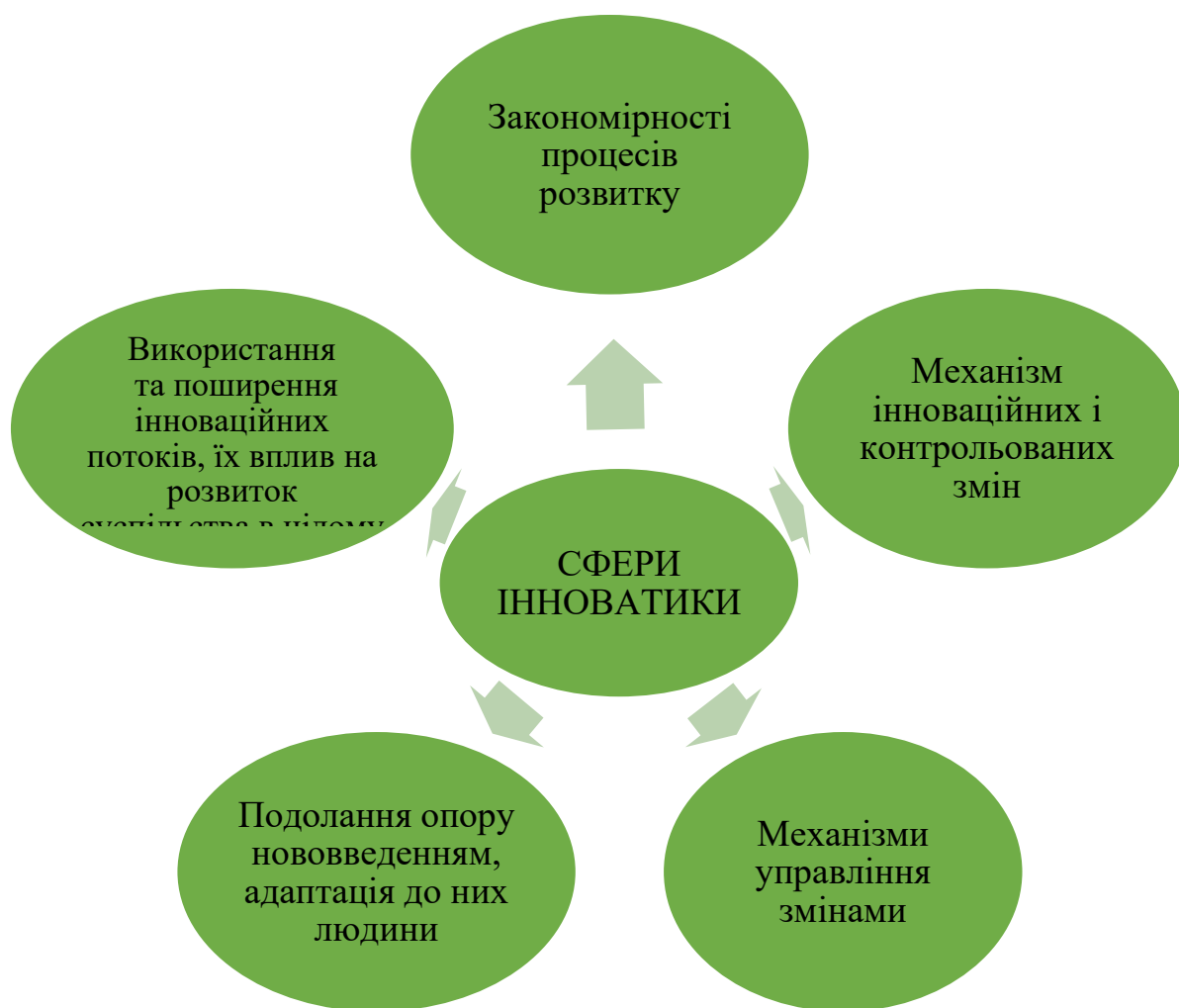


Рис. 1.10. Сфери інноватики (за [239])

Сьогодні освітній простір України характеризується активним впровадженням педагогічних інновацій, через що перед усталеною системою вищої освіти постає низка проблем і завдань, серед яких завдання переходу до активного навчання, яке передбачає оновлення змісту, використання інноваційних засобів чи технологій тощо.

Такі тенденції розвитку освітньої галузі обумовлюють необхідність відповідних змін у фаховій підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вищій школі, що вже відображено в низці наукових розвідок.

Так, провідні засади інноваційної діяльності розкриті у роботах Л. Даниленко [128], В. Лазарева [216], О. Пехоти [301], Г. Сиротенко [338], Г. Харханової [382], О. Шапран [399] та ін.

Л. Даниленко [128], С. Маркіян [246], В. Сагуйченко [324] стверджують, що ефективно здійснення інноваційної діяльності можливе за умови високої креативності як педагога, так і студента, що передбачає розвиток творчих здібностей, спрямованість на нестандартне вирішення педагогічних завдань, здатність до самореалізації та самовдосконалення.

Якщо аналізувати підходи до тлумачення інновації як категорії науково-педагогічних досліджень, то слід розрізняти для себе два напрями: напрям оновлення того, що вже є (оновлення змісту, методів, форм і т.д.) [1, с. 72] та напрям створення і використання принципово нового (методу, прийому, підходу тощо) [129, с. 59].

Згадані напрями впровадження нововведень впливають на результати навчання і забезпечують при цьому: удосконалені чи нові системи (освітні, дидактичні, виховні); оновлення змісту освіти; модернізацію чи впровадження нових методів, форм, засобів розвитку особистості, нову організацію систем навчання й виховання; оновлення технологій керування закладами освіти локально та системи освіти загалом.

Інноваційну діяльність слід сприймати як системний вид діяльності, який спрямовано на впровадження й подальшу оцінку нововведень на основі використання\впровадження нових наукових ідей (або ж підходів, знань, понять), трансформації вже відомих результатів наукових розвідок та практичного доробку в оновлений освітній продукт [182].

Інноваційне навчання за [106] слід вважати процесом, який орієнтовано на використання в подальшому інновацій (тобто орієнтовано на перспективу до роботи в нових умовах). При цьому інноваційний педагогічний процес трактується автором як цілісний освітній процес, що відображає єдність і взаємний зв'язок виховання та навчання з метою спільної творчої діяльності його суб'єктів за умови найбільш повного розвитку і самореалізації особистості [106]. З огляду на специфіку підготовки фахівців ФКіС до використання інновацій у професійній діяльності слід говорити про їхню майстерність, яка виявляється у досконалому володінні методиками навчання й виховання, вміннях творчо застосовувати новітні досягнення психолого-педагогічних наук та передового педагогічного досвіду, вираженому керівництві пізнавально-практичною діяльністю учнів. Така підготовка має носити комплексний, багатоплановий характер і передбачати одночасне втілення наукових, технологічних, організаційних заходів [182].

Інноваційні педагогічні технології (ІПТ) – це такі педагогічні системи, які: є одночасно новоствореними або удосконаленими та здатні забезпечити високий рівень освітнього процесу. ІПТ можна ототожнити з ефективним сценарієм організації навчання суб'єктів учіння з метою досягнення певної освітньої мети. Загалом ІПТ є наперед передбачуваною моделлю дій системи «вчитель-учні» або «викладач-студенти», якої слід дотримуватися задля одержання високого рівня освітніх результатів [209].

Результат застосування інновацій науковці обґрунтовують успішною реалізацією нових ідей (виважених\вирахованих змін, доведених до стадії практичного використання). Розглядають їх як діяльність, через яку стимулюється поступальний розвиток знаннєвої складової освітнього результату за рахунок змістової, структурної, організаційної модернізації усіх процесів [331, с. 133].

Робота в інноваційному режимі, як зазначається у [220, с. 17] вимагає побудови викладачем\вчителем освітнього простору з урахуванням постійно змінюваних інтересів та освітніх потреб, а також реалізації індивідуального підходу до кожного з суб'єктів учіння [264, с. 17].

ІПС включає в себе технологію навчання й виховання і є при цьому засобом організації освітнього процесу, що орієнтується на використання широкого спектру методів і засобів навчання, які застосовуються в освітньому процесі для поліпшення

інформаційного супроводу освітнього процесу через організацію нововведень та його технологізацію [192, с. 50].

Отже, інноваційна діяльність як один із видів продуктивної, творчої діяльності людей в межах освітнього процесу орієнтується на перетворення (модифікацію) наявних змісту, форм, методів і засобів навчання та передбачає досягнення нових цілей і освітніх результатів у відповідності з технологічним та інформаційно-науковим розвитком суспільства.

Зазначимо, що в контексті нашого дослідження слушною є думка Л. Сущенко [360], яка вважає, що основним завданням ЗВО у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має стати формування суб'єктів професійної діяльності, які здатні підвищувати власний професійний потенціал, опановувати знання з організації процесу фізичного виховання та фізичної культури з урахуванням ІПТ, прогнозованих інноваціями.

Отже, у результаті аналізу загальних дефініцій у межах дослідження будемо наслідувати такі тези та тлумачення.

1. Дефініції загального контексту дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту упорядковано у три категорії понять (перша категорія – «професійна освіта», «підготовка», «професійна підготовка фахівців у закладі вищої освіти», «кваліфікація», «професія», «майбутній фахівець», «майбутній фахівець ФКіС», «результат» і «результат навчання»; друга категорія – «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізкультурна освіта»; «професійна фізкультурна освіта»; «професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС»; третя категорія – «інноваційний розвиток», «інноваційна діяльність», «інноваційний процес», «інноваційність», «інновативність», «інноватика», «інноватизація», «інновації», «інноваційні технології навчання»).

2. Професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має сприйматися як передумова досягнення високої конкурентоспроможності фахівця галузі ФКіС на ринку праці, оскільки отримані у процесі навчання знання та навички є основою розвитку суспільства (інтелектуального, економічного, технологічного тощо) та є визначальним фактором появи інновацій. При цьому професійні знання та спеціалізовані унікальні навички випускників стають головним джерелом і вирішальним чинником розвитку матеріального та нематеріального виробництва, забезпечуючи необхідні умови для сталого зростання у кожній галузі, у т.ч. галузі ФКіС.

3. Майбутній фахівець фізичної культури та спорту – це особистість, яка цілеспрямовано здобуває у ЗВО спеціальність, що пов'язана з організацією та підтримкою певного рівня фізичної культури населення або спрямована на досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному або індивідуальному вимірах, а їхні професійні знання та спеціалізовані унікальні навички мають стати головним джерелом і вирішальним чинником розвитку та зростання у галузі ФКіС.

4. Сучасна професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має враховувати тренди й запити суспільства, а тому в ній має бути передбачено наявність

інноваційних підходів до фізкультурної освіти загалом та в контексті підготовки фахівців галузі ФКіС, зокрема.

5. Професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має охоплювати не лише такі напрями, як фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація, що описано у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», але й нові підструктури, зокрема інноваційні форми фізичної активності.

Надалі зупинимося на аналізі результатів професійної підготовки фахівців ФКіС та у вимірах використання інноваційних видів рухової активності.

1.2. Сучасна професійна підготовка фахівців ФКіС та інноваційні види рухової активності в ній

У сучасних умовах для України пріоритетом є становлення національної освітньої системи, заснованої на інноваціях, зокрема у галузі ФКіС. Нові потреби, вимоги і інтереси в галузі ФКіС диктують необхідність в отриманні нових знань, за допомогою яких фахівець зможе самостійно розробляти нові фізкультурно-оздоровчі та спортивні програми і методики. Це означає, що фахівець ФКіС має бути підготовленим до використання інновацій у професійній діяльності.

Тому надалі розглянемо питання підготовки майбутніх фахівців ФКіС у контексті тенденцій упровадження інновацій з фізичної культури і спорту в Україні.

Певну увагу вчені, зокрема І. Гасюк [94], І. Драч [139], В. Жолдак [148], Ю. Мічуда [260], І. Переверзін [295], П. Хоменко [387] приділили розробленню моделей управління якістю розвитку і прогнозування стану фізичної культури та спорту. Низка праць таких учених, як О. Величко [68], І. Гасюк [97], О. Жданова [145], Ю. Лянной [234] присвячена аналізу нормативно-правових засад підготовки фахівців для управлінської ланки галузі «Фізична культура і спорт», та дослідження Є. Велика [67], І. Гасюк [97], В. Жолдак [147] щодо соціальних аспектів кадрового забезпечення цієї галузі тощо. Варто зазначити, що питання підготовки спортивних фахівців у контексті тенденцій розвитку фізичної культури і спорту в Україні досліджено в напрацюваннях таких українських учених, як О. Ажиппо [7], О. Вацеба [66], І. Гасюк [95; 93], М. Данилевич [125], Л. Іванова [165, 166], О. Капітанець [172], Є. Приступа [313], А. Свасьєв [329], Л. Сущенко [358, 359], О. Тимошенко [367] та ін.

Головним завданням ЗВО, який надає освітні послуги з підготовки майбутніх фахівців галузі ФКіС, стає підготовка такого суб'єкта професійної діяльності, який буде здатним не лише до підвищення власного фізичного розвитку, а й до самостійного опанування\ засвоєння знань та вмінь з організації фізичної активності та суспільної фізкультурної практики [359, с. 193].

Р. Клопов також зазначає, що професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС потребує плекання такого фахівця і такої особистості, яка спроможна на плідну професійну працю, готова до різнобічної, у тому числі інноваційної, професійної діяльності та володіє не лише системою спеціалізованих знань, умінь навичок, а й

здатна до рефлексії, зрілих оцінок та орієнтована на постійний професійний розвиток [180, с. 3].

Н. Степанченко [] виділяє п'ять основних напрямів розвитку вищої освіти в галузі ФКіС (рис.1.11)

1)	створення умов для практичної реалізації основної мети вищої освіти – підготовки кваліфікованих фахівців-професіоналів, компетентних і мобільних у царині фізичної культури і спорту, готових до постійного професійного зростання, конкурентоспроможних на ринку праці;
2)	удосконалення змісту вищої освіти в галузі ФКіС, що має відображати зміни вимог до фахівців, зокрема фахівців фізичної культури і спорту;
3)	розроблення й апробація ефективних інноваційних технологій професійної підготовки і включення їх в освітній процес ЗВО галузі ФКіС;
4)	налагодження постійної взаємодії з органами управління освітою, загальноосвітніми закладами, ПТНЗ і коледжами з метою вироблення єдиної стратегії щодо практичної реалізації ідей нової освітньої парадигми в освітню практику, і, передусім, – ефективних інноваційних технологій фізичного виховання молоді;
5)	розробка, апробація та реалізація інноваційних форм і методів організації навчально-науково-виховної роботи майбутніх фахівців галузі ФКіС

**Рис. 1.11. Основні напрями розвитку вищої освіти в галузі ФКіС
(за Н. Степанченко)**

Розглядаючи вищу фізкультурну освіту, І. Свістельник вважає, що її перебудова відбувалася ще наприкінці 80-х років, «...інститути фізичної культури починають працювати за новими навчальними планами, здійснюють поетапну підготовку фахівців, збільшують частку самостійної роботи студентів...» [332, с. 5].

Основою вищої фізкультурної освіти є процес професійної підготовки фахівців ФКіС. Як зазначає О. Циганок, цей процес має реалізовуватись у кількох напрямках, серед яких:

- удосконалення організаційно-правових форм підготовки фахівців ФКіС, які мали би стати найбільш ефективними для функціонування фізкультурно-спортивної сфери з урахуванням її специфічних особливостей (властивостей);
- обґрунтування ефективних та одночасно найраціональніших способів залучення спортивних менеджерів до діяльності фізкультурно-спортивних організацій;
- підвищення конкурентоспроможності фізкультурно-спортивних організацій в умовах європейської інтеграції та світового ринку праці;
- визначення умов, за яких майбутні фахівці галузі ФКіС будуть спроможні найбільш ефективно та раціонально користуватися наявним спортивним обладнанням, мережею фізкультурно-спортивних споруд загалом і кожною з них окремо тощо [389].

На слухну думку Г. Шамардіної, в сучасній системі фізкультурної освіти відбувається перехід від усталеного (традиційного) досвіду (розвиток через фізичні рухи фізичних здібностей, умінь, навичок і якостей) до інноваційного, де важливим є усвідомлення особистістю духовних цінностей фізичної культури та їх опанування (культура мислення, культура уяви, відчуття художнього образу тощо) задля розвитку власної тілесності як фундаменту власної культури [397, с. 102].

Професійне забезпечення виробничого процесу галузі досягається багаторівневою системою підготовки кадрів, що надається закладами середньої, професійної (професійно-технічної) та вищої освіти.

Загалом в Україні підготовка фахівців галузі ФКіС здійснюється у більш ніж у 35 закладах вищої освіти [152, с. 117].

Діяльність суб'єктів галузі фізичної культури і спорту спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, насамперед фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Професійна діяльність фахівців ФКіС – цілісний феномен, що включає дві сторони: праця фізична та праця розумова, тісно пов'язані між собою з огляду на єдність розв'язуваних завдань. Результати досліджень дозволяють зробити висновок про те, що чим більше розвинена когнітивна система, тим глибше особистість аналізує й диференціює свої рухи і, отже, тим краще засвоюються і запам'ятовуються рухові структури [218].

Отже, підготовка студентів ЗВО галузі ФКіС до професійної діяльності охоплює:

- усвідомлення мети і завдань виховання гармонійно розвинутої особистості,
- знання психолого-біологічних характеристик людини з урахуванням вікових і статевих особливостей,
- оволодіння методами наукових досліджень, принципами і методами навчання та виховання, формування моральних якостей особистості тренера (гуманність, сумлінність, толерантність, доброчесність тощо), а також здатності до творчого мислення, креативності в діяльності.

Вивчення міжнародного досвіду підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має велике значення для втілення позитивних інновацій у вищу школу України

загалом та в освітні програми підготовки фахівців галузі ФКіС зокрема. Теоретичний аналіз науково-педагогічного та практичного досвіду професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту за кордоном дасть підстави для його подальшого врахування для успішної модернізації системи професійної освіти відповідного профілю в Україні вже сьогодні.

Особливості професійної підготовки фахівців для галузі ФКіС в країнах з розвинутою ринковою економікою увиразнювали у своїх наукових розвідках: А. Мамфрод [244], Д. Дата (D. Data) [422], Л. Феркінс (L. Ferkins) [424], Ф. Якобс (Fr. Jacobs) [429], Марсі Р. Маурер і Пат Дж. Джордан (Marcy R. Maurer & Pat J. Jordan) [431], Дж. Максі (J. Maxcy) [432], Л. Феркінс (L. Ferkins) [18], М. Гурґес й І. Франкс (M. Hughes & I. Franks) [428] тощо.

Аналіз літератури з досліджуваної проблематики показує, що зарубіжний досвід підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту досліджували вітчизняні вчені. Зокрема, розвиткові та сучасним тенденціям системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції присвячена робота Ю. Войнар, Д. Наварецький та І. Глазиріна [82].

У праці І. Гринченко [116] зроблено спробу дослідити процес організації підготовки фахівців у сфері фізичної культури у закладах вищої освіти зарубіжних країн.

Т. Дерека [135], Є. Приступа та А. Рокіта [311], проаналізували окремі тенденції професійної підготовки фахівців фізичного виховання в країнах Європейського Союзу, зокрема країн Західної та Центральної Європи.

С. Криштанович [202], М. Дутчак [143] досліджував процес підготовки фахівців з менеджменту і управління спортом для всіх у зарубіжних країнах.

Ю. Мічуда [260] присвятив свою працю висвітленню досвіду підготовки фахівців у галузі спортивного менеджменту ЗВО західноєвропейських країн.

Т. Осадча [285] та М. Ричкова [285] розглянули процес професійної підготовки викладачів фізичного виховання в університетах США.

У США професія тренера-викладача набуває все більшої популярності [154]. Відповідно до прогнозів Бюро статистики праці США (US Bureau of Labor Statistics) потреба у фахівцях з фізичної культури і спорту до 2018 р. збільшиться на 17%. За даними цієї організації, у США наявність вищої освіти не є обов'язковою умовою для роботи тренером-викладачем, хоча все більше роботодавців віддають перевагу фахівцям із вищою освітою. У США фахову підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту забезпечують 480 коледжів, 135 університетів та 8 професійних шкіл.

Освітня програма за напрямом «Наука про здоров'я та спорт» (Health and Sport Science) передбачає дворічний термін підготовки та загальну мінімальну кількість семестрових кредит-годин – 69. Після завершення програми випускники мають право працювати викладачами спортивних дисциплін у школах і коледжах. За бажанням, фахівці такого рівня можуть пройти сертифікацію тренера за різними спеціалізаціями. Випускники також можуть обрати третій варіант подальшої освіти: стати бакалавром за суміжними напрямками підготовки. Вже на початковому етапі професійної освіти майбутні фахівці здобувають значний обсяг фундаментальних знань із теорії фізичної культури, здоров'я, менеджменту, першої медичної допомоги. Аналіз систем і програм

підготовки за окремими вищезазначеними напрямками детально представлений у працях Н. Белікової [44] та Є. Захаріної [154].

В останні роки у США з'явилися фахові навчальні програми зі спеціалізацією в галузі викладання спортивних дисциплін. Подібні програми пропонуються в межах напрямів підготовки бакалаврів у галузях здоров'я, кінезіології, фізичного виховання, силового тренування, атлетичного тренінгу тощо. У межах підготовки бакалавра наук у галузі здоров'я за напрямом «Фізичне виховання» (Physical Health Education) передбачено 120 семестрових кредит-годин і такі групи дисциплін:

1) обов'язкова університетська програма (42 семестрові кредит-години): «Технології написання наукових робіт», «Світова література», «Історія США», «Вища математика»; «Вступ до біології»; «Іноземна мова»;

2) інші обов'язкові дисципліни (11-17 кредит-годин): «Соціальні науки», «Фізика», «Світова культура», «Етика та лідерство»;

3) спеціальні обов'язкові дисципліни, де блок «Кінезіологія та здоров'я» (18 кредит-годин) включає такі дисципліни: «Фізіологічні засади кондиційного тренінгу», «Управління фізичною активністю та спортивними програмами», «Розвиток рухових навичок», «Здоров'я дітей, підлітків та дорослого населення», «Історичні та етичні проблеми у фізичній культурі та спорті»; блок «Науки про рухову активність» (18 кредит-годин) – «Прикладна анатомія людини», «Біомеханічний аналіз рухів», «Нейром'язова регуляція». Для кожного з предметів вимагається оцінка «С» та вище;

4) спеціалізація (кількість семестрових кредит-годин не регламентується): NTR 306N «Основи харчування», KIN 322 «Розвиток рухових навичок», KIN 332 «Діагностика й оцінювання у фізичному вихованні», KIN 327L «Науково-дослідницька діяльність»;

5) дисципліни на вибір (кількість семестрових кредит-годин не регламентується).

В університетах США існує можливість продовжити фахову освіту за напрямом «Наука про рухову активність» (Exercise Science).

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у Німеччині має, як правило, двоступеневу структуру [41]:

1) навчання протягом семи семестрів, що завершується складанням першого державного іспиту (навчання тренера-викладача відбувається за модульною структурою; обсяг навчального навантаження (ECTS-Punkten) нараховує 69 кредитів);

2) стажування або педагогічна практика, що триває 24 місяці, завершується складанням другого державного іспиту.

Випускники отримують широкі знання з фізичного виховання і спорту та можуть працювати не лише в професійних спортивних структурах, а й в інших організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості. Фахова підготовка сприяє формуванню в майбутніх фахівців уявлення про сферу спорту як майбутню професійну діяльність; вивченню методів дослідження навчально-тренувального процесу, методів прогнозування результату педагогічної діяльності, процесу обґрунтування та ухвалення управлінського рішення. Під час ознайомчої практики студенти отримують практичні навички майбутньої фахової діяльності у фізкультурно-спортивних організаціях різних видів – професійних спортивних клубах, школах, органах місцевої влади, комерційних та громадських спортивних організаціях, оздоровчих закладах. Серед типових

практичних завдань виокремлюються: аналіз забезпечення навчально-тренувального процесу з виду спорту; аналіз періодів підготовки спортсменів до відповідальних змагань; формування стратегічного плану побудови циклів підготовки спортсменів та прогнозування результату педагогічної діяльності тощо. Фахова підготовка майбутніх тренерів-викладачів у німецьких університетах здійснюється за кредитно-модульною системою [41].

Державна політика розвитку фізичного виховання і спорту в Польщі закладена у програмі «Стратегія розвитку спорту в Польщі до 2020 року» (Program Rozwoju Sportu do roku 2020) [266].

Система вищої освіти в Україні в галузі фізичної культури і спорту призначена готувати висококваліфікованих фахівців для навчальної, виховної та оздоровчої діяльності з різними групами населення [271].

Л. Івановою наголошується [165, с. 39], що сучасне суспільство вимагає фахівців ФКіС, які не тільки мають професію, а є професіоналами (рис.1.12).

Проведений аналіз науково-методичної літератури та дисертаційних робіт з проблеми впровадження та використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання [6; 18; 44; 83; 90; 99; 127; 158; 256; 352; 398] показав, що переважна більшість цих досліджень присвячена інноваційним процесам саме в сфері підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. При цьому дослідники лише опосередковано торкаються питання готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до запровадження ними інновацій у власній професійній діяльності.

У контексті нашого дослідження головною ознакою інноваційної діяльності в аспекті ефективного фізичного виховання можна вважати позитивні зміни, які виникають у тренувальній діяльності в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності фахівця фізичної культури та спорту. При цьому висувуються такі загальні вимоги до сучасного тренувально-оздоровчого заняття чи спортивного тренування [182]:

повно уявляють наукову картину своєї професійної діяльності, усвідомлюють свою соціальну відповідальність, постійно дбають про своє особистісне і професійне зростання, вміють досягти нових педагогічних цілей

мають високий рівень особистої фізичної культури та сприяють її набуттю іншими шляхом не просто передачі знань, а передовсім навчаючи користуватися ними

володіють методикою формування доцільних відносин з підопічними і колегами, знають прийоми взаємодії

уміють працювати в умовах вибору позиції, технології, змісту, форм навчально-тренувального процесу тощо

які є науковцями, дослідниками та в змозі самостійно навчатися та оволодівати досвідом попередників на творчому рівні в системному

інтегрованому вигляді, з широким діапазоном діяльності, а також вміють вживати знання в умовах жорсткого обмеження часу і оптимальним темпом

Рис.1.12. Вимоги до фахівців галузі ФКіС

- оздоровча спрямованість;
- передача підопічним свідомих, глибоких, міцних знань;
- формування міцних навичок та вмінь, що сприяють підготовці до життя;
- підвищення виховного ефекту від тренування, формування рис особистості;

- всебічний розвиток підопічних, їхніх загальних та індивідуальних фізичних і психологічних якостей;
- формування самостійності, творчої активності, ініціативи як стійких особливостей особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- вироблення вмінь самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями творчо застосовувати їх на практиці;
- формування позитивних мотивів навчально-тренувальної діяльності, пізнавального інтересу, бажання вчитися, потреби в розширенні й отриманні знань, позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

Логічним є умовивід, що у сучасному вимогливому та швидкоплинному соціально-економічному середовищі рівень освіти, ефективність діяльності ЗВО з фахової підготовки висококваліфікованих конкурентоспроможних фахівців значною мірою залежать від результативності запровадження інновацій. Тому охарактеризуємо коротко ці дослідження.

Новітні технології навчання у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури [203, с. 43] розглядаються:

- 1) не лише як форма опанування знань, а як процес розвитку в майбутніх фахівців креативних умінь, навичок, здібностей, які уможливають перетворення загальних та спеціальних знань в частину особистого буття \ свідомості особистості;
- 2) як підготовка вчителя (тренера)-новатора, який здатний упроваджувати в освітній процес інновації та при цьому відкритий до опанування інноваційних технологій, засвоєння системи фахових знань, формування в собі особистого, умотивованого ставлення до вирішення будь-якої проблеми в галузі ФКіС, розглядаючи її з різних позицій.

М. Зайцева та Т. Круцевич вважають, що основою для використання принципу інновацій в галузі професійної підготовки майбутніх фахівців галузі ФКіС має стати гуманітарна сутність галузі фізичної культури і спорту, її орієнтованість на забезпечення високого професійного, духовно-ціннісного і загальнокультурного розвитку особистості [203, с. 42].

Наслідуючи думку І. Бріжатої [55, с. 24], погоджуємося, що інноваційну підготовку майбутніх фахівців ФКіС слід розглядати як системний процес педагогічного проектування професійної підготовки фахівців (фізична, психічна, фізіологічна і водночас особистісно-орієнтована), її засобів та методів (загальні, спеціальні). Інноваційність має бути передбачена в робочих програмах кожної навчальної дисципліни, яка зорієнтована на різні види підготовки фахівця галузі ФКіС. Відтак, робить висновок І. Брижата, одним із засобів оптимізації (удосконалення) процесу професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС є запровадження інноваційних педагогічних технологій.

Слід звернути увагу, що в сучасній закладах вищої освіти впровадження інновацій (інноваційних технологій навчання \ інноваційних педагогічних технологій) у фахову підготовку майбутніх фахівців ФКіС здійснюють викладачі ЗВО, тому до них

ставиться низка певних вимог, серед яких І. Грінченко [115, с. 105] та О. Іванська [168] виділяють:

- орієнтованість професійних дій не лише на опанування, а й на упровадження інноваційних технологій, визначення і дотримання організаційно-педагогічних умов, які активізуватимуть аудиторну та самостійну освітню діяльність суб'єктів учіння;
- здатність викладачів сформувати в студентів особистісні потреби поглибленого опанування дисциплін (спортивних, психологічних, педагогічних, валеологічних тощо);
- здатність викладачів на основі міждисциплінарних зв'язків систематизувати власні знання, формувати відповідні знання у суб'єктів учіння та вміння використати їх надалі.

Використання інноваційних технологій в освітньому процесі підготовки фахівців ФКіС передбачає в реалізації освітньо-професійних програм нових методів, прийомів, способів організації освітньої діяльності, запровадження нових методів поточного та підсумкового видів контролю, коригування й оцінки методів та результатів освітньої діяльності, яка дозволяє формувати у студентів культуру освітньої діяльності [259], забезпечує можливості для поліпшення результатів навчання, активізації мисленнєвих процесів тощо [98, с. 41].

І. Грінченко [115, с. 106] серед основних трендів упровадження інновацій у професійну підготовку майбутніх фахівців галузі ФКіС виділяє:

- нові педагогічні технології, серед яких і інформаційно-комунікаційні (як потужний апарат оптимізації навчального процесу розглядає також Г. Генсерук [99], Л. Денисова [133], І. Козлов [190], А. Самсонова [149], В. Таймазов [149], В. Тимошенко [366] тощо;
- створення єдиного освітнього інформаційно-комунікаційного простору;
- поглиблення взаємних зв'язків із загальною (загальнокультурною) та професійною (предметною) підготовкою;
- розвиток умотивованого ціннісного відношення до професійної (педагогічної) діяльності;
- дисциплінарну інтеграцію на рівні горизонтальному (в межах дисципліни) та вертикальному (в межах професійної підготовки загалом).

Як чинник формування творчої особистості майбутнього фахівця ФКіС науковці відокремлюють анімаційну діяльність, засоби артпедагогіки, художнього (виразного) руху (метод Л.Н. Алексєєвої), пластично-ритмічної, антистресової пластичної, художньої гімнастики, танцювально-ритмічної гімнастики, сюжетно-рольової ритмічної гімнастики, «ритмо-рухової оздоровчої фізичної культури», танцювально-ігрових вправ (євритмічних вправ, системи вправ «body ballet», театрів фізичного виховання, спорту, рухів, пантоміми, «спонтанного танцю, естетотерапії.

Анімаційна діяльність – складна система, безперервний процес, що протікає в певній галузі культурно-творчого розвитку особистості [170]. Фахівець з анімаційної діяльності має бути людиною, здатною до виконання, перш за все, педагогічної, психологічної, оздоровчої діяльності, а також медичної, юридичної та дослідницької [337, с. 51].

В. Папуча констатує потребу забезпечення тривалої та інтенсивної взаємодії студентів із педагогами-майстрами обраного фаху. На його погляд, розширення засобів формування педагогічної майстерності фахівців фізичного виховання «має відбуватися за рахунок використання потенціалу театральної й спортивної педагогіки через запровадження спеціальних вправ артистичної, риторичної та кінезіологічної спрямованості» [289, с. 11].

Водночас, зважаючи на значну кількість наукових праць, інноваційні технології та інновації загалом все ще не набули масового застосування у фаховій підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту [120, с. 93].

За результатами досліджень Е. Вільчковського [76, с. 307] та Б. Шияна [404, с. 373] більша частина фахівців фізичної культури і спорту не володіє методиками вдосконалення рухових здібностей і не пов'язує їх розвиток із засвоєнням техніки фізичних вправ. Особливе занепокоєння викликає обмежений арсенал форм і методів фізичного виховання, які культивуються, невміння фахівців ФКіС застосовувати інновації в практичній діяльності.

Слід відзначити, що інноваційна освітня діяльність має три рівні (рис.1.13) [263, с. 183].

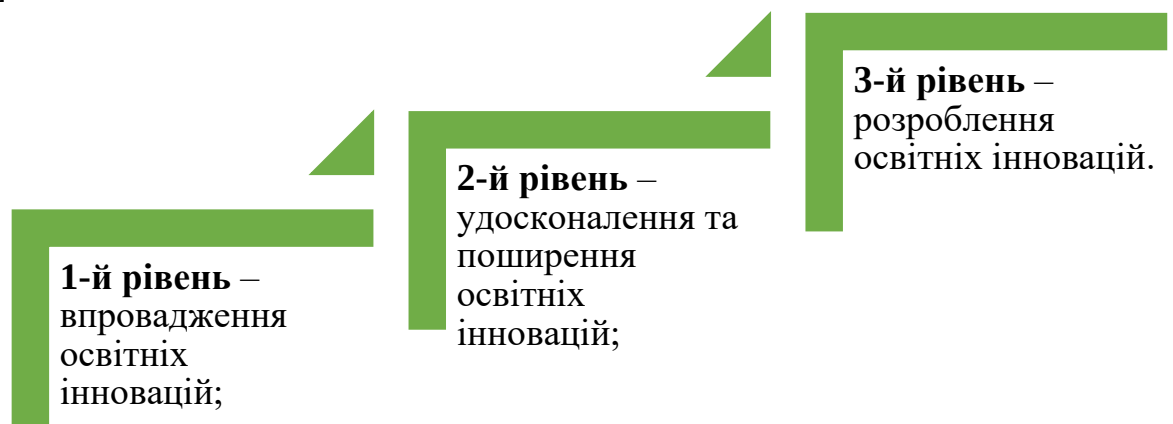


Рис. 1.13. Рівні впровадження інновацій

Зрозуміло, що процес створення освітніх інновацій, найвищий третій рівень, є творчим процесом, що базується на:

- глибокому розумінні процесів пізнання і перетворення навколишнього світу;
- особистісних якостях людини, яка здійснює ці процеси, таких як володіння свідомістю й волею, здатність діяти цілеспрямовано, ініціативність, постійний прояв дослідницького інтересу тощо;
- педагогічному досвіді учителя як суб'єкта педагогічної інновації.

Це явище має виникати не стільки в оточуючому середовищі, скільки в самій людині, в її свідомості, в сфері її цінностей і потреб [283, с. 15].

У зв'язку з цим студенти, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, передусім мають бути готовими до першого й другого рівнів інноваційної діяльності, тобто

використання і розповсюдження інновацій, обговорення змісту нововведення й тих змін, які можуть відбуватися, з іншими членами професійного співтовариства. Тоді у процесі набуття досвіду професійної діяльності, у тому числі інноваційної, формується готовність фахівця фізичної культури і спорту до використання інновацій.

Зважаючи на актуальність інноваційних освітніх процесів у галузі ФКіС, розглянемо порівняльну характеристику використання традиційних та впровадження інноваційних видів професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Порівняльна таблиця традиційної та інноваційної діяльності
у галузі фізичної культури і спорту**

Характеристи ка	Види професійної діяльності	
	Традиційні	Інноваційні
Зміст	Найбільш поширені серед всіх верств населення види фізичної діяльності	Сучасні новітні види спортивної діяльності, поширені серед молоді
Мотивація	Через теоретичне пояснення користі фізичних навантажень для зміцнення здоров'я	Через емоційну насиченість занять, елементи гри, динамічність, максимальність зусиль
Спосіб проведення	У формі навчально-тренувального заняття	У формі навчально-тренувального заняття
Методи навчання	Переважають пасивні	Переважають активні
Форми організації діяльності	Переважають колективно-розподільні	Переважають індивідуальні
Засоби	Переважають комплекси загальних розвиваючих вправ	Переважають вправи на розвиток рухових якостей та силових витривалості
Оцінювання	Через виконання масових усереднених нормативів	Врахування ставлення до здоров'я та індивідуальних темпів розвитку фізичних здібностей
Результат	Загальна фізична підготовка	Підвищення рівня фізичних можливостей, розвиток рухових та силових якостей

Як видно з таблиці 1.2 інноваційна діяльність відрізняється від традиційної, перш за все тим, що виконується таке фізичне навантаження, яке можна витримати без збитку для здоров'я.

Такий результат досягається в результаті використання потужного арсеналу різноманітних (у більшості випадків) активних методів, форм і засобів навчання.

Суб'єкти учіння переважно отримують завдання на опанування рухової техніки (вправи на розвиток рухових якостей). На заняттях передбачено технічно й технологічно коректне (правильне) опанування руху, його «культурне» виконання, що забезпечує не лише фізичний, але й, власне, особистий фізичний і особистісний розвиток, виховуються особистісні якості (працьовитість, самостійність, цілеспрямованість, сумлінність, наполегливість тощо), які певним чином характеризують ставлення до професійного розвитку та особистісного. Одночасно розвиваються і специфічні вольові якості (рішучість, витримка і самовладання, сміливість, наполегливість і завзятість), які будуть затребуваними у майбутній професійній діяльності та сприятимуть кар'єрному зростанню.

Отже, за результатами аналізу науково-педагогічних джерел констатуємо, що сьогодні наявні різні підходи науковців до інноваційної діяльності в галузі ФКіС та підготовки фахівців цієї сфери (рис.1.14).



Рис. 1.14. Сучасні підходи до інноваційної діяльності в галузі ФКіС та підготовки фахівців цієї сфери

Усвідомлюючи потужний вплив кожного із наведених підходів, зосередимося в межах нашого дослідження на інноваціях у галузі ФКіС, що пов'язані з оволодінням інноваційними видами рухової активності та методиками її опанування та навчання.

Нами проведено аналіз інновацій в галузі ФКіС та систематизовано їх разом із характеристикою форм їхньої реалізації (рис.1.15).



Рис. 1.15. Інновації в галузі ФКіС та форми їхньої реалізації

Узагальнення результатів наукових досліджень з проблем упровадження інноваційної діяльності у сферу фізичної культури і спорту дозволило схарактеризувати такі поняття:

- 1) *інноваційні технології фізичного виховання* – це технології фізичного виховання (раціональні методи, форми та засоби), які носять випереджувальних характер щодо запитів суспільства на фізичний розвиток кожного з членів суспільства;
- 2) *інноваційна професійна діяльність фахівців ФКіС* - це така професійна діяльність, яка зорієнтована на провадження інновацій (технологій, форм, методів тощо) у власну професійну діяльність, створення й внесення фахівцем галузі ФКіС змін до індивідуально-розробленої чи напрацьованої системи роботи;
- 3) *інноваційна професійна діяльність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту стає можливою за умови* відповідної професійної підготовки, яка орієнтується на інновації у змісті та/або формах та/або методах навчання, передбачає їхнє виважене поєднання з метою культурного і професійного розвитку у галузі ФКіС;
- 4) *інноваційні види рухової активності* – це такі види рухової активності, які утворилися в певних осередках (молодіжні течії, національні ігри/забави, історично склалися в певній місцевості або під впливом певної культури тощо) і тільки починають набувати свого поширення в світі та мають принципові відмінності від загальнопоширених видів рухової активності (гімнастика, плавання, спортивні ігри Олімпійського комітету тощо). До інноваційних видів рухової активності відносимо такі течії: воркаут, zumba, dancemix, wellnessmix, аеробіка, степ-аеробіка, дубль-степ, спінбайк-аеробіка, бодікомбат, бодіпамп, фітбол, стретчінг, jumping, fly-фітнес, слайд-аеробіка, канго-джамп, бодіфлекс, пілатес та ін. види), які базуються на гімнастичних вправах, але мають принципові відмінності від класичної гімнастики.

Певні параметри очікувань від діяльності освітніх інституцій визначають стейкхолдери, зокрема, роботодавці. Глобальні вимоги були озвучені на Всесвітньому економічному форумі в Давосі (The World Economic Forum, Швейцарія, січень 2016), коли експерти (роботодавці) упорядкували перелік провідних навичок XXI століття, які будуть затребувані найближчі 10 років [438]. У січні 2018 року Комісією Європейського Парламенту та Ради ЄС (European Commission) були оновлені рекомендації щодо ключових компетентностей для навчання упродовж життя (Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning) [423]. Їхній аналіз уможливорює висновок про те, що вони стосуються розвитку інтелекту особистості, який передбачає сприйняття нового (інновацій, інноваційних технологій, відмови від усталених підходів і рішень, креативності тощо).

На жаль законодавчо визначений перелік елементів системи вищої освіти в Україні не містить жодних відомостей про такі групи зацікавлених у конкурентоспроможності системи вищої освіти сторін як: організації-замовники фахівців, підготовлених у ЗВО, громадські організації, які здійснюють громадський контроль та інші функції у сфері реалізації основних цілей вищої освіти.

Згідно з теорією стейкхолдерів (stakeholder theory), основоположником якої є Р. Фріман (R. Freeman) [425], організація може досягти довготривалих конкурентних переваг, будуючи стратегію своєї діяльності на основі попереднього визначення різних груп зацікавлених сторін – стейкхолдерів (stakeholders). Взаємодія із стейкхолдерами формує внутрішнє та зовнішнє середовище організації. У зв'язку з цим для формування

сприятливого середовища діяльності важливо, як зазначає Дж. Фруман (J. Frooman) [426], знати відповіді на запитання: хто є її зацікавленими сторонами організації? чого вони хочуть? як вони будуть діяти для досягнення своїх цілей?

Визначення стейк'олдерів у системі вищої освіти автори публікації «Конкурентні переваги ЗВО: пропозиція моделі дослідження» [430] називають фундаментальним кроком в ідентифікації конкурентних переваг ЗВО та їхньої реалізації шляхом задоволення потреб зацікавлених сторін. До головних груп стейк'олдерів ЗВО дослідники зачисляють потенційних і теперішніх студентів, випускників, працівників ЗВО, органи державної влади, місцеву громаду, інші ЗВО, у тім числі – конкуренти.

З урахуванням розглянутих підходів до визначення стейк'олдерів у міжнародних стандартах, а також їхніх головних функцій у різних типах систем, *стейк'олдерами системи вищої освіти у галузі ФКіС вважаємо усіх фізичних і юридичних осіб, які мають певні інтереси, вимоги чи потреби стосовно основних цілей, функцій, процесів, продуктів/послуг, а також інших компонентів вищої професійної фізкультурної освіти.*

Очевидною є важливість взаємодії стейк'олдерів у всіх видах процесів, що реалізуються в системі вищої освіти: визначенні потреби в її продуктах і послугах, вимог щодо їхньої якості, розробці у формі освітніх програм, наукових досліджень, соціальних проектів тощо. Важливо також зауважити, що у Дорожній карті освітньої реформи в Україні (2015–2025), яку розробила стратегічна дорадча група при МОН України і координаційній участі Благодійного фонду «Інститут розвитку освіти» [138], задоволеність стейк'олдерів є головним індикатором реалізації заходів, які пов'язані з реформуванням системи вищої освіти.

У наукових публікаціях з питань вищої освіти пропонують різні приклади результатів діяльності у цій сфері, серед яких система знань, умінь і навичок, набуті компетентності фахівця, освітні програми і технології.

Г. Ковальчук, ураховуючи сучасний ринок праці в Україні, розробила структуру основних вимог до фахівця (рис.1.16) [185, с. 14].

- **інтелектуальні риси** – загальна освіченість, аналітичне мислення, наявність власної думки, ерудицію, гнучкість розуму, швидкість мислення, **здатність до сприйняття нового, до навчання, винахідливість, уміння бачити проблему, новаторство, прагнення до самовдосконалення**

- **навички міжособистісної комунікації** – уміння чіткого усного і письмового викладу думок, моральність, уміння зрозуміло викласти інформацію, уважність у спілкуванні з клієнтами, вміння вислухати, ставити запитання, повага до співрозмовника готовність до взаємодії, ввічливість

- **ділові якості** – працьовитість, відповідальність, наполегливість, **ентузіазм, захопленість, ініціативність**, організованість, дисциплінованість, цілеспрямованість, пунктуальність, порядність, упевненість у собі, старанність, амбіції, відданість, швидка реакція на проблеми, здатність до аналізу комплексних проблем, воля, самоконтроль

- **сприйняття корпоративної культури** – визнання цінностей інших людей, терпимість до відмінностей, уміння конструктивно працювати в команді, визнання загальних інтересів колективу, дипломатичність, здатність до компромісу, надійність, стриманість, неконфліктність, уміння підпорядковуватися

- **специфічні для певного виду діяльності** – знання ринкової ситуації і тенденцій, **спеціальні знання, які потребують постійного вдосконалення**

- **«вузлові» компетентності** – володіння комп'ютерною технікою, інформаційними технологіями, розрахункові вміння, техніка персональних досягнень, організація, планування, техніка прийняття рішень, допоміжні знання

Рис.1.16. Структура основних вимог до фахівця, де увиразненні потреби в інноваційній діяльності

Отже, узагальнення вимог стейк'олдерів галузі ФКіС дало підстави виокремити основні вимоги до результатів підготовки випускників у галузі ФКіС (рис.1.17).

**Основні
вимоги до
результатів
підготовки
фахівців
галузі ФКіС**

знати дидактичні закономірності у фізичному вихованні та спорті

володіти методикою фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення

знати анатомо-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту

знати методи і систему організації комплексного контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці

уміти формулювати конкретні завдання фізичного виховання різних груп населення, підготовки спортсменів

володіти технологією навчання різних категорій людей руховим діям і розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-спортивних занять

уміти планувати і проводити основні види фізкультурних занять з урахуванням санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних особливостей

уміти оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять

уміти планувати і проводити заходи з профілактики травматизму та надавати першу медичну допомогу

уміти здійснювати консультативну діяльність з питань організації та проведення індивідуальних і колективних фізкультурно-спортивних занять осіб різного віку

володіти технікою мови і мовлення у процесі фізкультурно-спортивних занять, коректно висловлювати та аргументовано обґрунтовувати різні положення

уміти у процесі самоосвіти і самовдосконалення оволодівати новими стосовно до одержаної у ЗВО освіти видами фізкультурно-спортивної діяльності

володіти навичками раціонального застосування навчального та лабораторного обладнання, комп'ютерної техніки, тренажерних пристроїв і спеціальної апаратури

володіти засобами і методами формування ЗСЖ на основі потреби у фізичній активності

уміти застосовувати навички науково-методичної діяльності для розв'язання конкретних завдань, що виникають під час проведення фізкультурно-спортивних занять

уміти застосовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в конкретних ситуаціях фізкультурної діяльності

Рис. 1.17. Основні вимоги до результатів підготовки випускників у галузі ФКіС

уміти надавати першу медичну допомогу у випадку травмування учнів під час фізкультурно-спортивних занять

уміти визначати причини помилок і знаходити шляхи їх усунення у процесі навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей

Сьогодні науковці, практики, широке коло стейк'олдерів активно обговорюють та уточнюють ці вимоги до результатів навчання майбутніх фахівців ФКіС.

Нами було здійснено анкетування тренерського складу відомих мережеских спортивних залів і спортивних клубів України (126 респондентів, проводилося за допомогою Google-платформи) з метою визначення інноваційності їх діяльності у здійсненні рухової активності. За його результатами відзначимо, що спортивні зали і клуби сьогодні пропонують нові оздоровчі технології:

- Zumba-step (вправи Zumba + steppl form);
- ABL (черевна порожнина + сідниці + ступні в програмі);
- Dancemix (суміш елементів різних танцювальних стилів минулого і сьогодення);
- Wellnessmix (Pilates + програма індивідуальних тренувань) та ін.

Анкетування тренерського складу відомих мережеских спортивних залів і спортивних клубів України дозволило виявити, що сьогодні у процес фізичних тренувань, нарощення сили, мускулатури, швидкості, витривалості активно упроваджуються новітні цифрові технології, тим самим забезпечуючи інноваційність процесу рухової активності за самою сутністю цього поняття.

Наприклад, досить корисну технічну новинку розробила фінська компанія Fam Sports. Пристрій для заняття спортом розрахований на струми невеликої напруги і служить для стимуляції нервово-м'язових реакцій мозку. Прилад всього за 15 секунд дає повну оцінку стану організму. Назва даного приладу Check (рис. 1.18).



Рис. 1.18. Прилад Check для стимуляції нервово-м'язової реакції мозку

Він також дає сигнал в момент, коли тренування може нашкодити або призвести до травми. Принцип дії приладу дуже простий. Електроди кріпляться на кисть руки, далі прилад шляхом передачі малих електричних імпульсів на організм спортсмена передає електричний струм через тіло в мозок. Реакція організму на таку дію фіксується в додатку на смартфоні, а далі видається вся необхідна інформація для подальших дій. Розробники стверджують, що прилад буде корисний тим, хто займається вправами, що вимагають сили, координацію, а також швидкість.

У наші дні все більшу популярність набирають фітнес-трекери або фітнес-браслети. Виглядають вони як звичайні електронний годинник, однак виконують колосальну роботу. Виміри серцебиття, кількість витрачених калорій, дистанція ходьби

і бігу, рівень споживання рідини і багато іншого входять в стандартний набір обчислень даних браслетів.

Найпопулярнішими фітнес-трекерами на сьогодні є: Xiaomi MiBand 3 і Samsung GearFit 2.

Як приклад, згадаємо Radiate Athletics. Radiate Athletics - це технологія, яка визначає завантаженість груп м'язів. Продукт даної технології - футболка, яка при фізичних навантаженнях демонструє потужність навантажень: тіло спортсмена виробляє тепло, і групи м'язів, які більше завантажені, на футболці позначаються яскравими червоними плямами.

У 2000 році австрійський лікар спортивної медицини, фізіолог Норберт Еггер запропонував унікальний тренажер, що дозволяє виконувати фізичну навантаження в умовах зниженого і підвищеного атмосферного тиску для окремих сегментів тіла. Це призводило до значного збільшення інтенсивності кровообігу в області живота і нижніх кінцівок і забезпечувало активне надходження кисню до жирової тканини. У підсумку виконання помірного навантаження призводило до зменшення жирової клітковини в місцях, де звичайними тренуваннями і дієтою позбутися жиру було надзвичайно важко.

Тренажери HYPOXI представлені у вигляді капсул з велотренажером всередині, в яких моделюється режим зміни тиску і навантаження, що дозволяє активно вирішувати проблему жировідкладення на стегнах і в нижній частині живота. Ці тренажери особливо ефективні для жінок з грушоподібною статуєю, які мають проблеми з жировими відкладеннями в зоні стегон. Також дана методика застосовується для профілактики захворювань вен і венозного застою, за рахунок використання в ній компресійної методики, стимулюючої судини, яка прискорює відтік метаболітів, що, в свою чергу, розвантажує і підтримує кровоносні судини (рис. 1.19).



Рис. 1.19. Тренажери HYPOXI у вигляді капсул з велотренажером

Також дослідники наголошують на доцільності застосування спеціалізованих програмних засобів:

- комп'ютерні програми для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.) у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером;
- комп'ютерна програма Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу (щоденник, програма, звіти та бібліотека);
- для самостійних занять фітнесом ПЗ «Open Fitness», «Fitness Center» (розроблена О. Губоревою), «Fitball training» (розроблена О. Лядською);
- комп'ютерні програми «Universe-Фитнес» і «Universe-Теннис», «Металінк фітнес-менеджер», «Металінк водний комплекс», «Металінк ігровий майданчик», які орієнтовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубів.

Таким чином, для підготовки фахівців ФКіС бачимо важливим формувати здатність використовувати інновації технологічного спрямування (цифрові технології, технологічні рішення для сучасних тренувань тощо).

Додатково з метою з'ясування реального стану професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті нашого дослідження нами проводилися опитування 72 студентів ЗВО та 29 викладачів загальноосвітніх та спеціальних у галузі ФКіС дисциплін, а також 24 вчителі фізичної культури м. Запоріжжя, що мають стаж роботи більше 5 років (додаток А).

За результатами опитування щодо розуміння майбутніми фахівцями фізичної культури ролі інновацій у професійній діяльності лише 15% студентів ще не визначили свого ставлення; 3% студентів не вважають інноваційну діяльність важливою складовою професіоналізму сучасного фахівця сфери фізичного виховання; 82% більш схильні до важливості ролі інновацій в професійній діяльності фахівця галузі фізичного виховання і спорту (рис. 1.20).

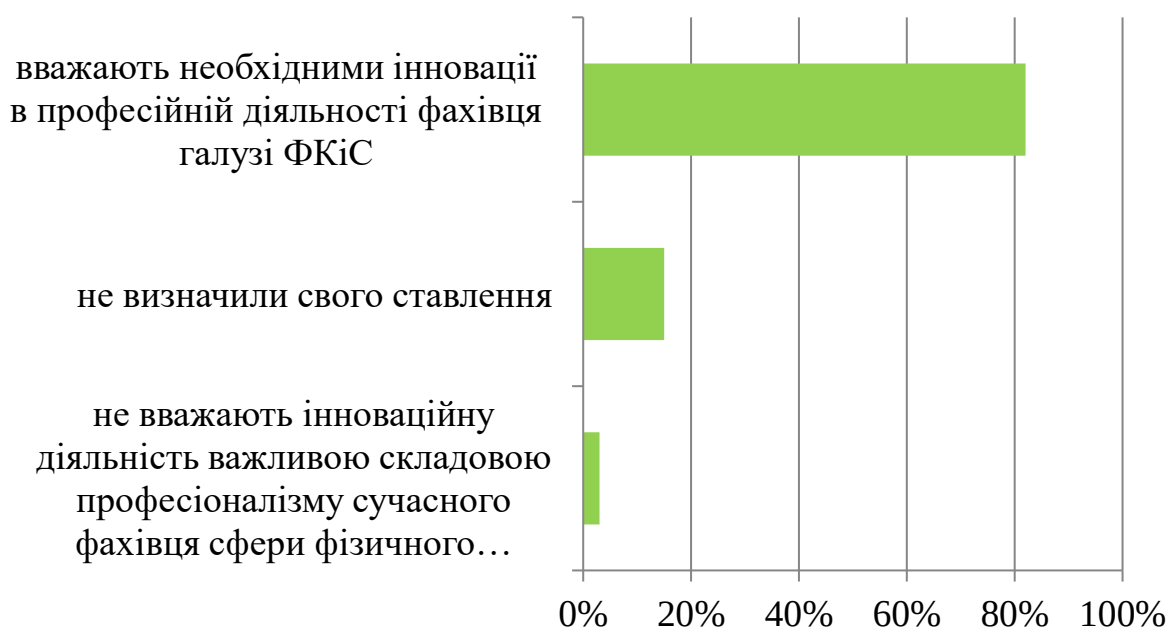


Рис. 1.20. Результати опитування щодо розуміння майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту ролі інновацій у професійній діяльності

На запитання «Які види професійної діяльності фахівців ФКіС слід вважати інноваційними?» значна кількість респондентів відповіла, що саме фітнес-технології та проведення на їхній основі фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку основних фізичних якостей та інноваційні види гімнастики слід вважати інноваціями (рис. 1.21).

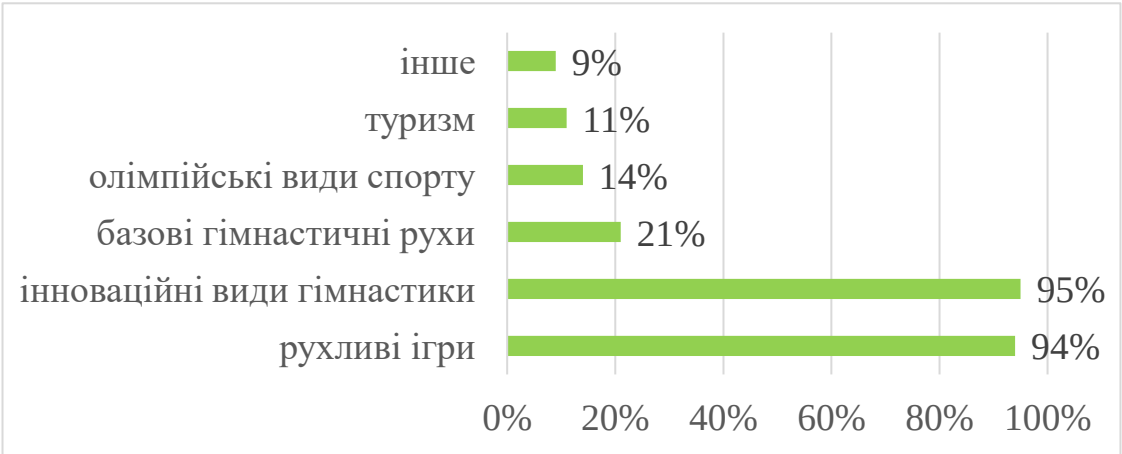


Рис. 1.21 Результати опитування щодо інноваційних видів рухової активності фахівців фізичної культури і спорту

При цьому, додатковим запитанням ми уточнювали, які види гімнастики слід вважати інноваційними (рис. 1.22).

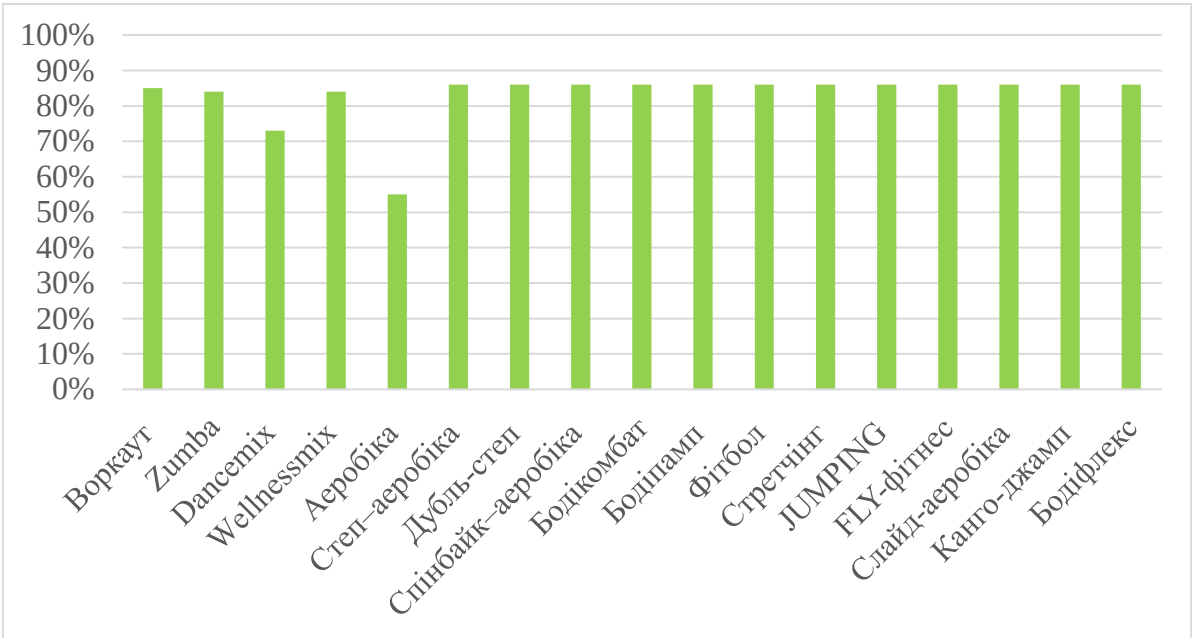


Рис. 1.22. Результати опитування щодо інноваційних видів гімнастики

У рамках дослідження було проведено опитування в НУ «Запорізька політехніка» на предмет застосування інноваційних форм навчання у фізичній культурі і спорту, які спрямовані на студентів. Дане дослідження було проведено за допомогою анкетування. Участь взяли 108 студентів 1-2 курсу. Згідно з відповідями студентів встановлено, що в

НУ «Запорізька політехніка» використовуються наступні інноваційні форми в сфері фізичної культури і спорту, які спрямовані на студентів:

- нові методики навчання фізичного виховання;
- сучасні тренажери і спортивний зал;
- використання соціальних мереж для спілкування зі студентами в сфері фізичної культури і спорту.

Також варто відзначити, що в НУ «Запорізька політехніка» є потужний спортивний комплекс, який включає: Спортивний зал № 1 (тренажерний зал); Спортивний зал № 2 (фітнес-зал); Спортивний зал № 3 (зал гімнастики); Спортивний зал № 4 (ігровий зал); Спортивний зал № 5 (малий зал, манеж); Спортивний зал № 6 (стрілецький тир).

У таблиці (табл. 1.3) представлено відповіді стейкгольдерів (72 студенти ЗВО та 29 викладачів загальноосвітніх та спеціальних дисциплін в галузі ФКіС, а також 24 вчителі фізичної культури м. Запоріжжя, що мають стаж роботи більше 5 років) на запитання про складові готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної професійної діяльності.

Таблиця 1.3

Відповіді респондентів на запитання «На Вашу думку, які складники визначають готовність фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності?»

<i>Складові готовності</i>	<i>Студенти</i>	<i>Викладачі</i>
Ціннісні орієнтації на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності	31%	52%
Мотивація до опанування інноваційних видів рухової активності	31%	52%
Знання предмета фізичної культури	20%	32%
Знання інноваційних видів рухової активності	76%	84%
Знання психолого-педагогічних і методичних засад навчально-тренувального заняття	20%	32%
Здатність опановувати інноваційні види рухової активності	76%	45%
Уміння демонструвати та використовувати інноваційні види рухової активності	42%	56%
Уміння навчити виконувати інноваційні види рухової активності	42%	56%
Спортивна підготовленість з інноваційних видів рухової активності	76%	45%
Теоретична спортивно-педагогічна підготовленість з інноваційних видів рухової активності	48%	72%

<i>Складові готовності</i>	<i>Студенти</i>	<i>Викладачі</i>
Психологічна налаштованість до впровадження інноваційних видів рухової активності	38%	48%
Рефлексія впровадження інноваційних видів рухової активності	25%	66%

На рисунку 1.23 представлено результати відповідей на запитання «Які навички та вміння слід формувати у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з метою їх підготовки до здійснення інноваційної професійної діяльності?».

Отже, як показують результати опитування, підготовка майбутніх фахівців галузі ФКіС має здійснюватися з використанням різноманітних технологій, методик, освітніх інновацій на основі вітчизняного й зарубіжного досвіду. Підґрунтям для цього мають і можуть стати оновлення змісту освітньої складової освітньо-професійних програм та форм організації освітнього процесу.

Описані вище запити науковців та стейкхолдерів галузі ФКіС мають корелювати з результатами професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у межах освітньо-професійних програм.

ЗНАННЯ, НАВИЧКИ ТА ВМІННЯ

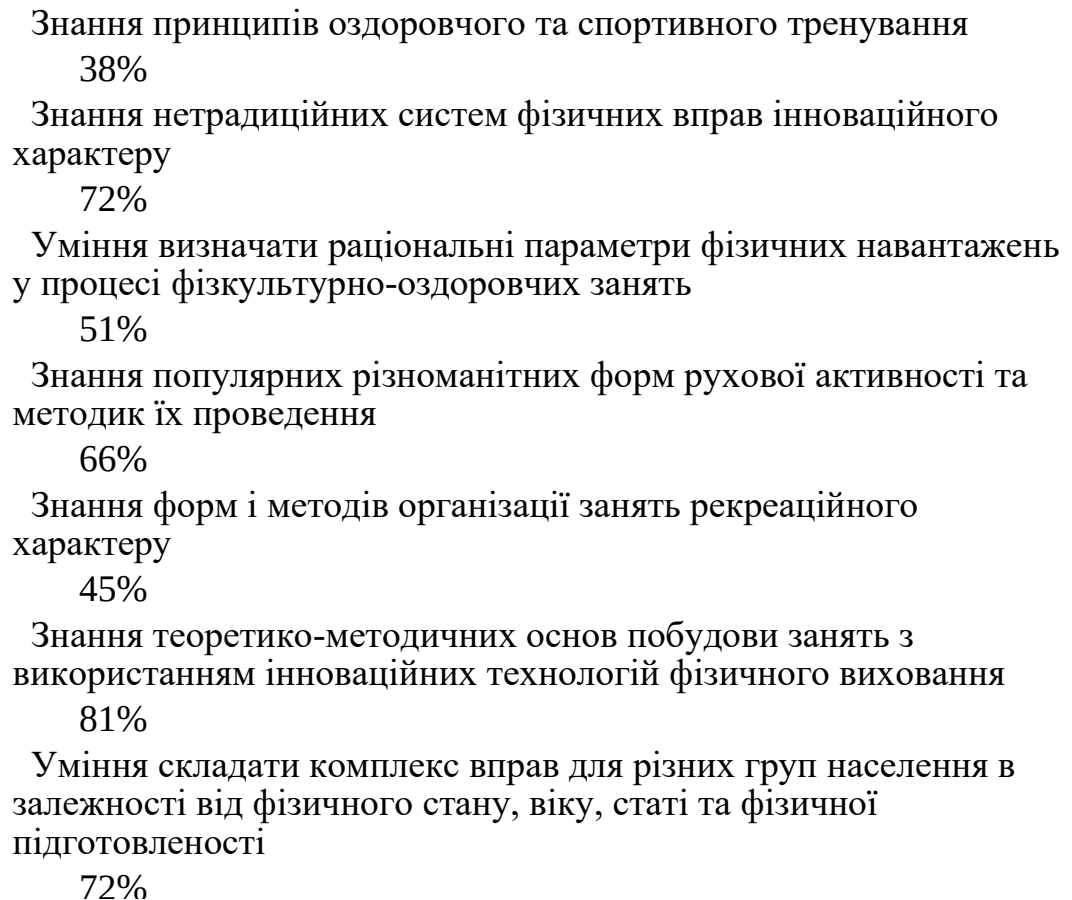


Рис.1.23. Відповіді респондентів на запитання «Які навички та вміння слід формувати у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з метою їх підготовки до здійснення інноваційної професійної діяльності?»

Освітньо-професійна програма (ОПП) першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт є нормативним документом, який регламентує нормативні, компетентнісні, кваліфікаційні, організаційні, навчальні та методичні вимоги у підготовці фахівців.

Освітньо-професійна програма орієнтована на здобуття фахових компетентностей для успішної реалізації професійної діяльності викладача фізичної культури і спорту, тренера з виду спорту.

Мета освітньо-професійної програми – підготовка висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, здатних вирішувати складні завдання і проблеми під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

Після закінчення навчання випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати певні первинні посади (рис.1.24).

2310.2 – Викладач університету та закладу вищої освіти	2310.2 – Асистент	24370.85 – Голова клубу (спортивного)	21581.85 – Директор навчального (тренувального) центру
1210.1.85 – Директор школи (вищої спортивної майстерності тощо)	1143.4 – Державний тренер з виду спорту (збірної)	1143.4 – Генеральний секретар федерації з виду спорту	1143.4 – Президент федерації виду спорту
1143.4 – Віце-президент федерації виду спорту	3431 – Відповідальний секретар федерації виду спорту	1229.6 – Начальник тренажерного комплексу (залу)	1229.6 – Начальник команди з виду спорту
21839.85 – Завідувач бази спортивної	22009 – Завідувач майданчика	3475 – Тренер з виду спорту	3475 – Тренер-викладач з виду спорту
3475 – Фітнес-тренер	2351.2 – Методист з фізичної культури	3475 – Інструктор-методист спортивної школи	3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу)
	3475 – Інструктор-методист з ФКіС	2359.2 – Інструктор навчально-тренувального центру.	

Рис. 1.24. Перелік можливих посад фахівців ФКіС за результатами професійної підготовки

Наприклад, освітньо-професійна програма другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт визначає перелік різних (інтегральну, загальні, фахові) компетентностей та програмних результатів навчання випускника (додаток Б). Зокрема, щодо проблематики дослідження тут указано такі вимоги до результатів підготовки:

- здатність вільно оперувати *сучасними технологіями спортивної підготовки*, розробляти тренувальні програми і плани для спортсменів різної кваліфікації;
- узагальнювати та впроваджувати сучасні наукові методики та *інноваційні* (інформаційні) *технології* в практичну професійну діяльність;
- розробляти (самостійно або у складі групи) та організовувати реалізацію проектів, спрямованих на розв’язання проблем *інноваційного* та підприємницького характеру у сфері фізичної культури і спорту;

– демонструвати значну авторитетність, *інноваційність*, високий ступінь самостійності, академічну й професійну доброчесність та постійну відданість;

– розвивати *нові ідеї або ініціювати процеси* у провідних контекстах професійної, бути здатним до постійного саморозвитку та самовдосконалення.

Інновації та інноваційна діяльність часто подаються як напрям науково-технічного прогресу (НТП) і окремо як процес, пов'язаний з упровадженням результатів наукових розвідок та позитивних практик. Однак сфера інновацій не тільки охоплює практичне використання НТП (розробок, винаходів), а й включає зміни в самому продукті, процесах, організації тощо.

Інновації є факторами (причому явними) зміни, є результатом діяльності, що виражений новим або ж удосконаленим продуктом, технологічним процесом, якоюсь новою послугою чи новим підходом до задоволення соціальних потреб членів суспільства.

Упровадження інновацій у професійній діяльності фахівців галузі ФКіС передбачає розвиток (позитивні зміни, позитивні тенденції) рухової активності різних верств населення через використання інноваційних видів рухової активності, які можуть опановуватися завдяки цифровим технологіям спорту та здоров'я. Актуальним бачиться впровадження «спорту для всіх» («sport for all»), «спорту для кожного» («sport for everyone»); «fitness» (з англ. бути в формі), «trim» (від дієслова to trim - приводити в порядок), «new games» (нові ігри типу стрітбол, пляжний волейбол та ін.), «green sport» («зелений спорт» - альпінізм, орієнтування, скелелазіння та ін.), «move for health» (рух заради здоров'я), затребуваних студентами багатьох країн світу.

Особливого значення набуває ідеологія спортивно орієнтованих технологій (наприклад, технології «Sports Engineering») через використання наукового знання, наукову організацію педагогічного процесу з урахуванням емпіричних інновацій викладачів і спрямовані на досягнення високих спортивних результатів. Високий педагогічний потенціал у спортивній реструктуризації педагогічного процесу мають методичні прийоми, що відтворюють в тренуванні конкретні ситуації змагальної діяльності студентів - типу «Sports Case study» та «Action learning». Вони дозволяють об'єктивно визначити лімітуючі фактори підготовленості студентів, намітити конкретні кроки до їх подолання. Навчальні технології типу innovative learning спрямовані на корекцію взаємодії опорно-рухового апарату і сенсорних систем.

Передбачено широке використання комплексів спеціальних вправ із заданими і варіативними параметрами, швидкості і темпу. Робочі програми аеробного спрямованості (з низьким - low impact і високим - high impact навантаженням) можуть бути представлені як у вигляді модульних програм, що забезпечують не тільки підвищення потужності гемодинамічної системи організму, розвиток ємності аеробного механізму енергозабезпечення, але і бути частиною комплексних занять, які поєднують різні варіанти аеробних і змішаних навантажень.

Спорт та фізична культура, поза всяким сумнівом, один з головних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Однак функціональність спорту набагато більш багатогранна, ніж може здатися при поверхневому вивченні даної сфери людської

активності. Поширена думка, що спорт допомагає розвиватися виключно в фізичному плані. Насправді, спорт сприяє становленню гармонійно і всебічно розвиненої особистості, яка легко адаптується в мінливих умовах життєдіяльності, що особливо актуально для сучасного світу.

Тому для подальшого дослідження *наведемо результати аналізу окремих інноваційних видів рухової активності, які сьогодні поширені у суспільстві і потребують опанування майбутніми фахівцями ФКіС.*

Слід відзначити, що професійна діяльність фахівців ФКіС нерозривно пов'язана з руховою активністю, яка викликає в організмі людини фізіологічні ефекти, що впливають на серцево-судинну систему. Зокрема, рухова активність запобігає інфаркту та атеросклерозу; покращає серцеву функцію; підвищує частоту серцевих скорочень під час виконання будь-якого фізичного навантаження; забезпечує менш виражене збільшення систолічного й діастолічного кров'яного тиску під час навантаження; підвищує загальне поглинання кисню з циркулюючої крові; розвиває аеробну здатність у результаті більш значного постачання тканин киснем і здатність до виштовхування великого об'єму крові серцевим м'язом під час його скорочення. Фізична активність впливає на обмін речовин, руховий апарат, покращуючи гнучкість та опорну функцію завдяки створенню міцного м'язового корсета, а також психолого-соціальні компоненти, підвищуючи впевненість у собі й почуття власної гідності [210].

Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної активності пов'язаний з активізацією функцій опорно-рухового апарата та обміну речовин.

Фізичну активність у більшості випадків ототожнюють з рухами (моторні функції організму людини, які полягають і виражені зміною положень тіла та руховою діяльністю людини загалом) [179, с. 121].

При різних рухових діях у праці і побуті цілісні функції організму знаходять своє відображення у якісних особливостях рухової активності: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість та взаємних зв'язках між ними

Загалом під фізичними (руховими) якостями сьогодні розуміють розвинені у процесі фізичного виховання і цілеспрямованої фізичної підготовки фізичні (рухові) задатки людини, що характеризують\визначають її спроможність успішно виконувати певний вид рухової діяльності (рис.1.25).

Слід зазначити, що серед багатьох видів спорту, які опановуються в межах ОПП підготовки бакалаврів і магістрів ФКіС (додаток В), *рухливі ігри* займають провідні позиції. До таких відносимо футбол, волейбол, баскетбол, плавання, хокей, гандбол тощо. Вони є дуже поширеними і дозволяють розвивати фізичні якості, виховувати впевненість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, здатність приймати самостійно правильне рішення.

Проте сьогодні у світі набувають популярності й автентичні ігри, які також мають потенціал для фізичного розвитку, але при цьому враховують культурні традиції тих народів, які їх започаткували.

У педагогічній практиці існують різні класифікації рухливих ігор. Серед найпоширеніших - класифікація, подана на рис.1.26 [А. Цьось]:

СИЛА

це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Величина сили визначаються у кілограмах. Вона залежить від рухового навика і координації рухів, які забезпечують можливість участі максимальної кількості м'язів у тому чи іншому русі. Сила кожного м'яза залежить від розвитку внутрішньом'язової координації рухових одиниць, за якої забезпечується їхнє одночасне скорочення. Сила кожного із м'язових волокон пов'язана з його будовою і біомеханічним складом. Відновлення після зусилля пов'язано з активним переключенням до гальмівних процесів в ЦНС і розслаблення напружених м'язів.

ВИТРИ- ВАЛІСТЬ

при фізичних навантаженнях характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу із визначеною інтенсивністю. Вона залежить від формування рухового навика і координації рухів, які забезпечують оптимальну кількість задіяних у роботі м'язів за оптимальної динаміки їх скорочення і розслаблення. При цьому в процесі тренування формується змінність у роботі рухових одиниць у кожному із м'язів і перебудовуються структура і біомеханічні процеси у кожному із м'язових волокон. Стомлення по різному впливає на силу, швидкість, спритність, гнучкість, при цьому витривалість і працездатність зменшуються

ШВИД- КІСТЬ

це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору. Швидкість – це комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою тощо) і частота необтяжених рухів. Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової, виробничої, тренувальної і змагальної діяльності.

СПРИТ- НІСТЬ

розуміється здатність людини виконувати складні за координацією рухи при зміні динаміки їх виконання і у оточуючих умовах що змінюються. Фізіологічною основою цієї якості є координаційно-рефлекторні механізми, сформовані в умовах постійних корекцій у зв'язку із впливом умов виконання тих чи інших вправ. Ця якість розладнується у зв'язку з стомленням, і тому її зберігання у спорті вимагає розвитку витривалості.

ГНУЧКІСТЬ

це здатність людини виконувати рухи в суглобах за можливо більшої амплітуди. Розвиток гнучкості пов'язано із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, із удосконаленням координації рухів, м'язової антагоністів і при багаторічних заняттях – із зміною форми з'єднуючих кісткових поверхней. Результат фізичних вправ пов'язаний із специфічним поєднанням якісних особливостей рухової діяльності і рухового навика.

рис. 1.25. Характеристики рухових якостей

індивідуальні

«Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні»

командні

(«Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»
із предметами «М'яч середньому», «Квач зі стрічками» і без предметів
(«Квач», «Гопак»)
з ведучими («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих
(«Передай далі», «Хто де живе?»))

за переважаючим розвитком фізичних якостей

ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці»,
«Останній вибуває»
ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силячі»;
ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється»
тощо

за інтенсивністю фізичного навантаження

ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша»,
ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста»,
ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»

за місцем проведення

на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий»,
в залі: «Ласування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники»,
на воді: «Перекинь швидше»,
на снігу: «Швидкі санки»

за спрямованістю рухових дій

ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»;
ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп»,
«Довга лоза»,
ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»
ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»)

Рис. 1.26. Класифікація рухливих ігор за А. Цвось

Багато дослідників, орієнтовані на модернізацію системи фізичного виховання, наголошують на необхідності «ігрової раціоналізації» цієї педагогічної діяльності, широкого використання ігрових форм організації фізкультурно-спортивної діяльності та таких найпростіших з їх форм, як рухливі ігри.

Відзначається особливо важливе значення народних і національних рухливих ігор, видів спорту. Вони підвищують інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, а також сприяють духовно-моральному, в тому числі патріотичного вихованню. Для впровадження в практику фізичного виховання пропонуються й інші види рухливих ігор: сюжетні ігри, імпровізовано-творчі рухливі ігри, рефлексивно-метафоричні рухові ігри, ігри на основі «інтеграції інтелектуального і рухового компонентів» та ін.

Інший підхід, особливо активно пропагований в останні роки в нашій країні, підкреслює важливе значення спортивної діяльності (особливо спортивного тренування) у фізичному вихованні і тому робить акцент на спортивній орієнтації цієї педагогічної діяльності, залучення студентів до спорту, до цінностей спортивної культури. Найбільш яскраво цей підхід представлений в концепції так званої «спортизації» фізичного виховання, яка передбачає замість занять фізичного виховання у ЗВО залучення всіх студентів до активних і регулярних занять спортом.

У процесі фізичного виховання та тренувальному процесі збірних студентських команд провідними тренерами у ЗВО України випробувано низку методик. Найефективнішими виявилися більш традиційні методики «Метод колового тренування на заняттях з фізичного виховання» та «Методика Табата (метод високо інтенсивного інтервального тренування)». Не менш цікавими, але недостатньо вживаними через складності їх устаткування або неможливість досягти високого рівня щільності занять виявилися «Методика використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою «TRX Suspension Professional Trainer» та методики Табата» та «Методика використання алтимат фрізбі для студентів ЗНТУ»

Алтимат (англ. Ultimate [ʌltɪmət] - «остаточний») - командний неконтактний вид спорту з літаючим диском («фрізбі»). Гра ведеться двома командами на прямокутному полі з зонами в торцях. Мета - передати диск за допомогою пасу гравцеві своєї команди, що знаходиться в зоні супротивника. Часто гру називають «алтимат-фрізбі».

Табата-тренування - це високо інтенсивний інтервальний тренінг, мета якого виконати максимальну кількість рухів за мінімальний час. Табата здобула неймовірну популярність серед тих, що займаються завдяки дуже простій і універсальній методиці. Табата-тренування нарівні з іншими видами високо інтенсивних тренінгів поступово витісняють класичну аеробіку і кардіо середньої інтенсивності з розкладу фітнес-любителів.

У 1996 році японський фізіолог і доктор наук Ізумі Табата проводив дослідження в пошуках ефективного способу підвищення витривалості спортсменів. Ізумі Табата і команда вчених з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо вибрали дві групи тих, що тренуються, і провели шеститижневий експеримент. Група середньої інтенсивності працювала п'ять днів на тиждень по годині, група високої інтенсивності працювала чотири дні на тиждень по 4 хвилини. Через 6 тижнів вчені порівняли результати - перша група поліпшила свої аеробні показники (серцево-судинна

система), але при цьому анаеробні показники (м'язів) залишилися без змін. У той час як друга група продемонструвала набагато більш серйозні поліпшення показників і аеробної, і анаеробної систем.

Експеримент наочно продемонстрував, що інтенсивне інтервальне тренування за цим методом значно впливає як на аеробні, так і на анаеробні системи організму. Протокол Табата був протестований у суворій науковій обстановці, що стало одним з найсерйозніших доказів ефективності тренінгу.

Тренування з використанням ваги власного тіла TRX Suspension Training - одна з новітніх тенденцій фітнес-індустрії. Тренувальні петлі TRX були розроблені американськими «котиками» - спецназом морської піхоти США і після декількох етапів удосконалень були представлені світовій фітнес-спільноті. Вправи на TRX лежать в основі програми TRX Suspension Training - ефективної методики функціонального тренінгу з використанням власної ваги для опрацювання м'язів всього тіла. Заняття на тренажері TRX підходять для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки і ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги. Правильне регулювання ременів дозволяє займатися з потрібним рівнем навантаження (від 5 до 100% своєї ваги), який коригується різним коефіцієнтом стабілізації і дозволяє отримувати будь-яку бажану інтенсивність тренування, відповідну як новачкам, так і людям в ідеальній спортивній формі. Петлі для функціонального тренінгу сприяють розвитку всіх м'язів, об'єднуючи в єдине ціле стабільність, рухливість, силу і гнучкість - те, що потрібно у повсякденному житті. Основний аспект цих тренувань - упор на гармонійний і ефективний розвиток м'язів-стабілізаторів (кор, core).

Використання інноваційних методик та вдале їх сполучення з традиційними (на кшталт колового тренування) дозволяє максимально використовувати наявну матеріально-технічну базу ЗВО для їх впровадження, підвищити щільність та ефективність занять та забезпечує зростання зацікавленості і залучення студентської молоді до занять фізичним вдосконаленням як на заняттях з фізичного виховання, так і самостійно.

Якщо узагальнювати їх у контексті професійної підготовки фахівців ФКіС, то слід зазначити про їхню *інноваційність* в межах українських програм підготовки бакалаврів і магістрів ФКіС.

Сьогодні інноваційні технології здоров'я та фітнесу не є надбанням особистого досвіду окремих фахівців, але вони розвиваються відповідно до досягнень медичної науки. Будь-яка технологія фізичної культури і оздоровлення включає в себе постановку мети і завдань реабілітації та фактичну реалізацію занять фізичною культурою і фітнесом у тій чи іншій формі.

Серед *інноваційних технологій для здоров'я та фітнесу* актуальними є: розтяжка, розтяжка іграшок (для дітей дошкільного віку), техніка прес-танцю (вправи на степ-платформі, степ-аеробіка, Zumba, степ, степбазік + ядро, StepmiSculpt, doublestep), dancemix, hotiron (Тренування з міні-баром), Crossfit (кругове тренування без відпочинку), фітбол (вправи з великим пружним м'ячем), ABL (дослідження ніг, комплекс вправ пілатес, йога і стретчінг), бодіскульпт (силові тренування, проводяться в аеробіці), слайд, тренінг «Bosu» Platform та ін. (рис. 1.27).



Рис. 1.27. Інноваційні види гімнастики [363]

Їх більш детальний опис наведено у додатку Г.

Вправи оздоровчого фітнесу мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, удосконалюють дихання, розвивають та зміцнюють м'язову систему, покращають рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо. Одним зі специфічних завдань фітнесу є оптимізація фізичного розвитку, зокрема рухових здібностей, зміцнення й збереження здоров'я.

Сьогодні у світі набувають популярності інноваційні види рухової активності, які в майбутньому претендують на включення в офіційну програму різних масштабних і престижних змагань. До числа таких видів відноситься воркаут, паркур, стренфлекс, кросфіт, брейкданс, капоэйра та інші, що виникли на аматорських фестивалях і конкурсах та поступово здобувають риси офіційних змагань. Серед переваг рухів зазначеного виду [307]:

- відсутність необхідності в спеціальному обладнанні;
- спортивний рух, яким цікавляться і займаються всі соціальні прошарки молоді, виглядає дуже ефектно і швидко завойовує популярність;
- низька травматичність тих, хто займається (основні принципи тренувального процесу – безпека і дисципліна, все зводиться до мінімізації ризику на тренуваннях при напрацюванні найефективніших і безпечних елементів);
- комплексна підготовка допризовної молоді;
- профілактика екстремізму, алкогольної і наркотичної залежності в підлітковому середовищі;
- патріотичне виховання молоді, де принципи молодіжного руху збігаються з базисними принципами людської моралі.

Отже, результати опитування широкого кола стейкголдерів галузі ФКіС та аналіз результатів професійної підготовки фахівців ФКіС, висвітлених у межах освітньо-професійних програм першого (бакалаврського) та другого

(магістерського) рівнів вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт дозволив визначити існування запиту суспільства на інноваційні технології оздоровлення різних верств населення й відповідні їм види рухової активності, якими мають володіти майбутні фахівці галузі ФКіС. У той же час проведений аналіз наукових досліджень, дотичних до проблеми упровадження інновацій у галузі ФКіС, показав не лише різноманітність думок науковців про інноваційність у сфері професійної підготовки бакалаврів і магістрів ФКіС, а також відсутність тлумачення вже поширеної в галузі ФКіС категорії «інноваційні види рухової активності».

Тому соціокультурний запит суспільства на інноваційні види рухової активності, зміна його аксіологічних орієнтацій в бік оздоровлення та тяжіння різних верств населення до різних видів фізичної активності визначає і обґрунтовує вектор дослідження проблеми теоретичних і практичних засад підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Отже, *інноваційні види рухової активності* – це такі види рухової активності, які утворилися в певних осередках (молодіжні течії, національні ігри\забави, що історично склалися в певній місцевості або під впливом певного виду культури тощо) і тільки починають набувати свого поширення в світі та мають принципові відмінності від загальнопоширених видів рухової активності (гімнастика, плавання, спортивні ігри Олімпійського комітету тощо). До них відносимо: воркаут, zumba, dancemix, wellnessmix, аеробіка, степ–аеробіка, дубль-степ, спінбайк–аеробіка, бодікомбат, бодіпамп, фітбол, стретчінг, jumping, fly-фітнес, слайд-аеробіка, канго-джамп, бодіфлекс, пілатес та ін. види), які базуються на гімнастичних вправах, але мають принципові відмінності від класичної гімнастики.

Під використанням інноваційних видів рухової активності будемо розуміти сукупність різних видів тренерсько-педагогічної діяльності фахівця фізичної культури і спорту, що орієнтована на застосування інноваційних видів рухової активності у системі їхньої професійної роботи для спортивної підготовки, оздоровлення, розвитку та саморозвитку рухових якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість).

Надалі висвітлимо питання готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності, визначимо її сутність і схарактеризуємо структуру, а також зупинимось на проблемі її формування в межах професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

1.3. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у вимірах результатів підготовки

Процес розвитку національної освіти в умовах соціально-економічних змін передбачає, як вважає С. Ящук, «реалізацію нових вимог не тільки до законодавчої та нормативно-правової бази вищої освіти, а й, перш за все, перегляд її змісту з метою підвищення якості підготовки фахівців» [419, с. 355].

У своїх наукових працях Є. Приступа [313, с. 134] визначає, що можливість досягнення певних результатів у професійній підготовці фахівців фізичної культури потрібно розглядати як співвідношення понять «рівень професійної підготовки» й «вимоги сучасної освіти», а забезпечення їх єдності вимагає спеціально прийнятих заходів у сфері освіти, щоб зберегти професіоналізм фахівців.

Науковці Є. Приступа та М. Данилевич у контексті модернізації процесу професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту дослідили особливості формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності, яка базується на пізнавальній і творчій активності, конкурентоздатності на ринку рекреаційно-оздоровчих послуг та розумінні ними високої громадянської відповідальності за результати своєї діяльності, за здоров'я населення України [312, с. 362].

Слід відзначити наявну диференціацію щодо тлумачення поняття «готовність» у педагогічній науці (І. Галушак, Л. Гапоненко, М. Дьяченко, Н. Кобзар, А. Кужельний, О. Матвієнко, Т. Лозицька, А. Огнистий, А. Пуні, В. Сластьонін, В. Савіцька та ін.).

Зокрема, у науковій розвідці І. Галушак поняття «готовність» характеризується як складне багаторівневе утворення, яке виявляється в мірі відповідності особистості вимогам до певної діяльності [92, с. 124]. Проаналізувавши низку наукових праць, присвячених вивченню феномена готовності, І. Галушак пропонує кілька узагальнювальних висновків: «готовність людини до діяльності є складним багаторівневим утворенням, яке виявляється у мірі відповідності особистості вимогам до певної діяльності; наявність готовності до діяльності є обов'язковою передумовою здійснення самої діяльності; проблема готовності до діяльності не обмежується рамками теорії, а має визначене практичне значення; взаємозв'язок психологічних та педагогічних підходів для визначення готовності особистості до діяльності дає підстави вважати її психолого-педагогічною проблемою» [92, с. 125].

У дослідженнях Н. Кобзар вказує на можливість розглядати поняття «готовність» як «певний психічний стан особистості (у психології – функціональний підхід) та як новоутворення чи якість особистості (у психології – особистісний підхід)» [184, с. 2].

А. Кужельний зазначає, що з точки зору особистісного підходу готовність «розглядається як сукупність особистісних якостей майбутнього фахівця, що забезпечують виконання ним функцій, адекватних потребам відповідної діяльності». Учений виокремлює п'ять характеристик, за якими можна класифікувати готовність, а саме:

- 1) тимчасова (ситуативна) і довгочасна (стійка);
- 2) функціональна й особистісна;
- 3) психологічна й практична;
- 4) загальна й спеціальна;
- 5) розумова й фізична [205, с. 1].

Т. Лозицька пропонує розуміти під поняттям «готовність» результат професійної підготовки [228, с. 2], який можна зобразити за допомогою такої формули: «готовність = бажання + знання + вміння». Така формула, на думку дослідниці, відображає три

аспекти готовності: мотиваційний (особистісний), інформаційний і діяльнісний [228, с. 3].

Учені А. Огнистий, К. Огніста й Е. Маляр пропонують розуміти під готовністю результат підготовки як процесу, результат професійного навчання [282, с. 93].

А. Пуні визначає готовність як психічний стан, у якому активізуються певні особистісні характеристики, якими зумовлене розгортання динаміки психічних процесів.

В. Сластьонін характеризує поняття «готовність» як особливий психічний стан, що характеризується наявністю в суб'єкта образу, структури певної дії й постійної направленості свідомості на виконання останньої [343, с. 79]. Учений виокремлює в межах професійної готовності п'ять структурних складових (рис.1.28).



Рис. 1.28. Складові професійної готовності за В. Сластьоніним

На думку В. Савицької, готовність – це «складне, особисте, структурне утворення, яке включає мотиви, що спрямовують студентів на усвідомлення необхідності вирішення завдань, і є результатом підготовки студентів у ЗВО до професійної діяльності» [323].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «готовність» у значенні, поданому М. Дьяченком, який тлумачить це поняття як налаштування на виконання діяльності, обумовлене мотивами та позитивним ставленням до цієї діяльності [144, с. 335].

Учені виокремлюють також поняття «професійна готовність».

У дослідженні ми будемо використовувати це поняття у значенні, сформульованому К. В. Дурай-Новаковою. Дослідниця пропонує розглядати поняття «професійна готовність» як складне структурне утворення, яке зорієнтоване на успішне й водночас усебічне виконання різних вчительських функцій, де центральним ядром виступають позитивні настанови, мотиви та опановані професійні цінності [189, с. 35]. Такого типу готовність передбачає наявність професійно-важливих рис характеру особистості, наявності в неї педагогічних здібностей, сукупності професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, певного досвіду їх використання [142, с. 35]. На думку дослідниці, професійна готовність полягає в єдності зі спрямованістю на професійну діяльність та стійкими установками на працю [142, с. 35].

Слід вказати на те, що в науковому обігу використовується поняття «готовність фахівця до професійної діяльності».

Так, В. Савицька визначає поняття «готовність фахівця до професійної діяльності» як «засвоєння ним повного складу спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, сформованості і зрілості професійно значущих якостей особистості» [323].

Д. Воронін розглядає професійну готовність «як інтегративне стійке утворення, що виявляється на основі сформованості потреб і здібностей та характеризується соціально-нормативним рівнем суспільних відносин у систему функцій індивіда, що визначає його ставлення до діяльності та її результативність» [88, с. 24-25].

Якщо відобразити особистість в її відношенні до природи, суспільства, професійної діяльності, самої себе, то слід говорити про: готовність до наукового пізнання; готовність до соціалізації в сучасному демократичному суспільстві; націленість і готовність до продуктивної професійної діяльності; готовність і прагнення пізнавати і удосконалювати себе [362, с. 20-26].

Серед компонентів готовності фахівця до діяльності Н. Кузьміна [207, с. 95] виокремлює гностичний, конструктивний, організаційний, комунікативний. Поряд із цими компонентами А. Щербаков [409, с. 154] розрізняє в педагогічній діяльності ще й інформаційний, розвивальний, орієнтаційний, мобілізаційний і дослідницький (гностичний). Дослідники пропонують також мотиваційний, когнітивний, рефлексивний, креативний компоненти готовності [136, с. 89].

Як відомо, готовність фахівців фізичного виховання до професійної діяльності є системним утворенням, що характеризується психологічною, науково-теоретичною, практичною, фізичною та психофізіологічною готовністю [88, с. 24-25].

У дослідженнях [18; 136; 291] структура готовності фахівців фізичного виховання та спорту визначається сукупністю функціональних компонентів професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання: мотиваційно-ціннісного,

когнітивного, конструювально-проектувального, організаційно-управлінського, операційно-технологічного, аналітико-рефлексивного.

Теоретична підготовка майбутнього фахівця фізичної культури та спорту є важливою складовою у формуванні його компетентності [418, с. 316-319]. Так зокрема, Б. Шиян [404, с. 371-374] зосереджував увагу на тому, що готовність фахівця фізичної культури і спорту третього тисячоліття до професійної діяльності, насамперед повинна базуватися на повноті та рівні його знань, а також на широті й гнучкості.

Деякі вчені, що досліджували проблеми професійної підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу, виокремлюють різні за змістом компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців, яка формувалася в закладах вищої освіти. Так, за А. Атамась, це мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу [21, с. 14], за М. Батищевою, це мотиваційний, когнітивний та операційно-діяльнісний компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями [40, с. 18].

Нам імпонує думка Н. Гущиної, яка в змісті професійної компетентності тренера зі спортивної аеробіки вбачає наступні компоненти: мотиваційний (інтерес до спортивної аеробіки та інтерес до діяльності тренера), особистісний (професійно значущі якості), інформаційний (теоретичні, методичні та практичні знання в галузі спортивної аеробіки), операційний (професійно значущі гностичні, організаційні, дидактичні, комунікативні вміння) і руховий (фізична й технічна підготовленість) [123, с. 13].

П. Слобожаніновим визначено структурні компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації, яка формується із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Такими компонентами є: «мотиваційно-ціннісний (сукупність ціннісних орієнтацій, мотивів, адекватних цілям і завданням рекреаційно-оздоровчої діяльності, світоглядна позиція); змістовий (сукупність знань предметної сфери, на основі яких формується професійна компетентність); діяльнісний (практичний досвід); креативний (сукупність важливих для рекреаційно-оздоровчої діяльності індивідуально-психологічних якостей і здібностей та спрямованість особистості)» [344, с. 81].

Отже, професійна готовність фахівця фізичної культури і спорту характеризується досить складним змістом та структурою. Ці компоненти тісно взаємопов'язані і утворюють цілісну модель діяльності фахівця [130, с. 8].

Проведений аналіз загальних та спеціальних вимог до підготовки майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, сутності поняття «інноваційні види рухової активності» та особливостей їх використання показує обов'язковість оволодіння спеціальними знаннями у галузі ФКіС, прийомами та методами навчання фізичної культури та проведення навчально-тренувальних занять та наявність особистісних якостей, необхідних для фахівця цього напрямку.

Проведений аналіз показує, що формування професійної готовності є невіддільною частиною усебічної підготовки майбутніх фахівців у закладі освіти, а тому

у межах проведеного дослідження поняття «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності» розуміємо як складне особистісне утворення, яке інтегрує умотивованість опановувати й використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності фахівця ФКіС, спеціалізовані знання про інновації в галузі ФКіС загалом та інноваційні види рухової активності, уміння (рухові та методичні) їх демонструвати та навчати покроково виконувати інших, а також прагнення до саморозвитку й рефлексії щодо їх здійснення\ використання\ пропагування у власній професійній діяльності.

За результатами структурно-логічного аналізу категорії «готовність» та її видів, а також власного досвіду викладацької діяльності нами визначено *структуру готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності* (рис.1.29).

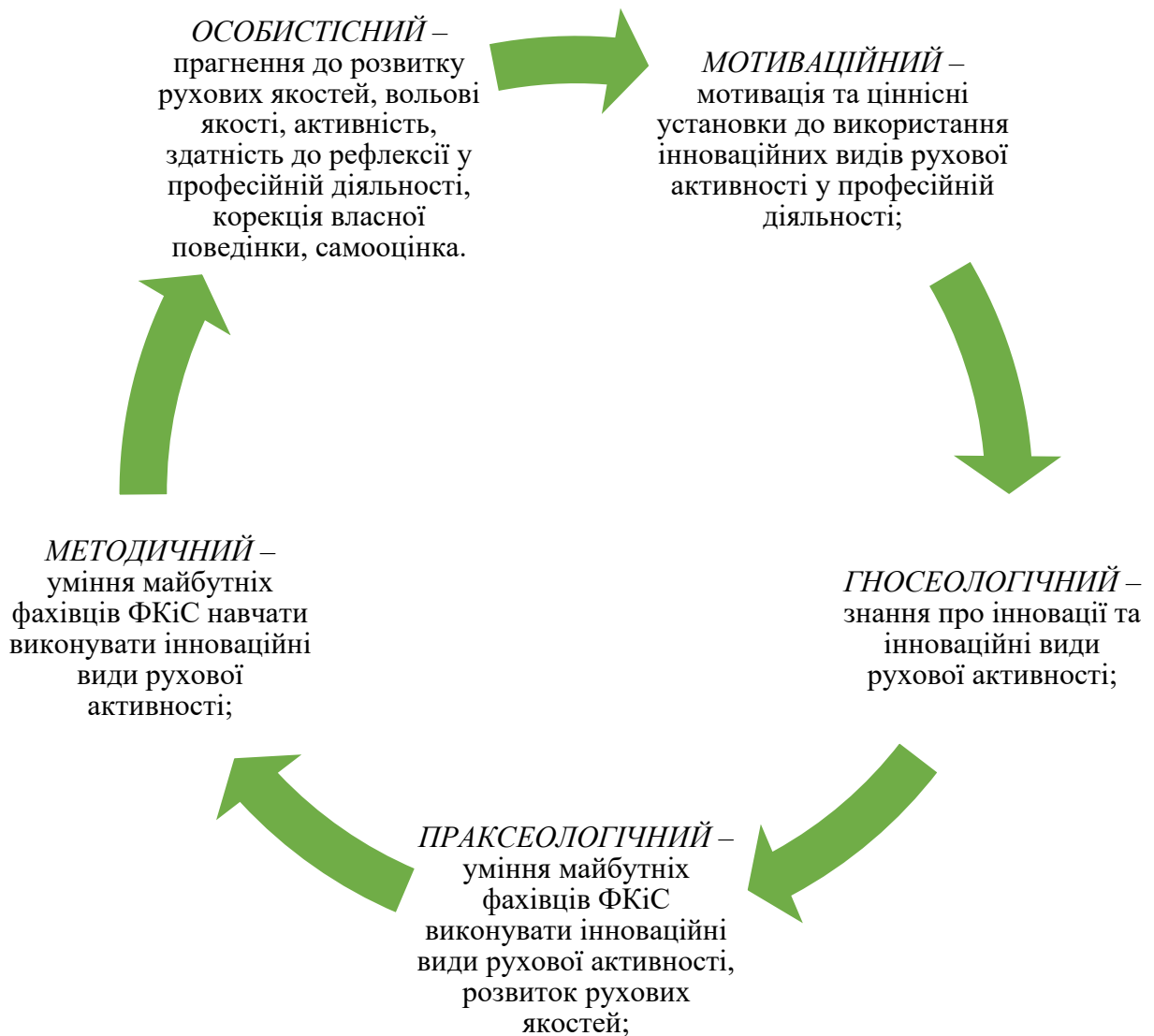


Рис. 1.29. Структура готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

11,5

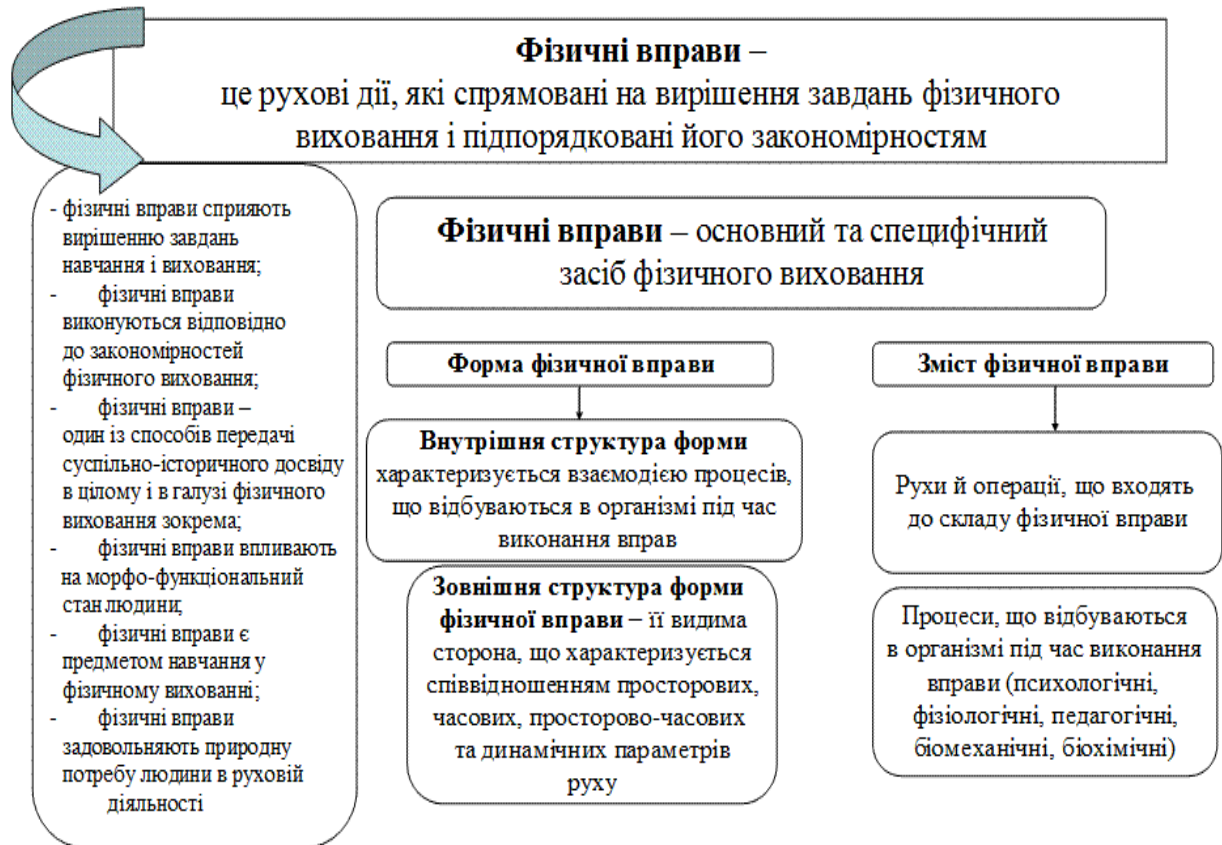


Рис. 1.30. Форма та зміст фізичних вправ (за Т. Круцевич)

Слід зауважити, що станом на сьогодні розрізняють кілька педагогічних класифікацій фізичних вправ за різними ознаками, серед яких: вплив на фізичні якості людини, значення для вирішення завдань фізичного виховання, значенням для розвитку різних систем організму, види спорту (рис. 1.31).

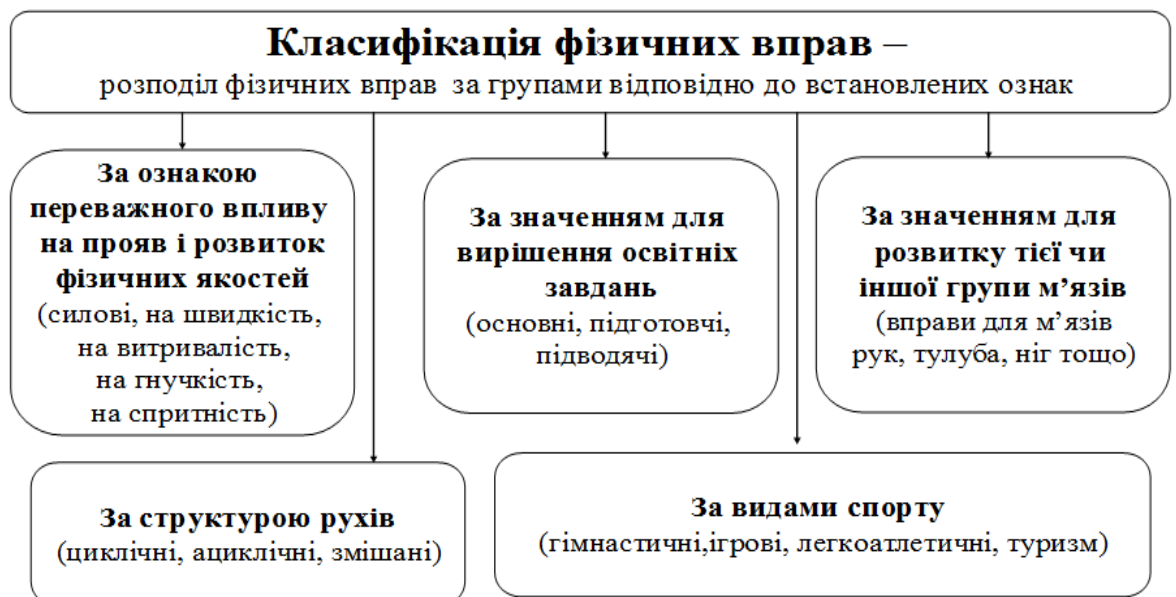


Рис. 1.31. Класифікація фізичних вправ

У значній кількості досліджень показано взаємозв'язок між способом життя, обсягом і характером повсякденної фізичної активності людини, розумової та фізичної працездатності, що в цілому відбивається на її здоров'я [111; 140; 281; 325; 326].

Виявлення провідних елементів рухів, що забезпечують основний ефект рухової дії при навчанні та вдосконаленні техніки в спортивних тренуваннях, гімнастичних вправах і єдиноборствах, має велике значення так як, з одного боку, оцінка ролі елементів рухів дозволяє більш цілеспрямовано будувати навчально-тренувальний процес, а з іншого – особливості виконання геотехнічних дій дозволяють порівняно простими прийомами виявляти провідні елементи рухів, використовуючи моделі з малою кількістю ланок тіла. У простих вправах іноді можна якісно оцінити роль елементів рухів. У складних вправах, коли роль елементів руху залежить від сукупності рухових дій багатьох ланок тіла, часто буває важко взагалі виявити провідний елемент руху, навіть не зачіпаючи питання про кількісну оцінку його ролі. У більшості випадків результативність рухової діяльності можна виразити будь-якою однією, основною, провідною біомеханічною характеристикою (або сукупністю таких характеристик).

Так, при підніманні ваги, при вставанні з присіду і в ряді інших подібних випадків провідною біомеханічною характеристикою є зміна ординати загального центру ваги системи «людина – вага» або, відповідно ординати центра ваги тіла людини (ОЦТ). У стрибках вгору з місця основним біомеханічним параметром опорного періоду є швидкість ОЦТ тіла в момент припинення зв'язку з опорою, яка характеризує висоту його польотної фази. При зміні статичної сили основним біомеханічним параметром є амплітуда зусиль взаємодії з опорою. У зіскоках сальто назад з поперечини провідними параметрами опорного періоду є: вектор швидкості ОЦТ тіла і обертальний імпульс в момент припинення зв'язку з опорою, що характеризують поступальний і обертальний рух в безопорній фазі зіскоку.

Аналогічно для кожного руху людини, для будь-якої спортивної вправи можна з огляду на призначення, цільову спрямованість і очікуваний результат рухової дії знайти одну (або декілька) провідних, основних біомеханічних характеристик. Очевидно, що роль провідних елементів рухів повинна оцінюватися за їх впливом на провідну, основну біомеханічну характеристику руху.

Для того, щоб успішно орієнтуватися в різних напрямках використання сучасних біомеханічних засобів в спорті, необхідно знання закономірності просторового орієнтування тіла спортсмена щодо різних систем координат, а також основних причин, що викликають ті чи інші рухи тіла людини. Виявлення ролі провідних елементів рухів дозволяє тренерам і їх підопічним акцентувати увагу на вирішальних ланках руху і на цій основі домагатися підвищення результативності спортивних вправ. Саме на цій основі створюються новітні інноваційні види рухової активності.

Аналіз фахової наукової літератури, освітньо-професійних програм зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка та науково-педагогічний досвід викладачів спортивних дисциплін й інших стейкхолдерів дозволили виокремити сукупність знань, необхідних майбутнім фахівцям ФКіС для успішної

реалізації професійних завдань з використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (рис.1.32).

Отже, гносеологічний компонент готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, яка формується у процесі навчання в ЗВО, передбачає наявність у майбутніх фахівців ФКіС міцних і ґрунтовних знань щодо інновацій у галузі ФКіС та інноваційних видів рухової активності, які сприяють осмисленню сутності та специфіки використання інновацій у професійній діяльності та уможливають прояв власного професіоналізму у сфері фізичної культури і спорту та інновацій.

Охарактеризуємо *праксеологічний компонент* готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Якою б позитивною не була мотивація майбутнього фахівця на подальшу роботу, він неодмінно повинен володіти професійно важливими вміннями й відповідати образу спортивного тренера для подальшої успішної трудової діяльності. Виокремлюючи операційну складову як наступний компонент готовності до інноваційної професійної діяльності, зазначимо, що він тісно пов'язаний з мотиваційною складовою. Гармонійна взаємодія мотиваційного й праксеологічного компонентів може виступити умовою успішної адаптації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної професійної діяльності й стати запорукою їх майбутнього професійного розвитку.

ЗНАННЯ

знання про новітні види діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

знання про використання сучасних засобів і методів, технологічних рішень, необхідних для розв'язання задач у сфері фізичної культури і спорту;

знання про інновації в системі забезпечення підготовки спортсменів;

знання про проєктування та організацію навчально-тренувального заняття з інноваційних видів спорту з різними категоріями населення;

знання про використання передового досвіду з сучасних видів рухової активності різними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;

знання про доцільність використання інноваційних видів рухової активності для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту;

знання про можливості самоосвіти щодо інноваційних видів рухової активності;

знання про сучасні технології спортивної підготовки, тренувальні програми і плани для спортсменів різної кваліфікації та різних груп населення;

знання про нововведення і прогнозування у сфері фізичної культури і спорту;

знання про використання цифрових технологій для вирішення експериментальних і практичних завдань у галузі фізичної культури і спорту.

Рис. 1.32. Перелік знань для успішного використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Праксеологічний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виступає сукупністю різноманітних засобів і методів вирішення професійних завдань використання інноваційних видів рухової активності. До праксеологічного компонента можуть бути віднесені відповідні професійно важливі вміння та навички.

У переліку складових структури готовності до професійної діяльності, наведеному в праці Д. Войтюка, операційний компонент готовності визначається як різноманітні способи діяльності та ступінь оволодіння конкретними вміннями й навичками. Ідеться, зокрема, про оволодіння певними способами й прийомами професійної діяльності, а також наявність відповідних знань, умінь і навичок. Учений зазначає, що операційна готовність залежить від ступеня сформованості засобів (знань, умінь і навичок) реалізації змісту основних етапів діяльності [84].

М. Марко під операційним компонентом готовності фахівця-педагога розуміє сукупність загальнопедагогічних, методичних і спеціальних умінь, необхідних для досягнення належної якості та високих результатів професійної діяльності [247, с. 51].

С. Шарифулліна у своєму дослідженні готовності майбутніх фахівців до управління фізкультурно-спортивною діяльністю розглядає операційну складову як таку, що передбачає наявність низки визначальних умінь і навичок [400]. Ураховуючи те, що управлінська діяльність у галузі фізичної культури та спорту належить до сфери соціального управління, а також потребу фахівця вести в ході управління документацію, пов'язану з професійною діяльністю, дослідниця виокремлює в межах операційної складової такі вміння й навички: правильно визначати й формулювати цілі своєї діяльності, здійснювати аналіз та оцінку людських, матеріальних та інформаційних ресурсів і перспектив розвитку фізкультурно-спортивної діяльності; контролювати діяльність суб'єктів, застосовуючи при цьому різноманітні методи й способи контролю, регулювання та координації фізкультурно-спортивної діяльності [400].

У межах наукової розвідки поряд з «операційним» компонентом готовності використовується й «діяльнісний», «операційно-діяльнісний» компоненти готовності до професійної діяльності. Так, у дисертаційному дослідженні А. Смолюка в структурі готовності до професійної діяльності операційно-діяльнісний компонент розглядається як процесуально-методичний бік професійної підготовки, який включає в себе «готовність до застосування отриманих знань на практиці; високий рівень педагогічної майстерності; опанування професійними техніками і навичками; високий рівень професійної активності» [346, с. 314].

Т. Зирянова наголошує на тому, що операційно-діяльнісний компонент готовності до професійної діяльності передбачає формування системи професійних знань і комплексу умінь, які безперервно підтримуються й відтворюються за допомогою актуалізації професійних знань [159, с. 5].

На думку Ю. Тихомирової, операційно-діяльнісний (операційно-дієвий) компонент включає особистісні якості й особливості психічних процесів, а також уміння й навички, необхідні для ефективного виконання діяльності [370, с. 9].

Н. Ямбаєва показниками розвитку в межах операційного компонента готовності вважає оперативне реагування на актуальну інформацію та наявність навичок планування й організації професійної діяльності [417]. Водночас дослідниця вказує, що, розглядаючи структуру готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців, недостатньо виокремлення самих тільки знань у теоретичній і практичній підготовці та позитивної мотивації на виконання поставлених завдань [417]. Важливе місце Н. В. Ямбаєва відводить третій з аналізованих складових – психологічній стійкості у виконанні відповідних професійних дій. Ідеться про здатність довільно налаштовуватися на робочий процес, відстежувати якість його протікання й своєчасно проводити корекцію методів і прийомів для якісної кореляції докладених фізичних, психологічних, морально-вольових зусиль та отриманих результатів [417].

Аналіз науково-педагогічних джерел, освітньо-професійних програм зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка уможливили виокремлення низки умінь та навичок, якими мають оволодіти майбутні фахівці ФКіС для реалізації професійних завдань з використання інноваційних видів рухової активності (рис.1.33).

**УМІННЯ ТА
НАВИЧКИ**

виконувати елементи інноваційних видів рухової активності;

узагальнювати та впроваджувати сучасні інноваційні методики та технології в практичну професійну діяльність;

створювати плани підготовки спортсменів в обраному інноваційному виді спорту з урахуванням вікових, гендерних особливостей, сенситивних періодів і підходів до раціонального харчування;

здійснювати комплексний контроль підготовленості спортсменів за допомогою сучасних медико-біологічних, біомеханічних, педагогічних методів досліджень в обраному інноваційному виді спорту;

пояснювати мету, завдання, принципи і основні компоненти спортивної підготовки з інноваційних видів рухової активності;

організовувати змагальну діяльність з інноваційних видів рухової активності;

визначати засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів;

застосовувати прикладне програмне забезпечення та цифрові технології для розв'язання конкретних задач практичної діяльності (вебтехнології, хмарні технології тощо);

розробляти (самостійно або в складі групи) та організовувати реалізацію проєктів, спрямованих на розв'язання проблем використання інноваційних видів рухової активності;

розробляти та реалізовувати програми навчально-тренувальних занять, застосовуючи нові знання й технології, що ґрунтуються на передових досягненнях спортивної науки, суміжних дисциплін, НТП;

розробляти персональні фітнес-програми для осіб різного віку, статі та фізичного стану з рекомендаціями щодо раціонального харчування.

Рис. 1.33. Уміння та навички для використання інноваційних видів рухової активності

Отже, праксеологічний компонент готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризує наявність низки спеціалізованих умінь та навичок в галузі виконання інноваційних видів рухової активності.

Для формування *методичного компонента* готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності потрібна ґрунтовна методична підготовка через категорії професійної культури, методичного професіоналізму, педагогічної майстерності.

Важливе місце в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту посідає не лише його спортивна, але й тренерсько-педагогічна діяльність. Тому необхідним є визначення змісту й структури його професійної діяльності, обсяг виконуваних ним педагогічних функцій; рівень вимог до кожної з них, до знань, умінь і навичок, необхідних для повноцінного виконання професійних обов'язків [76, с. 305].

Визначальною особливістю роботи педагога є виконання навчальних програм, які він реалізує з конкретним контингентом і в конкретних умовах певного закладу освіти. При цьому виконання педагогічних функцій тренером забезпечується плануванням роботи з фізичної підготовки різних верств населення, організацією та реалізацією системи фізичного виховання, контролем, обліком і аналізом педагогічної діяльності тощо. У цілому, ефективність професійно-педагогічної діяльності тренера визначають доцільність застосованих ним педагогічних дій і використання найоптимальніших способів організації педагогічного впливу на підопічних. Важливим є також стиль взаємодії, що впливає на результати тренування. Він є виявом педагогічної культури та рівня професійно-педагогічної підготовленості фахівця фізичного виховання і спорту, визначальною характеристикою його фахової діяльності [45, с. 3-4].

П. Лесгафт не лише звернув увагу на педагогічну спрямованість професійної підготовки фахівців ФКіС, а й визначив вимоги до вчителя фізичного виховання з акцентом на особистісні якості – дисциплінованість, витримку, естетичність. На його думку, вчитель повинен мати «таку педагогічну освіту, котра керувала б ним під час застосування знайомого йому матеріалу викладання до відомого йому молодого організму» [220, с. 133].

Професійна компетентність фахівців ФКіС, що визначає їх педагогічну майстерність, – це належна професійно-педагогічна підготовленість, котра охоплює педагогічні знання, вміння і навички, педагогічну техніку (система вербальних і невербальних вмінь, що дає змогу використовувати власний психофізичний апарат для досягнення необхідних результатів), педагогічне прогнозування, рефлексію, схильність до педагогічної творчості тощо, поєднані зі знаннями, навичками і вміннями в галузі фізичної культури і спорту. Висококваліфікований тренер уміє застосовувати ґрунтовні загальнопедагогічні знання стосовно конкретних розділів, видів і завдань фізичного виховання, зокрема з інноваційних видів рухової активності. Педагогічна діяльність тренера є соціально-формуальною, творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу. У зв'язку з цим його соціально-педагогічні функції (освітня, виховна, розвивальна, організаційно-управлінська) постійно розширюються, ускладнюються, охоплюють призначення педагога-вихователя, педагога-організатора. Моральна відповідальність педагога, як зазначає Г. Васянович, – це така особистісна якість, завдяки якій усвідомлюється моральна потреба дотримуватися соціальних норм (наприклад, суспільних або ж особистісних), а також уможливорюється адекватне сприйняття індивідом справедливої

оцінки вчинків, адекватне самооцінювання власних дій [65, с. 135]. Вважаємо, що фахівець ФКіС повинен володіти високою загальною культурою, поглибленою моральною, правовою вихованістю та моральною відповідальністю, мати розвинутий естетичний смак.

Діяльність фахівців ФКіС потребує від них фізичної підготовленості, що є результатом фізичної підготовки, досягнутої під час виконання рухових дій, необхідних для засвоєння чи використання людиною професійної діяльності, характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму й розвитку основних фізичних якостей, що дозволяє показати приклад виконання інноваційних рухових вправ, завдань. До професійних здібностей фахівців ФКіС методичного спрямування належать:

- наявність педагогічного хисту, схильності до роботи з дітьми і підлітками;
- умотивованість до роботи в галузі ФКіС і задоволення від цієї діяльності;
- типологічні риси нервової системи, що характеризують силу, рухливість і врівноваженість основних психічних процесів – креативності (здатність породжувати оригінальні ідеї, рішення, що відрізняються від традиційних);
- емпатійності (здатність до розуміння іншої людини й співпереживання);
- рефлексивності (властивість людини, що проявляється в її здатності аналізувати свої дії та вчинки, критично усвідомлювати власні особливості й можливості в саморегуляції діяльності й поведінки).

До особистісних рис фахівця, що сприяють його методичному успіху в галузі ФКіС, відносять також професійно-педагогічні якості та особливості психічних процесів, а саме: гнучкість, критичність, глибина розуму; міцність пам'яті, організованість уваги, спостережливість; емоційність відчуття, чуйність; вольові риси та здатність впливати на людей; наполегливість, рішучість, відважність, вміння налагоджувати ділові стосунки, правильно оцінити їхні можливості та результати й утілювати в життя плани їхнього фізичного розвитку, за необхідності виявляти гнучкість і витримку, знаходити оптимальні шляхи вирішення кризових ситуацій, особистісні риси і зовнішню привабливість, що викликають симпатію [149].

Для ефективного виконання своїх обов'язків під час навчання у ЗВО майбутній фахівець ФКіС має набути специфічних методичних умінь навчати виконувати інноваційні види рухової активності. Основні з них: визнання цінності інноваційного педагогічного мислення; усвідомлення й усебічне розкриття особливостей творчого освітнього процесу; вільне маніпулювання психолого-педагогічними категоріями та теоріями; висунення власних ідей і суджень; сприймання та врахування конструктивної критики; нейтралізація недоречних почуттів страху, сумніву, вагання в критичних ситуаціях [18, с. 80]; уникнення професійних деформацій і емоційного вигорання тощо.

З цієї метою майбутній фахівець ФКіС має опанувати низку знань та умінь (рис.1.34).

Ставиться за мету не лише високий розвиток фізичної, технічної й тактичної підготовленості у інноваційних видах рухової активності, опанування системою загальнопрофесійних і професійно орієнтованих знань, умінь і навичок, а й усебічний і гармонійний розвиток особистості випускника, здатного до самостійної творчої

діяльності, аналізу й синтезу знань з педагогічних (загальна педагогіка, теорія навчання, теорія виховання, педагогічні методи дослідження, педагогіка вищої школи, педагогіка спорту, педагогіка фізичного виховання, основи педагогічної майстерності, корекційна педагогіка та ін.), психологічних (загальна психологія, психологічні методи дослідження, вікова психологія, психологія фізичного виховання, психологія спорту, психологія спорту вищих досягнень, психологія управління, дефектологія та ін.), природничих (анатомія, фізіологія, кінезіологія, біохімія та ін.) наук і до діяльності в різних галузях культурного, соціального та громадського життя. Це обумовлює необхідність відповідної теоретичної та практичної підготовки студентів до використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з використання інноваційних форм, методів, засобів (у т.ч. цифрових), а також формування у майбутніх фахівців ФКіС творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань про особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять з різними групами населення і контроль за їх оздоровчим ефектом, про зміст сучасних спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання та використанням сучасних фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей.

МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ ТА ВМІННЯ

- принципи, форми і методи організації інноваційного навчання;
- медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі ФКіС;
- зміст і особливості впровадження та застосування інноваційних технологій у галузі фізичного виховання;
- методикою фізкультурно-спортивних занять з інноваційних видів спорту з різними групами населення;
- анатомо-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту;
- методи і систему організації комплексного контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці;
- уміти формулювати конкретні завдання інноваційної рухової активності різних груп населення, підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації;
- володіти технологією навчання різних категорій людей інноваційним руховим діям і розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-спортивних занять;
- уміти планувати і проводити основні види фізкультурних занять з інноваційної рухової активності з урахуванням санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних особливостей;
- уміти оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять з інноваційної рухової активності;
- уміти здійснювати консультативну діяльність з питань організації та проведення фізкультурно-спортивних занять з інноваційної рухової активності осіб різного віку;
- уміти у процесі самоосвіти і самовдосконалення оволодівати інноваційними видами фізкультурно-спортивної діяльності;
- володіти навичками раціонального застосування навчального та лабораторного обладнання у процесі різних видів занять з інноваційної рухової активності;
- володіти засобами і методами формування здорового способу життя на основі потреби у фізичній активності, регулярного виконання фізичних вправ через з інноваційну рухову активність;
- уміти застосовувати навички науково-методичної діяльності для розв'язання конкретних завдань, що виникають під час проведення фізкультурно-спортивних занять з інноваційної рухової активності;

Рис.1.34. Методичні знання та вміння фахівців ФКіС для використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності
уміти визначати причини помилок і знаходити шляхи їх усунення у процесі професійної діяльності фахівців ФКіС у розвитку фізичних якостей.

Охарактеризуємо *особистісний компонент* готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Особистісний компонент пов'язаний з аналітичною діяльністю фахівця. Учені розуміють особистісний компонент готовності по-різному. Його визначають:

- 1) як такий, що передбачає професіоналізм у виконуваний роботі (Н. Амінова);
- 2) як обізнаність про особливості, умови діяльності та вимоги до фахівця (знання особливостей, умов діяльності та вимог до фахівця);
- 3) ступінь володіння методикою галузевого навчання; ступінь володіння основами організації роботи зі своєї дисципліни (Л. Дудорова);
- 4) як такий, що відображає інтереси й схильності до діяльності, уявлення й знання про особливості й умови діяльності та її вимоги до особистості. До складу цього самого компонента відносять світогляд, переконання й наміри особистості (Г. Жуков);
- 5) як такий, що передбачає обов'язкове засвоєння засобів, необхідних для встановлення нормальних суспільних стосунків. Цей структурний компонент частково виявляється в професійній діяльності фахівця, зокрема в таких характеристиках, як спрямованість і здібності щодо встановлення комунікативних зв'язків і прагнення особи до самовдосконалення в діяльності; у змісті психологічної готовності до професійної діяльності (В. Кабак);
- 6) як ціннісно-професійні орієнтації, основою яких є професійна етика, професійно-педагогічні ідеали, погляди й переконання, принципи та готовність діяти відповідно до них (Л. Кондрашова);
- 7) як такий, що характеризує знання студентів про вимоги, які висувуються до фахівця обраної ними галузі; у сформованості в їхньому уявленні образу представника відповідної професії (О. Плешакова);
- 8) як знання й уявлення про особливості та умови діяльності (А. Санхаєва);
- 9) як знання й уявлення про особливості та умови діяльності, а також вимоги цієї діяльності до особистості майбутнього фахівця (Л. Сохань, І. Єрмакова та Г. Нессен);
- 10) як такий, що спрямований на формування морально-ціннісних установок і наукового світогляду, розвиток стійкого інтересу до науки, до виробництва й діяльності, яка відповідає особистим нахилам і можливостям (С. Трифонова);
- 11) як усвідомлення цілей, реалізація яких дозволяє розв'язати певне завдання; осмислення й оцінка обставин, які обумовлюють майбутні дії; актуалізація попереднього досвіду виконання завдань та відповідних вимог (І. Чорна);
- 12) у межах емоційно-вольового, пояснюючи його як здатність зосереджуватися на досягненні мети, пошуку шляхів та способів дотримання вибраної стратегії вдосконалення знань (С. Волгіна);
- 13) як процес зосередження особистості на виконанні дій, спрямованих на досягнення мети, що є важкодоступною й виникає «внаслідок співставлення реального та ідеального професійного позиціонування власної особистості відповідно до соціальних вимог обраної професійної діяльності» (Г. Клименко);
- 14) як відображення внутрішньої потреби індивіда в управлінні діями (Є. Лунегова, А. Санхаєва);

15) як уміння мобілізувати власні сили й долати труднощі на шляху досягнення поставленої мети (О. Скоробагата);

16) як самокерування та мобілізація сил, зосередженість на конкретному завданні, уміння не зважати на перешкоди, долати власні сумніви та побоювання (О. Торубура);

17) як мобілізацію сил відповідно до умов праці та знань, самоконтроль і самонавіювання в процесі досягнення цілей (І. Чорна).

3. Курлянд розглядає особистісний компонент структури готовності як методологічну рефлексію, що «характеризує перехід мислення від рецептурно-шаблонного підходу до конструктивно-діяльнісного». Для неї характерна достатньо усвідомлена й емоційно виражена особистісна орієнтація на діяльність [211]. Як окремий аспект методологічної рефлексії вчена визначає пізнавальну спрямованість, що характеризується систематичним потягом до нових знань, до оволодіння новими формами та методами, бажанням розширювати й поглиблювати власні знання про довкілля, спонукаючи тим самим студентів до наслідування, зокрема безперервного пізнання [211]. Ми погоджуємося із 3. Курлянд, яка розглядає вольовий компонент у нерозривній єдності з емоційним, зазначаючи, що вміння регулювати емоційним станом (у тому числі не допускати емоційне напруження) має «поєднуватися зі здатністю викладача доволіно налаштовуватися на потрібний настрій, найповніше використовувати свої потенційні можливості» [211].

Тому робимо висновок, що особистісний компонент готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризує професійно важливі якості, ціннісні професійні орієнтації та переконання майбутніх фахівців ФКіС щодо використання інновацій у власній професійній діяльності.

За результатами опису структурних компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності стає можливим надати тлумачення формуванню такої готовності в межах ЗВО.

Формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності розглядається нами як процес набуття майбутніми фахівцями сукупності професійних і особистісних якостей, яка: 1) увиразнює умотивованість та інтерес до інноваційної діяльності у сфері ФКіС та до інноваційних видів рухової активності; 2) передбачає оволодіння відповідною сукупністю спеціалізованих знань (про інновації в галузі ФКіС та інноваційні види рухової активності загалом та за видом спорту, інноваційну педагогічну й тренерську діяльність) та вмінь; 3) орієнтована на формування здатності майбутніх фахівців ФКіС використовувати інноваційні види рухової активності у майбутній професійній діяльності та здійснювати відповідну рефлексію.

Отже, нами розглянуто сутність готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (складне особистісне утворення, яке інтегрує умотивованість опановувати й використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності фахівця ФКіС,

спеціалізовані знання про інновації в галузі ФКіС загалом та інноваційні види рухової активності, уміння їх демонструвати та навчати покроково виконувати інших, а також прагнення до саморозвитку й рефлексії щодо їх здійснення\ використання\ пропагування у власній професійній діяльності) і структуру (мотиваційний компонент як ціннісні установки до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; гносеологічний компонент як сукупність спеціалізованих знань про інновації та інноваційні види рухової активності; праксеологічний компонент як сукупність умінь майбутніх фахівців ФКіС виконувати інноваційні види рухової активності, розвиток рухових якостей; методичний компонент як сукупність рухових і методичних умінь майбутніх фахівців ФКіС навчати виконувати інноваційні види рухової активності різні верстви населення; особистісний компонент як прагнення до розвитку рухових якостей, волеві якості, активність, здатність до рефлексії у професійній діяльності, корекція власної поведінки, самооцінка) готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Висновки до розділу 1

У розділі з'ясовано стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у науково-педагогічних дослідженнях, охарактеризовано тезаурус дослідження, визначено сутність і структуру ключових дефініцій дослідження: «інноваційні види рухової активності», «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності».

Обґрунтовано, що професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має сприйматися як передумова досягнення високої конкурентоспроможності фахівця галузі ФКіС на ринку праці, оскільки отримані у процесі навчання знання та навички є основою розвитку суспільства (інтелектуального, економічного, технологічного тощо) та є визначальним фактором появи інновацій. При цьому професійні знання та спеціалізовані унікальні навички випускників стають головним джерелом і вирішальним чинником розвитку матеріального та нематеріального виробництва, забезпечуючи необхідні умови для сталого зростання у кожній галузі, у т.ч. галузі ФКіС.

Визначено, що майбутній фахівець фізичної культури та спорту – це особистість, яка цілеспрямовано здобуває у ЗВО спеціальність, що пов'язана з організацією та підтримкою певного рівня фізичної культури населення або спрямована на досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному або індивідуальному вимірах, а їхні професійні знання та спеціалізовані унікальні навички мають стати головним джерелом і вирішальним чинником розвитку та зростання у галузі ФКіС.

Термінологічний аналіз сприяв характеристиці тезаурусу дослідження. Дефініції загального контексту проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту упорядковано у три категорії понять:

перша категорія – «професійна освіта», «підготовка», «професійна підготовка фахівців у закладі вищої освіти», «кваліфікація», «професія», «майбутній фахівець», «майбутній фахівець ФКіС», «результат» і «результат навчання»;

друга категорія – «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізкультурна освіта», «професійна фізкультурна освіта»; «професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС»;

третья категорія – «інноваційний розвиток», «інноваційна діяльність», «інноваційний процес», «інноваційність», «інновативність», «інноватика», «інноватизація», «інновації», «інноваційні технології навчання».

Показано, що професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО має охоплювати не лише такі напрями, як фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація, що описано у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», але й нові підструктури, зокрема інноваційні форми фізичної активності.

За результатами опитування широкого кола стейк'олдерів галузі ФКіС та аналіз результатів професійної підготовки фахівців ФКіС, висвітлених у межах освітньо-професійних програм першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт обґрунтовано наявність запиту суспільства на інноваційні технології оздоровлення різних верств населення й відповідні їм види рухової активності, якими мають володіти майбутні фахівці галузі ФКіС. Тому соціокультурний запит суспільства на інноваційні види рухової активності, зміна його аксіологічних орієнтацій в бік оздоровлення та тяжіння різних верств населення до різних видів фізичної активності визначає і обґрунтовує вектор дослідження проблеми теоретичних і практичних засад підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Водночас проведений аналіз наукових досліджень, дотичних до проблеми упровадження інновацій у галузі ФКіС, показав не лише різноманітність думок науковців про інноваційність у сфері професійної підготовки бакалаврів і магістрів ФКіС, а також відсутність тлумачення вже поширеної в галузі ФКіС категорії «інноваційні види рухової активності».

У дослідженні *інноваційні види рухової активності* тлумачаться як такі види рухової активності, які утворилися в певних осередках (молодіжні течії, національні ігри/забави, історично склалися в певній місцевості або під впливом певної культури тощо) і тільки починають набувати свого поширення в світі та мають принципові відмінності від загальнопоширених видів рухової активності (гімнастика, плавання, спортивні ігри Олімпійського комітету тощо).

До інноваційних видів рухової активності віднесено: воркаут, zumba, dancemix, wellnessmix, аеробіка, степ-аеробіка, дубль-степ, спінбайк-аеробіка, бодікомбат, бодіпамп, фітбол, стретчінг, jumping, fly-фітнес, слайд-аеробіка, канго-джамп, бодіфлекс, пілатес та ін. види), які базуються на гімнастичних вправах, але мають принципові відмінності від класичної гімнастики. Також інноваційними сьогодні вважаються різні види анімаційної діяльності, засоби артпедагогіки, художнього (виразного) руху (метод Л. Алексєєвої), пластично-ритмічної, антистресової пластичної, художньої гімнастики, танцювально-ритмічної і сюжетно-рольової ритмічної гімнастики, «ритмо-рухової оздоровчої фізичної культури», танцювально-ігрових вправ (еврітмічних

вправ, системи вправ «body ballet», театрів фізичного виховання, спорту, рухів, пантоміми, «спонтанного танцю, естетотерапії тощо).

Під використанням інноваційних видів рухової активності розуміється сукупність різних видів тренерсько-педагогічної діяльності фахівця фізичної культури і спорту, що орієнтована на застосування інноваційних видів рухової активності у системі їхньої професійної роботи для спортивної підготовки, оздоровлення, розвитку та саморозвитку якісних особливостей рухової активності (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість).

За результатами аналізу підходів до означення категорії «готовність» у науково-педагогічній літературі надано авторське тлумачення нового поняття *«готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності»*: це складне особистісне утворення, яке інтегрує умотивованість опановувати й використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності фахівця ФКіС, спеціалізовані знання про інновації в галузі ФКіС загалом та інноваційні види рухової активності, уміння (рухові та методичні) їх демонструвати та навчати покроково виконувати інших, а також прагнення до саморозвитку й рефлексії щодо їх здійснення\ використання\ пропагування у власній професійній діяльності.

Нетривіальність поняття *«готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності»* обумовила потребу описати його зміст, до якого включено п'ять компонентів: мотиваційний (умотивованість та ціннісні установки до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; гносеологічний (сукупність спеціалізованих знань про інновації та інноваційні види рухової активності); праксеологічний (сукупність умінь майбутніх фахівців ФКіС виконувати інноваційні види рухової активності, розвиток рухових якостей); методичний (сукупність рухових і методичних умінь майбутніх фахівців ФКіС навчати виконувати інноваційні види рухової активності різні верстви населення); особистісний (прагнення до розвитку рухових якостей, вольові якості, активність, здатність до рефлексії у професійній діяльності, корекція власної поведінки, самооцінка).

Формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в роботі розглядається як процес набуття майбутніми фахівцями сукупності професійних і особистісних якостей, яка: 1) увиразнює умотивованість та інтерес до інноваційної діяльності у сфері ФКіС та до інноваційних видів рухової активності; 2) передбачає оволодіння відповідною сукупністю спеціалізованих знань (про інновації в галузі ФКіС та інноваційні види рухової активності загалом та за видом спорту, інноваційну педагогічну й тренерську діяльність) та вмінь; 3) орієнтована на формування здатності майбутніх фахівців ФКіС використовувати інноваційні види рухової активності у майбутній професійній діяльності та здійснювати відповідну рефлексію.

РОЗДІЛ 2.
МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1.Методологічні засади дослідження і підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Загальновідомо, що будь-яке дослідження починається з обґрунтування його методології за допомогою застосування методологічних підходів.

У широкому значенні «методологія» – це сукупність найбільш загальних, насамперед, світоглядних, принципів розв'язання теоретичних і практичних завдань або вчення про методи пізнання, що обґрунтовують вихідні принципи і способи їх конкретного застосування в пізнавальній і практичній діяльності. С. Гончаренко тлумачить її «як систему принципів і способів побудови теоретичної і практичної діяльності, а також вчення про цю систему», «вчення про метод наукового пізнання і перетворення світу» [106].

Значний внесок у розвиток педагогічної методології зробили українські вчені В. Андрущенко [378], І. Бех [43], Г. Васянович [65], С. Гончаренко [106], І. Зязюн [160; 294], М. Євтух [91], В. Кремень [198; 199; 200], В. Луговий [231], Н. Ничкало [274] та інші. Вагомим є доробок О. Новікова, який з позицій системного аналізу вибудував методологію як єдине вчення про організацію діяльності [279].

На думку Є. Яковлева, методологічні підходи визначають комплекс стратегічних напрямів дослідження, що забезпечує вирішення низки проблем, серед яких:

- а) упорядкування термінологічного простору науки;
- б) визначення нових особливостей і властивостей досліджуваного об'єкта;
- в) виявлення закономірностей та принципів його розвитку;
- г) виявлення недосліджених сторін розглянутої проблеми;
- д) визначення перспектив розвитку досліджуваного напрямку та науки в цілому [416, с. 41].

Г. Муравйов вказує, що підхід тлумачиться «як сукупність (система) принципів, які визначають загальну мету та стратегію відповідної діяльності»; як «принципова методологічна орієнтація дослідження; як точка зору, з якої розглядається об'єкт вивчення; як поняття або принцип, якому підпорядкована загальна стратегія дослідження» [265, с. 191-192].

Обґрунтування методології дослідження передбачає дотримання класифікації рівнів методології, які були виділені І. Блаубергом і Е. Юдіним: філософська, загальнонаукова, конкретно-наукова та технологічна методологія (рис. 2.1) [48, с. 68-69].



Рис. 2.1. Класифікація рівнів методології

Як зазначено у роботі Н. Степанченко [351, с. 458], складність вивчення педагогічної проблеми та розроблення системи професійної підготовки фахівців ФКіС обумовлює необхідність урахування методологічних положень, які стосуються їх навчання та відповідної підготовки науково-педагогічних працівників. Уточнення методологічного апарату досліджуваної проблеми створить (забезпечить) належне підґрунтя для педагогічної системи і сприятиме ефективній роботі ЗВО, якісній професійно-освітній і подальшій інноваційній професійній діяльності в галузі ФКіС.

Розглядаючи праці вітчизняних та зарубіжних науковців виділимо сучасні підходи до формування основ фізичної культури особистості студентської молоді, які найбільш часто зустрічаються у дослідженнях:

- особистісно орієнтований (А. Адлер, О. Асмолов, Г. Балл, І. Бех, А. Брушлинський, В. Давидов, І. Зязюн, І. Кон, В. Кремень, В. Ломов, А. Маслоу, В. Моляко, В. Столін, Б. Федоришин, П. Фрейре, К. Юнг);
- діяльнісно орієнтований (Б. Ананьєв, Г. Антонов, Н. Бадмаєва, Л. Велипченко, Л. Виготський, П. Гальперін, Т. Круцевич, О. Леонтьєв, А. Петровський, Л. Пилипей, З. Решетова, С. Рубінштейн, Н. Талізін, Н. Турчина, Л. Фрідман, А. Хуторський, В. Яременко);
- системний (В. Безпалько, О. Лосєв, З. Юдін, А. Суббето);
- середовищний (О. Асмолов, С. Мартиненко, В. Рубцов, В. Ясвін).

Визначені основні підходи актуалізують процес формування фізичної культури особистості студента, яке, на нашу думку, потребує окремого комплексного аналізу з точки зору визначення методологічних засад та практичного впровадження у навчально-виховний процес ЗВО. Вважаємо, що використання у цьому процесі

сучасних підходів надає нову інформацію щодо збалансованого педагогічного впливу як на рухову діяльність, так і на психічні функції, на інтелектуальні та фізичні якості, спортивні здібності особистості студента.

Нами на філософському рівні методології виділені діалектичний та екзистенційний підходи; на загальнонауковому – системний підхід, на конкретно-науковому – професійно-особистісний, редуційний, діяльнісний, інноваційний, оздоровчий, гендерний, біосоціокультурний; на технологічному – методики дослідження.

Обґрунтуємо доцільність *діалектичного підходу* в нашому дослідженні. На думку А. Баскакова і Н. Туленкова, діалектика є найбільш виразним вченням про розвиток. Розвиток сприймається як нескінченний, але поступовий, інколи суперечливий процес, де домінянтою виступає поступальне сходження від нижчого до вищого, від старого до нового, від простого до складного і який описується певними законами й принципами. [39, с. 31]. Зокрема, принципу історизму дотримуємося при проєктуванні педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО через доцільний аналіз історичних етапів становлення такої системи на національному та світовому рівнях, урахуємо тенденції становлення у історичному вимірі та фіксуємо циклічний розвиток.

Також урахування принципу загального зв'язку та взаємної залежності, а також принципу всебічності розгляду предметів і явищ дійсності дає підґрунтя сприймати професійну підготовку майбутніх фахівців ФКіС як певну єдину систему, елементи якої пов'язані нерозривними зв'язками між собою, причому кожен елемент такої системи потребує комплексності у своєму вирішенні, обумовлює потребу виявлення причин і наслідків (причинно-наслідкові зв'язки) у низці педагогічних фактів і явищ.

Діалектичний закон єдності і боротьби протилежностей розглядається нами через потребу виявлення, усвідомлення й подолання низки суперечностей (суперечності можуть бути на різних рівнях, внутрішні і зовнішні), які конкретизуються у процесі дослідження та в умовах освітнього процесу:

1) на концептуальному рівні:

- між появою нової категорії «інноваційні види рухової активності» та обмеженістю теоретичних уявлень про сутність і структуру поняття «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності» у теорії професійної освіти;
- між об'єктивно високими можливостями закладів вищої освіти підготувати конкурентоспроможних фахівців та побіжною реалізацією цих можливостей у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в межах університету;
- активним розвитком ресурсів неформальної та інформальної освіти загалом та недостатнім використанням їх потенціалу у підготовці майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;

2) на соціальному рівні:

- між появою нових видів спорту, активними розвитком і поширенням інновацій

в галузі ФКіС, запитом на дотримання здорового способу життя й технологій оздоровлення та інертністю відповідно до зазначених трендів системи професійної підготовки фахівців ФКіС;

- між запитом різних верств населення на інноваційні види рухової активності та недооцінка важливості опанування таких видів у межах освітньо-професійних програм підготовки майбутніх фахівців ФКіС;

3) на теоретико-методичному рівні:

- між необхідністю формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та обмеженістю теоретичних уявлень про організаційно-педагогічні системи такого формування;

- між високим рівнем розробленості загальної теорії й практики професійної підготовки фахівців галузі ФКіС та недостатнім обґрунтуванням теоретичних і практичних засад підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;

- між необхідністю впровадження ефективної організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та недостатньою розробленістю її навчально-методичного супроводу.

Перелічені суперечності, на нашу думку, з необхідністю потребують врахування при розробці педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Філософське положення про діалектичну єдність змісту й форми зумовлює необхідність постійного коригування й узгодження між собою змісту, форм, методів, засобів навчання й виховання тощо.

Інший підхід філософського рівня, на який ми спираємося, - *екзистенційний*, автором якого є В. Франкл [379]. Відповідно до цього підходу, важливим фактором реалізації професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти є створення умов для формування у студентів власної системи сенсів і мотивів, усвідомлення важливості морального вибору й відповідальності за нього, унаслідок чого в студента виникає потреба в самоаналізі, формується здатність зайняти незалежну позицію по відношенню до обставин, формується пріоритет цінностей творчості й основного засобу їх реалізації к праці. Праця розуміється не як заняття людини, а як осмислений і творчо опрацьований внесок у життя суспільства.

Пріоритетами професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти, на нашу думку, є такі:

- 1) формування системного мислення студента завдяки впровадженню нових видів когнітивної методології, фундаменталізація знань за умов їх проблемної, еволюційно-циклічної організації та міжпредметної інтеграції, що в результаті буде сприяти випереджувальному розвитку особистості майбутнього фахівця;

- 2) відтворення виховної функції закладу вищої освіти на основі духовно-моральних, загальнокультурних і національних цінностей із функціонуванням інститутів

кураторства, наставництва, студентського самоврядування, волонтерського руху, служби соціально-психологічної допомоги; створення командного професійного середовища тощо.

На наступному, загальнонауковому рівні методології, ми дотримуємося *системного підходу*.

У багатьох сучасних наукових розвідках значного поширення набув системний підхід (В. Андрущенко [15], В. Афанасьєв [23], Т. Бугеря [56], С. Гончаренко [106], О. Кутовська [213], В. Ледньов [218], Л. Матвєєв [255], Л. Сергієнко [335], Т. Трушнікова [371] та ін.).

В. П. Андрущенко вважає, що «системний підхід – це спосіб наукового пізнання та практичної діяльності, що вимагає розгляду частин у нерозривній єдності з цілим» [15, с. 536].

В. Афанасьєв розглядає взаємопов'язані аспекти, з яких складається системний підхід: «системно-елементний, такий, що відповідає на питання, з яких компонентів утворена система; системно-структурний, який розкриває внутрішню організацію системи; системно-функціональний, який показує, які функції виконує система; системно-комунікаційний, що розкриває взаємозв'язок даної системи з іншими; системно-історичний, такий, що відповідає на питання, як, яким чином виникла система» [23, с. 28].

Т. Бугеря вважає, що «системний підхід дає можливість виявити роль і місце кожної дисципліни в процесі підготовки майбутніх фахівців та встановити взаємозв'язки між дисциплінами, забезпечуючи формування у студентів цілісної системи знань, умінь і навичок» [56, с. 11].

О. Кутовська акцентує увагу на методологічній специфіці системного підходу, яка обумовлює вивчення природи явища (закономірність, процес тощо) через виокремлення механізмів дії, певних закономірностей в утворенні системи як складного об'єкта, що включає певні складові. Важливим при цьому є встановлення розмаїття внутрішніх і зовнішніх зв'язків самої системи, процес (алгоритм, процедури, особливості) об'єднання основних понять у єдину картину, яка уможливорює виявлення сутності цілісності системи [213, с. 110].

Системний підхід до вивчення будь-яких процесів передбачає, на думку Н. Мачинської, «виявлення та аналіз відносин, зв'язків і взаємодії цих елементів на різних освітніх рівнях і дозволяє розглянути ці елементи взаємопов'язано, встановити закономірності функціонування і розвитку на певних етапах становлення гуманістичної особистості як самих елементів, так і системи в цілому» [258, с. 113].

В. Ледньов стверджує, що сутність системного підходу в освіті полягає в тому, що побудова теоретичної моделі об'єкта, тобто створення теорії будь-якої системи, містить у собі дві взаємозалежні площини інформаційного моделювання [218]. Учений розглядає структурну площину – визначення місця системи-об'єкта, її функцій і зв'язків у метасистемі; установлення зв'язків між цими компонентами; площину динаміки – взаємодію системи з навколишнім світом, частиною якого вона є; її зміну в часі; виникнення, еволюціонування [218, с. 9].

Системний підхід, як вказує М. Каган, відображає загальний зв'язок і взаємообумовленість явищ і процесів навколишньої дійсності [169, с. 19].

Ми вважаємо, що при проєктуванні педагогічних систем варто дотримуватися позицій П. Анохіна щодо атрибутів системи, які його характеризують. До них дослідник відносить: наявність системотвірного, системорегулювального і системонаповнювального чинників; доцільність системи; наявність інтеграційних якостей; наявність певної структури (будови); функції системи та її компонентів, які обумовлюють спрямованість системи на досягнення певного результату; наявність прямих і зворотних зв'язків; стійкість системи до зовнішніх впливів, збереження її [17, с. 72].

Як зазначає Л. Сергієнко, метою системного підходу є вивчення об'єкта як цілого, але складеного з різних взаємопов'язаних елементів, упорядкованих і складно організованих. Системний підхід дозволяє виявити інтегративні (лат. *integratio* – об'єднання в ціле різних частин, елементів) системні ознаки та якісні характеристики, яких немає в окремих елементах, формуючи систему [334, с. 240].

Т. Трушнікова «системний підхід» трактує як інноваційний напрям, що «досліджує сутність і закономірності виховання й навчання як єдину систему педагогічного процесу, як комплекс взаємозалежних заходів щодо формування світогляду та системи понять основ наук, системного мислення» [371, с. 71].

Узагальнення науково-педагогічних підходів щодо використання системного підходу свідчить про можливість і доцільність його використання при вирішенні проблеми дослідження, оскільки він дозволяє розглядати професійну підготовку майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності як педагогічну систему, яка пов'язує між собою низку компонентів, що виступають системотвірними факторами: мета, підходи й принципи, педагогічні умови, зміст освіти, форми і методи навчання, засоби навчання, діагностичний апарат для визначення ефективності побудованого освітнього процесу (компоненти, критерії, показники).

На конкретно-науковому рівні наше дослідження ми розглядаємо з позицій професійно-особистісного, редуційного, діяльнісного, інноваційного, оздоровчого, гендерного, біосоціокультурного підходів. Розглянемо суть вказаних підходів.

Оскільки в межах нашого дослідження професійну підготовку майбутнього фахівця ФКіС ми розуміємо як формування його всебічно розвиненої особистості, здатної до творчого професійної діяльності, то доцільним є використання *професійно особистісного підходу*. Його теоретичне обґрунтування представлено у роботах таких науковців, як Л. Паринової [290], А. Маркової [248], Ю. Поваренкова [305], С. Батишева [316] та ін.

Основою цього підходу є гуманістична педагогіка, індивідуалізація та диференційоване вирішення педагогічних проблем. Сенс професійно особистісного підходу – у створенні умов для прояву особистісних функцій людини, мотивації, ціннісних орієнтацій, самореалізації, рефлексії, її здібностей, необхідних для здійснення ефективної та продуктивної професійної діяльності у майбутньому. У професійно-особистісному плані необхідно забезпечити підготовку студентів до майбутньої

інноваційної освітньої діяльності як невід'ємної складової професійного становлення особистості майбутнього фахівця у процесі його підготовки у ЗВО галузі ФКіС.

З метою всебічного огляду досліджуваної проблеми ми розглядаємо цей підхід також для з'ясування професіографічних складників діяльності фахівців галузі ФКіС як основи для початкового етапу проектування змісту професійної підготовки майбутнього фахівця ФКіС у царині інновацій. За результатами методу професіографії, на думку К. С. Балаєвої, складається професіограма, тобто результат усебічного опису професії, що дає уявлення про те, що і як має виконуватися фахівцем, за допомогою яких ресурсів, здібностей та властивостей особистості [30]. На нашу думку, визначення певних характеристик професіограми фахівця ФКіС та вимог до їх відповідних кваліфікаційних характеристик є визначальним для розробки цілей, змісту, технологій професійної підготовки студентів. Разом з тим, ми вважаємо, що визначення професійно важливих якостей і властивостей особистості носія професії «тренер» сприятимуть корекції окремих складових професійної придатності студента (спрямованість особистості, інтелектуальна та фізична придатність, індивідуально-психологічні особливості особистості) шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу, а також формуванню професійного розвитку особистості майбутнього фахівця.

Потреба залучення професійно-особистісного підходу в нашому дослідженні передбачає розроблення педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності з урахуванням базових потреб фахівців, їхніх очікувань, їхнього рівня умотивованості (професійної та освітньої), а також їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Зазначене актуалізує, на нашу думку:

- диференціацію форм, методів і засобів у організації освітнього й тренувального процесів з опанування інноваційних видів рухової активності;
- гнучкість в розробленні індивідуальних освітніх та тренувальних траєкторій;
- актуалізація самостійної роботи, посилення автономності студентів разом із забезпеченням потрібного навчально-методичного супроводу;
- суб'єкт-суб'єктну взаємодію між викладачем і студентом та особистісно-рівноправні відносини між викладачем і студентом.

Редукційний підхід характеризується узагальненням фактів, що набувають наукового знання у суміжних з ФКіС галузях. Вивчення закономірностей психофізичної адаптації до фізичних навантажень дозволяє суттєво розширити компоненти педагогічної системи, котрі б відповідали специфіці діяльності індивіда, особливостям його біологічного розвитку. Відповідно до контексту нашого дослідження використання інноваційних видів рухової активності (здоров'язберезувальних інновацій) вимагає системи базових знань про особливості антропометричного розвитку людини та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями [189; 364]. Підхід ґрунтується на сприйнятті фізкультурної освіти крізь призму проблем самостійної підтримки власного здоров'я, опанування навичок оздоровлення з використанням природних ресурсів і засобів, визначення та реальне практичне втілення оптимальних обсягів рухової активності в її різновидах (побутової, оздоровчої, рекреаційно-

оздоровчого спорту) [252; 350; 355; 364]. Редукційний підхід передбачає організацію педагогічного середовища, яке уможливорює комфортне входження для кожного студента у світ здоров'я і яке сприяє формуванню мотивації до ведення здорового способу життя через використання інновацій, у т.ч. інноваційних видів рухової активності.

Відповідно до контексту нашого дослідження запровадження інноваційних видів фізичного виховання та спорту вимагає від фахівця фізичної культури та спорту системи базових знань про особливості антропометричного розвитку підопічних різних вікових груп та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями.

Інноваційний підхід у професійній освіті – створення та застосування інновацій, що є продуктом усвідомленої, цілеспрямованої, науково культивованої міждисциплінарної діяльності педагогічних працівників [193], скерованої на підвищення ефективності освітнього процесу та зростання якості підготовки випускників. Інноваційну діяльність визначають також як цілеспрямоване перетворення практики освітньої діяльності шляхом створення, розповсюдження й освоєння нових освітніх систем або їх компонентів [215; 388].

На сучасному етапі розвитку фізкультурної освіти інноваційний підхід (від латин. *in* – «усередині»; *novatio* – «оновлення», «зміна»), на нашу думку, є одним із найбільш перспективних, виходячи з наявних перетворень, що відбуваються у більшості галузей життєдіяльності нашої країни на шляху до Європейського співтовариства. Одним із практичних проявів такого підходу в галузі освіти (для студентства) є перехід на кредитно-модульну систему оцінювання успішності (знань, умінь і навичок). Зазначений підхід ґрунтується на застосуванні передових нововведень, що перевірені практикою, а також авторських механізмів упровадження змісту ефективних фізкультурно-освітніх технологій, що досі не пройшли експериментальної перевірки, але гіпотетично можуть дати більш виражений позитивний ефект, що знайде вираз у вдосконаленні однієї зі складових неспеціальної фізкультурної освіти. Такий підхід повинен бути чітко теоретично та (або) експериментально обґрунтованим.

У навчальному процесі ЗВО галузі ФКіС доцільним є використання різноманітних інновацій, основою яких є інтерактивність і максимальна наближеність до реальної професійної діяльності майбутнього фахівця ФКіС. Важливо, передусім, показати майбутнім фахівцям ФКіС переваги новітніх методів і технологій, навчити їх розуміти, де і в чому вони продуктивніші від тих методик, що вважаються традиційними у фізичному вихованні, висвітлити їх можливості для розвитку самого педагога [352]. Це дозволить підготувати студентів до впровадження та створення інновацій і націлити їх на нестандартність у власній роботі з фізичного виховання різних верств населення.

Основним положенням *діяльнісного підходу* є провідна роль діяльності у процесі формування особистості (Б. Ананьєв [13], Г. Атанов [22], Б. Бадмаєв [28], Г. Балл [33], Л. Виготський [89], В. Козаков [188], А. Леонтьєв [219], В. Моляко [262], В. Шадріков [396]).

Цей підхід ґрунтується на теорії діяльності – сукупності психолого-педагогічних досліджень, в яких психіка і свідомість, їх формування і розвиток вивчаються з позиції предметної діяльності суб'єкта [351]. У останні роки дослідження професійного

становлення особистості часто ведуться на основі особистісно-діяльнісного підходу, що враховує єдність потребо-мотиваційної та операційної сфер освітньо-професійної та власне професійної діяльності [317]. Зазначимо, що професійне становлення особистості відбувається за внутрішніми закономірностями і виступає як специфічна форма соціального і професійного розвитку майбутнього фахівця [132; 410].

Як правило, однією з провідних цілей будь-якого виду освіти (у тому числі фізкультурної) є підготовка суб'єкта освіти до певної діяльності, результативність якої завжди залежить від конкретних зусиль, докладених ним самим і педагогічним колективом; чим раніше розпочинається підготовка до цієї діяльності, тим ефективнішою буде освіта.

Прийнято виділяти три основні види людської діяльності: гру, навчання та працю. Кожен з видів визначається своїми мотивами, цілями та засобами. Відомо, що структура діяльності включає шість компонентів, і якщо відсутній хоча б один з них, це явище не можна назвати діяльністю [100].

Діяльнісний підхід, що тісно пов'язаний з особистісно зорієнтованим, вимагає спеціальних зусиль, спрямованих на відбір й організацію діяльності, перетворення його в суб'єкта пізнання, праці та спілкування, що, у свою чергу, передбачає вироблення вмінь планувати діяльність, організовувати і контролювати її результати. У фізкультурній освіті це підхід, у межах якого основою педагогічного процесу повинен бути поступовий перехід від «знаннєвої» парадигми до активної професійної діяльності як орієнтира для молодшої людини. Це передбачає не тільки рольові ігри і соціально-психологічні тренінги, але й конкретну професійно-оздоровчу залученість [29; 73].

Основними поняттями діяльнісного підходу є: мета, суб'єкт, засоби, предмет діяльності.

З позицій такого підходу В. Приходько визначає «фізкультурну діяльність» як реальне, «спостережуване» місце, де фізична культура живе у вигляді реалізованих людиною норм, зразків та еталонів культури фізичної і де відбувається апробація нових норм у процесі створення нових же фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм занять. Для залучення молодшої людини до фізкультурної діяльності автор вважає за потрібне вивчення не причин, що перешкоджають залученню до таких самостійних занять, а умов, що сприяють їх розгортанню [315].

Квінтесенцією діяльнісного підходу у фізкультурній освіті є зарубіжні концепти людини: «молодий і активний» (від англ. «young and active») та «селф мейд мен» (від англ. self made man – «людина, що зробила саму себе»), які набули широкої популярності серед молоді у Європі та США. Згідно з першим концептом пропагується активна рухова діяльність, участь в інноваційних організованих формах занять видами спорту. Згідно з другим – людина досягає в житті успіху завдяки розвитку вольових якостей та індивідуальній відповідальності. Ці риси характеру, у свою чергу, сприяють вихованню і стимуляції окремих особистісних властивостей (свідомості, пізнавальної діяльності, механізмів становлення особистості, розвитку моральних якостей) [435; 437].

На думку М. Віленського та В. Черняєва [73], діяльнісний підхід стосується більшою мірою фізкультурної освіти студентства і максимально враховує у процесі

навчання студентів умови їх майбутньої професійної діяльності, залучення студентів до різноманітних видів фізкультурно-спортивної і педагогічної активності протягом усього періоду навчання.

З позиції діяльнісного підходу, до провідних цінностей організаційно-педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС слід віднести зміст та функції діяльності, яка засвоюється. Саме тому, як зазначає В. Семиченко, особистість має узгоджувати власні бажання та можливості з самою системою (вона виступає вторинним фактором), оскільки важливішими є нормативні вимоги та вимоги до результатів навчання, що можуть бути відмінними від бажань та зручностей особистості, яка здобуває освіту. В даному випадку індивідуальні якості людини, її власні інтереси, уподобання й здібності переходять у статус «засобів» підвищення ефективності освітньої діяльності [333, с. 125-126].

Дотримання діяльнісного підходу в процесі проектування педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності у закладах вищої освіти бачимо у разі розроблення організаційних заходів, які зорієнтовані на моделювання структури освітньо-пізнавальної діяльності майбутнього фахівця з одночасною їх спрямованістю на інновації, на активізацію та переведення студента в статус суб'єкта пізнання, актуалізацію навчальної праці та спілкування, спонукання оперативно формувати вміння стратегічного планування освітньої діяльності, вольового спонукання до виконання навчальних завдань та відповідного оцінювання власних досягнень. Основою для діяльнісного підходу є дотримання теорії діяльності. Теорія діяльності передбачає для педагогічної системи низку факторів: «мотив – мета – зміст – засоби – результат – корекція». Зазначені фактори мають бути наповнені конкретним змістом і базуватися на взаємодії, взаємній обумовленості освітньої діяльності студентів та викладачів, спрямованості на вирішення освітньо-професійних завдань.

Повноцінний професійний розвиток фахівця ФКіС можливий лише за умов наявності активної, емоційно насиченої освітньої діяльності, яка зорієнтована на професійне зростання та сприяє задоволенню власних потреб особистості та потреб її оточення. Тому діяльнісний підхід у підготовці фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності обумовлює організацію роботи викладачів і студентів на основі інтеграції концептуальних, стратегічних, організаційних, проєктувальних та процесуально-операційних цілей освітнього процесу.

Оздоровчий (валеологічний) підхід, як один із провідних передбачає забезпечення знаннями, вміннями та навичками щодо укріплення і підтримання оптимального стану здоров'я у всіх його складових (фізичній, психічній, сексуальній тощо). Парадигма оздоровлення стоїть у такому розумінні за рангом вище за інформаційний, аксіологічний та інші компоненти. Одним із перших цей підхід запропонував В. Приходько [315] через розробку напрямів непрофесійної фізкультурної освіти студентства, педагогічних технологій формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я.

Особлива увага повинна приділятися специфічній ролі цього підходу в процесі формування активної мотивації для здорового способу життя, особливо в режимі

рухової активності. Надмірна напруга фізіологічних і психологічних ресурсів робить надзвичайно актуальною організацію режиму рухової активності, тому що фізична активність є головним джерелом зміцнення й розвитку здоров'я, відновлення життєвих ресурсів організму. Застосування різних режимів рухової активності може бути широко використане з метою оздоровлення і є необхідною умовою підтримання й поліпшення здоров'я усіх верств населення. Разом з тим, проблема індивідуального дозування рухової діяльності з обліком інтегрального функціонального стану організму вимагає детальної уваги фахівців ФКіС [327].

Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної активності пов'язаний з активізацією функцій опорно-рухового апарата та обміну речовин. Фізичну активність у більшості випадків ототожнюють з рухами (моторні функції організму людини, які полягають і виражені зміною положень тіла та руховою діяльністю людини загалом).

У значній кількості досліджень показано взаємозв'язок між способом життя, обсягом і характером повсякденної фізичної активності людини, розумової та фізичної працездатності, що в цілому відбивається на її здоров'я. У роботі Г. Апанасенка, Л. Попова, А. Магльованого [102] показано, що раціональне харчування і фізична активність впливають на здоров'я як спільно, так і окремо. Таким чином, наслідки режиму харчування та рівня фізичної активності для здоров'я часто взаємодіють, і фізична активність дає додаткові переваги для здоров'я. Про значну роль фізичних навантажень пишуть багато авторів.

Так, в роботі [3] показано, що основні детермінанти неінфекційних хвороб включають знижений рівень фізичної активності у всіх сферах життєдіяльності, цю ж значимість має підвищене споживання енергетично багатих продуктів з високим вмістом жиру, цукру і солі. Т. Круцевич [203] зазначає, що фізична активність є основним засобом поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості. У роботі С. Козлова [190] розглянуті психічні та соціальні компоненти фітнесу, що характеризують такий стан людини, який забезпечує адекватну реакцію поведінки, здатність протистояти емоційним психічним стресам, перебувати в стані гармонії з навколишнім соціумом.

У дослідженні Л. Погадаєва, Л. Амірової, О. Ситнікова [307] показано, що фізкультурно-оздоровчі заняття головним чином впливають на кардіореспіраторну систему організму людини. Фізичні навантаження позитивно впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол і зростає життєва ємність легень. В. Дубровський [156] стверджує, що в результаті аеробного тренування показники МСК можуть збільшуватися до 30%. Серце, приймаючи участь у забезпеченні киснем усіх органів та тканин організму, працює злагоджено і більш економічно. Під час аеробних вправ у якості енергетичного ресурсу використовуються жири у клітинах. Аеробні навантаження впливають на всі системи організму людини: респіраторну, кровообіг, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок та сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну та покривну.

На думку Л. Сергієнка [334], фізична активність людини можлива завдяки узгодженому функціонуванню серцево-судинної, дихальної системи та скелетних

м'язів. Н. Агаджанян, В. Смірнов [3] вважають, що ключову роль в інтеграції цих систем відіграє вегетативна нервова система (ВНС), тому що, завдяки ВНС скорочуються скелетні м'язи та забезпечуються адекватною кількістю кисню і субстратів для отримання енергії. Ця функція ВНС в літературі часто називається «вегетативним забезпеченням рухової активності», яке здійснюється за рахунок зміни частоти серцевих скорочень, судинних реакцій (регуляції просвіту судин і артеріального тиску) і регуляції частоти і глибини дихання. Зміна активності ВНС носить адаптивний характер і завжди пристосована до поточних умов існування організму. Дослідники [5] зазначають, що одним з базових показників роботи ВНС є частота серцевих скорочень (ЧСС) і, в більш загальному сенсі, ритм серця. ВНС складається з симпатичної (СНС) і парасимпатичної нервової системи (ПСНС) тому, становить інтерес вимірювання співвідношення активності цих двох відділів в кінцевий результат впливу ВНС на будь-яку форму активності людини.

Отже, оздоровчий підхід ґрунтується на сприйнятті фізкультурної освіти як основи для підтримки власного здоров'я та здоров'я свого оточення через інноваційні види рухової активності. Підхід має розглядатися для успішного уникнення проблем здоров'я, для опанування навичок оздоровлення на основі природних засобів, для успішного й ефективного втілення оптимальних обсягів рухової активності в її розмаїтті (побутова, оздоровча, спортивна, розважальна, рекреаційно-оздоровча тощо) [102; 224; 350; 355]. Завдяки оздоровчому підходу передбачається організація такої педагогічної системи, яка уможливить комфортне входження кожного у світ здоров'я і сприятиме формуванню ціннісного ставлення до рухової активності.

Розвідка А. Ворожбітової репрезентує *гендерний підхід* до професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту [87]. Реалізації гендерного підходу до навчання та виховання присвячені праці М. Куїнджі та Є. Лапонової, Н. Козловської, С. Чубарової, В. Єремєєвої, Л. Тарасенко. Про відмінності у прояві мотивів інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту свідчать роботи Г. Безверхньої, Т. Круцевич, Н. Кунашенко, М. Саїнчука.

Про значення знань про гендерні особливості учнів при підготовці учителів фізичного виховання писали В. Murphy, R. A. Dionigi, C. Litchfield. Гендерні особливості при виборі видів спорту, прояв психофізичних і рухових здібностей юнаків і дівчат вивчали М. Slingerland, L. Haerens, G. Cardon, L. Borghouts, B. Antala, V. Dancikova, Wenchao Li, E. Miloshova, J. Sedlacek, P. Jankovsky, M. Zvonar, S. Stavrev, V. Tsvetkov.

Біологічні й статеві особливості юнаків і дівчат суттєво впливають на їхні поведінкові реакції, ціннісні орієнтації при навчанні в школі, комунікації з однокласниками, батьками, що може розглядатися через призму психофізіологічного статусу і впливу умов виховання – тобто з точки зору соціокультурного статусу, що наближає нас до розуміння гендеру. Науковці зазначають, що особливо гострі проблеми гендерної диференціації пов'язані з дитинством, бо якість і рівень уявлень про гендерну диференціацію впливають на її розвиток [336].

Аналізуючи науково-педагогічну літературу, у своєму науковому пошуку ми спираємося як на надбання в галузі фізичної культури, педагогіки та психології в контексті організації освіти та виховання дітей, підлітків та молоді у процесі їхньої

гендерної соціалізації, так і на сучасні гендерні теорії, що розкривають цілий комплекс проблем, пов'язаних із впровадженням гендерної рівності у суспільстві загалом і в молодіжному середовищі зокрема [74; 80; 85]. Розглядаючи проблеми фізичного виховання молоді крізь гендерну парадигму, українські та зарубіжні вчені наголошують на взаємозв'язку гендерного та особистісно-орієнтованого підходів як основи гуманізації навчально-виховного процесу [85; 108].

У процесі фізичного виховання враховується основна індивідуальна характеристика – стать, яка полягає у гендерному диференціюванні. При розгляді фізичної активності людини як головної форми фізичної культури слід враховувати, що біологічні можливості людини можуть бути реалізовані тільки за наявності стимулів соціального походження [26]. Учені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні молодого покоління як фактору збереження людини на популяційному рівні [167].

Українська дослідниця гендерних питань О. Кікінежді наголошує на тому, що гендерний підхід у фізичному вихованні школярів є методологічним інструментом аналізу і проектування особистісних змін, який ґрунтується на врахуванні «фактору статі» у змісті освіти та характері міжособистісної взаємодії вчитель – дитячий колектив, викладач – студентська група» [176; 177]. Статеві розбіжності завжди спричиняють дискусії вчених про те, чи зумовлені вони тиском генетичних програм, а чи визначаються соціально-культурним тиском.

У дослідженні Н. Жилки, Т. Іркіна, В. Стешенко [146] відзначається, що демографічні проблеми, які нарастають в останні роки в нашій країні, характеризуються негативними показниками приросту населення. У зв'язку з цим актуально збереження репродуктивного здоров'я молодих жінок. Уряди багатьох держав розуміють важливість цієї проблеми, тому намагаються використовувати всілякі засоби для забезпечення здорового способу життя громадян, особливо жінок.

Одне з провідних місць серед них займають рухова активність і заняття фізичною культурою та спортом. Такі автори, як Т. Лисицька, С. Кувшиннікова [222] та С. Присяжнюк [314], досліджуючи проблему збереження і зміцнення здоров'я молодих жінок, зіткнулися з проблемою гіподинамії – малорухливим способом життя. Серед причин – тривале статичне положення (стоячи, сидячи), недолік вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця проживання, високий ступінь психологічної напруги, відсутність звички до занять, почуття сором'язливості.

Д. Калиниченко [171] вказує, що обмеженість рухів, сидячий спосіб життя призводять до зниження морфофункційних показників організму, що в подальшому може негативно позначитись на репродуктивному здоров'ї молодих жінок. Відомо, що заняття фізичною культурою сприяють нормалізації репродуктивної функції, надають загальнозміцнювальну дію, активізують кровообіг у всьому організмі, зменшуючи застійні явища в органах малого таза, тобто є одним із засобів профілактики порушення репродуктивного здоров'я [249; 328].

Н. Мамиліна та Л. Бобильова [245] акцентують увагу на тому, що в основі методики занять з жінками повинен лежати принцип біологічної доцільності у підборі фізичних вправ, що, на думку авторів, обумовлено специфікою будови жіночого

організму. Найбільш суттєва відмінність жіночого організму від чоловічого, на думку Ф. Іорданської [163], викликана будовою і функцією статевої системи та її гормональної регуляції. О. Луковська та С. Сологубова [232] вважають, що під час побудови програм рухової активності для жінок слід враховувати і морфологічні показники, які визначають особливості статури, функціональні показники, що характеризують стан фізичного здоров'я та фізичний стан жінок.

Особливо слід зазначити роботи О. Афтімичук [25], Д. Бермудес [42], Т. Лисицької, Л. Сиднєвої [222], Е. Мякінченко, М. Шестакова [267], О. Школи, І. Журавльової [408], в яких вивчається вплив базової аеробіки на жіночий організм. Вони довели, що заняття аеробікою сприяють розвитку витривалості та підвищенню функціональної підготовленості кардіо-респіраторного апарату. Характерною рисою аеробіки є наявність аеробної частини заняття, упродовж якої підтримується на оптимальному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Біосоціокультурний підхід ґрунтується на невід'ємному розумінні фізкультурної освіти як триєдності біологічної, соціальної та культурної складових, у сполученні яких фахівці вбачають результативність процесу формування фізичної культури особистості. Зазначений підхід посів пріоритетне місце у практиці, поєднуючи фізкультурну освіту з процесом соціалізації, урахуванням біологічних властивостей людини як природної істоти, яка розвивається в культурному середовищі. Біосоціокультурний підхід до фізкультурної освіти означає поєднання тілесного [195; 196], соціального [113] і культурного [433] аспектів особистості в її цілісному бутті, що дозволяє досягти мети фізкультурної освіти.

До утилітарного розуміння фізичної культури тепер додається її гуманітарна сутність – до блоку фізичних якостей і рухових здібностей додаються знання, потреби, мотиви, інтереси та світоглядні особливості, базуючись на яких повинні відбуватися біосоціальні зміни особистості на основі використання філософсько-культурологічного підходу до розгляду феномену фізичної культури. Виходячи з цього, у науковій літературі чітко наголошується на зміщенні акценту з рухового, біологічного на виховний та оздоровчий аспекти фізичної культури через засвоєння її ціннісного потенціалу, оптимізацію рухової активності [57; 224], ставиться питання не про фізичне виховання, «виховання фізичного у дитині», а про виховання дитини через фізичне, фізкультурне виховання та інтегральне поняття «неспеціальна фізкультурна освіта» [38; 113; 308].

Отже, нами виділені такі методологічні підходи:

1) на філософському рівні методології – діалектичний та екзистенційний підходи; діалектичний закон єдності і боротьби протилежностей обумовлює необхідність виявлення, усвідомлення й подолання зовнішніх і внутрішніх суперечностей, які виявляються у процесі навчання і виховання (суперечності між ресурсами особистості та вимогами, які перед нею ставляться); у здійсненні професійної діяльності фахівців ФКіС (суперечності між педагогічною та ринковою аспектами діяльності фахівців ФКіС); у комерціалізації поняття «освітня послуга» та несумісності товарних відносин у навчально-виховному процесі підготовки майбутніх фахівців у вищій школі. Філософське положення про діалектичну єдність змісту й форми

зумовлює необхідність постійного коригування й узгодження між собою змісту, форм, методів, засобів навчання й виховання тощо. Відповідно до екзистенційного підходу, важливим фактором реалізації професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти є створення умов для формування у студентів власної системи сенсів і мотивів, усвідомлення важливості морального вибору й відповідальності за нього, унаслідок чого в студента виникає потреба в самоаналізі, формується здатність зайняти незалежну позицію по відношенню до обставин, формується пріоритет цінностей творчості й основного засобу їх реалізації к праці;

2) на загальнонауковому рівні методології – системний підхід, який дозволяє розглядати професійну підготовку майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти як відкриту педагогічну систему, яка передбачає сукупність взаємопов'язаних компонентів: системотвірних факторів, мети, принципів, умов і суб'єктів педагогічного процесу, змісту освіти, форм і методів педагогічного процесу, засобів навчання й виховання, критеріїв ефективності освітнього процесу;

3) на конкретно-науковому рівні методології – професійно-особистісний, редуційний, діяльнісний, інноваційний, оздоровчий, гендерний, біосоціокультурний; реалізація професійно особистісного підходу передбачає розробку системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС з урахуванням їхніх базових потреб, очікувань, рівня професійної та навчальної мотивації та індивідуально-типологічних особливостей.

Це потребує застосування диференційованого відбору форм, методів і засобів організації навчально-тренувального процесу з інноваційних видів спорту, розробки гнучких навчальних траєкторій, заохочення відчуття автономності в студентів із забезпеченням відповідного супроводу та підтримки з боку викладача, перетворення позиції педагога і позиції студента на особистісно-рівноправні. Редуційний підхід передбачає узагальнення фактів, що набувають наукового знання у суміжних галузях при формуванні системи уніфікованих принципів у сфері фізичної культури, тобто запровадження інноваційних видів фізичного виховання та спорту вимагає від фахівця фізичної культури та спорту системи базових знань про особливості антропометричного розвитку підопічних різних вікових груп та його співвідношення із допустимими фізичними навантаженнями.

У навчальному процесі ЗВО галузі ФКіС доцільним є використання інноваційного підходу. Важливо показати майбутнім фахівцям ФКіС переваги новітніх методів і технологій, навчити їх розуміти, де і в чому вони продуктивніші від тих методик, що вважаються традиційними у фізичному вихованні, висвітлити їх можливості. Це дозволить підготувати студентів до впровадження та створення інновацій і націлити їх на нестандартність у власній роботі з фізичного виховання різних верств населення.

Реалізацію діяльнісного підходу в проектуванні професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС у закладах вищої освіти ми розглядаємо через розробку організаційних заходів, спрямованих на моделювання структури навчально-професійної діяльності студента з урахуванням спрямованості на інновації, на активізацію й переведення його в позицію суб'єкта пізнання, праці та спілкування, спонукання до формування умінь стратегічного та оперативного планування навчальної діяльності, вольового

спонукання до виконання навчальних завдань та відповідного оцінювання власних досягнень.

Оздоровчий (валеологічний) підхід передбачає забезпечення знаннями, вміннями та навичками щодо укріплення і підтримання оптимального стану здоров'я у всіх його складових (фізичній, психічній, сексуальній тощо), підхід ґрунтується на розгляді фізкультурної освіти крізь призму проблем самостійного підтримання здоров'я, засвоєння навичок оздоровлення з використанням природних засобів, визначення та реального практичного втілення оптимальних обсягів рухової активності в її різновидах (побутової, оздоровчої, рекреаційно-оздоровчого спорту). Він передбачає створення педагогічного середовища, що забезпечить комфортне входження кожного у світ здоров'я і сприятиме формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації до збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Гендерний підхід до професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту розкриває цілий комплекс проблем, пов'язаних із впровадженням гендерної рівності у суспільстві загалом і в молодіжному середовищі зокрема, оскільки у процесі фізичного виховання враховується основна індивідуальна характеристика – стать, яка полягає у гендерному диференціюванні. При розгляді фізичної активності людини як головної форми фізичної культури слід враховувати, що біологічні можливості людини можуть бути реалізовані тільки за наявності стимулів соціального походження. Біосоціокультурний підхід ґрунтується на невід'ємному розумінні фізкультурної освіти як триєдності біологічної, соціальної та культурної складових, у сполученні яких фахівці вбачають результативність процесу формування фізичної культури особистості. Зазначений підхід посів пріоритетне місце у практиці, поєднуючи фізкультурну освіту з процесом соціалізації, урахуванням біологічних властивостей людини як природної істоти, яка розвивається в культурному середовищі;

4) на технологічному рівні методології – методики дослідження (мова піде у розділі 3).

Отже, усі розглянуті методологічні підходи передбачають специфічний аналіз проблеми підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, виявлення та співставлення її значущості, пропонують свої шляхи та методи розв'язання цієї проблеми, визначають необхідну стратегію та дозволяють зробити орієнтовний прогноз успішності певних педагогічних дій. Безперечно, всі вони мають працювати в комплексі, при цьому доцільно пам'ятати, що підхід – це не просто теорія, на його основі будується технологія, завдання якої – перетворення й удосконалення освітнього процесу.

2.2. Специфічні принципи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Методологічні положення підготовки фахівців галузі ФКіС базуються на загальнопедагогічних закономірностях, що «розглядаються як зв'язки між спеціально створеними й об'єктивно наявними умовами і досягнутими результатами» [112, с. 13].

Система принципів є одним з визначальних елементів науково-педагогічного дослідження [352].

Під принципом (від лат. *principium* – основа) в педагогічній теорії (у тому числі, в теорії фізичного виховання) розуміють загальні положення, які увиразнюють особливості\закономірності навчання. Принципи фізичного виховання обумовлюють діяльність педагога\викладача\вчителя щодо формування особистості.

За проведеними науковими розвідками щодо предмету дослідження, поділяючи думку Л. Матвєєва [253], бачимо важливими три групи принципів.

Перша група характеризує основний напрям освітнього процесу у розрізі соціального замовлення. Друга група принципів обумовлена закономірностями навчання фізичних вправ, характеризує методики навчання рухових дій, засвоєння специфічних знань, рефлексії навчальної діяльності. Третя група принципів відображає специфічні закономірності побудови освітнього процесу і контексту майбутньої професійної діяльності.

Отже, уніфікована система принципів фізичного виховання інтегрує усі три зазначені групи принципів у цілісний педагогічний процес, в якій всі зазначені компоненти повинні реалізовуватися у педагогічному процесі, орієнтованому на формування фізичної культури особистості. Педагогічний процес у ЗВО має специфічну особливість при формуванні фізичної культури особистості, яка у загальному вигляді буде проявлятися в тому, що викладач (суб'єкт управління) на підставі певної інформації впливає (педагогічний вплив) на тих, хто займається (об'єкт управління) для того, щоб в ньому відбулися певні позитивні зміни, спрямовані на досягнення поставлених цілей і вирішення конкретних задач. Суб'єкт і об'єкт управління у педагогічному процесі в принципі можуть залишатися постійними (наприклад, викладач і студент у ЗВО). Крім цього, загальнопедагогічний процес на заняттях з фізичного виховання у ЗВО характеризується низкою ознак, серед яких найважливішими є: направляюча роль викладача-фахівця; відповідність діяльності педагогічним принципам; наявність конкретних педагогічних завдань; урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається. Загальні ознаки педагогічного процесу, які характерні і для професійної підготовки фахівців ФКіС у ЗВО, мають такі специфічні риси: переважний вплив на фізичні здібності молодої людини; формування творчого потенціалу; безпосереднє створення оздоровчого ефекту; вдосконалення психофізіологічної підготовленості; розвиток морально-вольових компонентів.

Під загальними принципами професійної підготовки фахівців ФКіС розуміємо вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують основні сторони освітнього процесу в галузі ФКіС.

Побудова системи професійної підготовки фахівців ґрунтується на взаємопов'язаних принципах професійної освіти: професійної спрямованості навчання, фундаменталізації, гуманізації та гуманітаризації, випереджувального характеру професійної підготовки, технологічності, інтеграції, індивідуалізації та диференціації, неперервності та наступності, інформатизації [223], оптимізації, цілісності, моделювання, самостійності та самоосвіти тощо [268]. Їх система забезпечує взаємозв'язок загальної та професійної освіти [257]. Принципи професійної освіти

актуальні та діють як у системі професійної освіти і навчання (підготовка кваліфікованих робітників і фахівців низового рівня), так і у вищій школі [352].

У окремих наукових роботах (Г. Балахничева, Л. Заремба [31], Т. Круцевич, Б. Курдюков [209], В. Магін [237], Л. Матвєєв [251], В. Наумчук [269], А. Цьось [391], О. Радіонова [318], В. Афонін [24] та інші) запропоновані педагогічні принципи підготовки сучасного вчителя фізичного виховання. Зауважимо однак, що більшість науковців (за винятком Б. Курдюкова [209] та В. Магіна [237]), намагаючись удосконалити підготовку фахівців, зосереджують увагу на особливості впливу загальнодидактичних принципів і принципів професійної освіти в їхньому навчанні.

Погоджуємось із дослідниками, що педагогічні принципи доцільно чітко відрізняти за сферою дії [225, с. 14], зокрема стосовно нашого дослідження:

- 1) *загальнодидактичні принципи;*
- 2) *принципи фізичного виховання та фізичної підготовки;*
- 3) *спеціальні принципи використання інноваційних видів рухової активності.*

Систему загальнодидактичних принципів наведено на рис.2.2 [121; 306].

Аналізуючи низку підходів (методологічних, теоретичних тощо), які пов'язані з виховним процесом [292], В. Ягупов описує систему принципів виховання, серед яких:

- принцип цілеспрямованості;
- принцип суспільної направленості;
- принцип зв'язку з життям;
- принцип виховання у праці;
- принцип виховання в колективі й через колектив;
- принцип суб'єкт-суб'єктного характеру виховних взаємин;
- принцип гуманізму й демократизму в поєднанні з високими вимогливістю та одночасно пошаною до особистості;
- принцип опори на позитивні якості в особистості;
- принцип свідомості, самостійності й активності;
- принцип поєднання підходів (комплексний, диференційований та індивідуальний) у виховній діяльності;
- принцип єдності, погодженості й наступності впливів;
- принцип оптимізації виховного процесу [413, с. 256].

1. <i>Принцип науковості.</i>	Реалізація цього принципу передбачає вивчення системи важливих наукових положень галузі ФКіС. Навчальний процес вищої школи динамічний, тому передбачає врахування не лише стану розвитку науки і техніки, а й усіх особливостей і тенденцій розвитку галузі фізичного виховання сучасного суспільства.
2. <i>Принцип системності і послідовності.</i>	Йдеться, перш за все, про постійну роботу майбутнього фахівця фізичної культури і спорту над собою, над власним професійним зростанням. Залежно від змісту роботи, її цілей викладач застосовує певну систему методів навчання, ведучи студентів від простого відтворення до самостійних творчих дій.
3. <i>Принцип доступності.</i>	Реалізація цього принципу передбачає дотримання правил: від простого – до складного, від відомого – до невідомого, врахування рівня розвитку студентів, їх індивідуальних особливостей. Він вимагає також визначення норм витрат часу і праці, рівня напруження і культури фізичної праці студентів.
4. <i>Принцип зв'язку навчання з життям.</i>	Реалізацію цього принципу забезпечують: використання на заняттях життєвого досвіду студентів, застосування набутих знань у практичній діяльності, розкриття практичної значущості знань тощо. Особливої актуальності цей принцип набуває нині через високий рівень доступності інформації, відеоматеріалів, де ілюструються досягнення спортсменів з сучасних видів фізичної культури та спорту.
5. <i>Принцип свідомості і активності.</i>	Цей принцип визначає спрямування пізнавальної діяльності студентів та управління нею. Активізують пізнавальну діяльність позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу, тісний зв'язок навчання з життям, використання на практиці засвоєного матеріалу, диференційований підхід, використання ІКТ.
6. <i>Принцип наочності.</i>	Дотримання цього принципу сприяє свідомому, активному сприйманню, осмисленню і засвоєнню матеріалу, удосконалює потенційні психофізичні можливості студентів щодо виконання майбутньої інноваційної професійної діяльності. Реалізацію цього принципу забезпечують системи вправ з сучасних видів фізичної культури та спорту у вигляді відеоматеріалів, демонстрування їх викладачами тощо.
7. <i>Принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок.</i>	Реалізація цього принципу передбачає: повторення навчального матеріалу, запам'ятовування нового матеріалу у поєднанні з вивченням, виокремлення при повторенні основних ідей, використання в процесі повторення різноманітних методик, форм самостійної роботи. Принцип міцності тісно пов'язаний вимогою забезпечення надійності
8. <i>Принцип індивідуального підходу.</i>	Він дає змогу в умовах колективної навчальної роботи кожному студенту оволодівати навчальним матеріалом по-своєму, зважаючи на рівень розвитку, знань і вмінь, пізнавальної та практичної самостійності, інтересів, волі, працездатності, фізичної підготовленості.

Рис. 2.2. Система загальнодидактичних принципів

Зазначені принципи бачимо важливими при побудові педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних форм рухової активності у професійній діяльності.

Розвиток педагогіки як теорії та практики освіти потребує, на чому наголошує Н. Ничкало, належної систематизації педагогічних дисциплін [274, с. 23-33]. Тому розглядаємо специфічні ідеї та теорії вдосконалення змісту та методів вищої професійної фізкультурної освіти, організації та управління вищою фізкультурною освітою (В. Агеєвець [4], В. Бальсевич [36; 35], А. Барабанов [37], О. Вацеба [10], М. Віленський [72], Н. Зволінська [156], Г. Ковальчук [186], Т. Круцевич [203], П. Лесгафт [221], В. Маслов [250], Л. Матвеев [254], В. Платонов [303], Є. Приступа [10; 311], А. Тер-Ованесян [365], Б. Шиян [407]); сучасні концепції фізичної культури та фізкультурної підготовки [44; 64; 194; 230; 238; 273; 283; 302; 354]; модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури [174; 175; 181; 191; 206; 229; 297; 359; 380; 384; 394]; удосконалення підготовки вчителів фізичного виховання [6; 45; 71; 153; 300; 347; 376; 395] тощо.

Н. Степанченко [351, с. 358] наголошує, що підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання має спиратися на такі специфічні принципи:

1) принцип пріоритетності розвитку особистості майбутнього фахівця (спрямований на задоволення запитів і потреб студентів, гуманізацію педагогічної взаємодії, актуалізацію особистісного та професійно-педагогічного потенціалу студентів у процесі професійної підготовки);

2) принцип відповідності змісту навчання особливостям професійнопедагогічної діяльності вчителя фізичного виховання (забезпечує не лише оновлення й інтегрування змісту професійної підготовки, а його узгодженість з внутрішніми (спрямованість, задоволеність професійною діяльністю, самооцінка, динамічні характеристики мотивації студентів) і зовнішніми (оцінка студентами діяльності викладача, успішність) критеріями ефективності професійного розвитку);

3) принцип продуктивності освітнього процесу (сприяє підвищенню методичної та проєктувальної компетентності науково-педагогічних працівників, цілісності освітнього процесу професійної підготовки учителів фізичного виховання, оптимальності, безперервності та наступності професійної підготовки);

4) принцип інтенсифікації освітнього процесу (передбачає інноваційну спрямованість освітнього процесу, застосування ефективних технологій, оптимізацію педагогічної взаємодії, цілеспрямовану організацію й управління професійною підготовкою, підвищення навчально-пізнавальної активності та самостійності студентів і продуктивності навчання);

5) принцип урахування в навчанні специфіки фізкультурно-спортивної галузі (забезпечує взаємозв'язок і взаємодію мети і завдань професійної освіти, форм, змісту, умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання; сприяє створенню інноваційного освітнього середовища для формування комплексу компетентностей, необхідних учителям фізичного виховання).

М. Василенко [60] наголошує, що процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти зумовлений закономірностями дидактики вищої школи та закономірностями фізичного виховання, відображає специфічні взаємозв'язки між змістом професійної діяльності фітнес-тренера та змістом фахової підготовки. До загально-дидактичних закономірностей авторка відносить такі закономірності, які:

- увиразнюють взаємну обумовленість змісту професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів із закономірностями цілісного освітнього процесу в межах ЗВО;
- характеризують залежність між елементами «мета», «результат», «зміст», «методи» і «форми» навчання;
- характеризують залежність результатів освіти від тих умов, у яких реалізується освітній процес;
- характеризують залежність між рівнем професійності майбутніх фітнес-тренерів та їхнім фізичним станом, розвитком їхньої інтелектуальної, вольової, емоційної сфер, мотивацією до навчання;
- визначають детермінанти ефективного навчання через педагогічну майстерність викладачів;
- обумовлюють вибір форм та методів навчання у системі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в межах ЗВО через актуальні та потенційні можливості студентів з реалізації навчальних стратегій;
- характеризують пряму залежність між ефективністю навчання та частотою й обсягами зворотного зв'язку;
- встановлюють залежності між результатами навчання та самостійною роботою та її обсягами.

Відповідно до встановлених науковицею закономірностей професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів нею схарактеризовано низку специфічних принципів:

1) принцип системності спонукає розглядати професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів з позицій логіки синтезу, взаємних переходів і взаємних включень усіх її компонентів, що забезпечує цілісність педагогічної системи на всіх її рівнях: змістовому, методичному, технологічному, організаційному та діагностичному;

2) принцип міждисциплінарності передбачає орієнтацію всіх навчальних дисциплін освітньої програми майбутнього фітнес-тренера на професійну діяльність та зумовлює компетентісно-інтегративний характер проектування та викладання всіх навчальних програм. За такої умови, навчальні програми розробляються таким чином, що успішне вивчення кожного модуля передбачає оволодіння студентом компетенціями, які в сукупності формуються в певну професійну компетентність фітнес-тренера. Застосування міжпредметної інтеграції вимагає вироблення єдиної педагогічної «стратегії», обов'язкової уніфікації понять, форм та методів навчання; розробки інтегрованих комплексних контрольних завдань та тестів для виявлення рівня сформованості певної компетентності;

3) принцип професійної специфічності передбачає орієнтацію завдань, змісту, форм і методів професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на формування спеціальних професійних компетентностей та особистісних якостей, які не є визначальними для представників інших спеціалізацій спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», хоча і ґрунтуються на них. До професійних компетентностей майбутнього фітнес-тренера автор віднесла дидактично-рухову, проектувально-конструкторську, контрольню-аналітичну, організаційно-регулятивну, мотиваційно-комунікативну та маркетингово-комерційну субкомпетентності;

4) принцип рухової поліфункціональності пов'язаний із принципом професійної специфічності та передбачає формування в майбутніх фітнес-тренерів значного обсягу технічних навичок з різних напрямів фітнесу, що потребує застосування широкого арсеналу принципів навчання руховим діям, зокрема принципу повторення рухових навичок, планомірності та поступовості їх формування, міцності й прогресування тощо;

5) принцип ранньої професіоналізації передбачає впровадження в навчальний план дисциплін професійно-прикладної спрямованості вже з першого курсу, проходження практики за профілем майбутньої роботи з першого по четвертий роки навчання, залучення студентів з першого року навчання до волонтерської участі в проведенні Конвенцій з фітнесу, Фестивалів з фітнесу, заходів та свят тематичної спрямованості тощо. Запровадження принципу ранньої професіоналізації, на нашу думку, буде сприяти не тільки підвищенню професійної компетентності майбутніх фахівців та формуванню їх готовності до виконання функціональних обов'язків одразу після закінчення закладу вищої освіти, а й формуванню стійкої пізнавальної та фахової мотивації;

6) принцип єдності традиції та інновацій передбачає діалектичний баланс між застосуванням традиційних для педагогіки, теорії та методики фізичного виховання і спорту засобів, методів, форм навчання та пошуком і творчим засвоєнням інноваційних ідей сучасної науки й практики в сфері фітнесу, когнітивної психології, у тому числі зарубіжних технологій;

7) принципи диференціації / індивідуалізації – передбачають можливість діагностики, групування та навчання майбутніх фітнес-тренерів із врахуванням їх індивідуальних характеристик та психічних рис (пізнавальний стиль мислення, психофізіологічні та індивідуально-типологічні особливості майбутніх фітнес-тренерів, рівень їхніх базових знань та навичок, професійний досвід, рівень умотивованості і спрямованості особистості, схильність та інтереси, світоглядні та національні цінності студентів, загальні соціальні та когнітивні характеристики молодого покоління);

8) принцип евристичної інтерактивності визначає провідну роль продуктивної творчої взаємодії між діяльністю студентів та викладача, за умов координуючої ролі останнього. Передбачає розвиток у майбутніх фітнес-тренерів гнучкості, оригінальності, інтуїтивного мислення, ейдетичних здібностей (легкості асоціювання), артистичних здібностей, здатності до самопрезентації, емпатії, до генерування нових ідей та нестандартних рішень. Принцип реалізується на основі формування емоційно насиченого дидактичного середовища, передбачає орієнтацію професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на процес навчання, а не тільки результат;

9) принцип смислової і перцептивної наочності застосовується в процесі навчання руховим діям та підкреслює важливість формування в майбутніх фітнес-тренерів не тільки візуального образу руху, але й всього концептуального образу, що включає в себе як смислову, так і сенсомоторну інформацію про рух;

10) принцип самостійності в процесі професійної підготовки передбачає ефективне впровадження самостійної навчальної діяльності студентів. Для цього вважається необхідним формування здатності до самостійного пошуку, переробки, засвоєння інформації; самостійного набуття та вдосконалення професійних навичок; навчання методам самостійного отримання знань, умінь і навичок. Для успішної реалізації принципу необхідно виконання таких вимог: надання можливості вибору тематики самостійних завдань як за змістом, так і рівнем складності; чітка регламентація алгоритму, обсягу, часу виконання та критеріїв оцінювання всіх видів самостійних завдань без перевантаження студентів; оптимальне співвідношення самостійної роботи з іншими видами навчальної діяльності; повноцінне методико-дидактичне забезпечення самостійної роботи; використання інтерактивних засобів, методів і технологій навчання; систематичний контроль тощо [60].

До уніфікованої входять принципи [406]: *безперервності; прогресування тренувальних дій; циклічності; вікової адекватності впливу; емоційності* (рис.2.3).

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної діяльності І. Беха [61], С. Кульневич [333], В. Серикова [480], Г. Цукерман [543], І. Якиманської [564] у нашому дослідженні, дозволив виділити низку *специфічних принципів використання інноваційних видів рухової активності: високий гуманістичний потенціал; ідеї екологічного виховання; зміщення акценту на виявлення командних переможців; комплексний характер впливу на особистість (збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, розвиток творчих (музичні, хореографічні, естетичні) здібностей).*

Проблема реалізації *принципу високого гуманістичного потенціалу* передбачає врахування громадської позиції/сутності/діяльності молодшої особистості, та обов'язковий зв'язок виховання із загальнокультурними цінностями: знання загальнолюдських цінностей у царині культури, знання особливостей розвитку й становлення вітчизняної/ національної культури, її зв'язок із загальнолюдською культурою, знання історії свого народу, його культури, національних надбань та особливостей прояву; забезпечення духовної єдності та наступності поколінь.

*Принцип
безперервності*

передбачає неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості. Цілісність процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку. Реалізуючи цей принцип, необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття „нашаровувався” певним чином на „сліди” попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх. В основі принципу лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлювання після виконаної роботи.

*Принцип
прогресування
тренувальних
дій*

передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності у процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження. Реалізація принципу забезпечує планомірний перехід об’єкта педагогічної дії з одного якісного рівня на більш високий, що практично виражається зростанням тренуваності, підвищенням функціональних можливостей організму та фізичних спроможностей. Він виражає необхідність неухильного підвищення вимог до тих, хто займається, полягає у постійному оновленні й ускладненні вправ, що використовуються, методів, умов занять, а також величини фізичного навантаження, його

Принцип циклічності

визначає структурну упорядкованість навчально-виховного процесу. Його суть розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їхніх серій. Принцип циклічності у практиці реалізується повною мірою при дотриманні таких правил. Процес фізичного виховання та спортивного тренування має бути побудований з використанням структурних одиниць, які відносно завершені та циклічно повторюються (мікро-, мезо- і макроцикли). Серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні кумулятивного ефекту.

*Принцип вікової
адекватності
педагогічного
впливу*

передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст освітнього процесу, реалізація принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного тренування в різні вікові періоди. Найбільш актуальним є визначення вікових періодів, сприятливих для початку спортивної діяльності та для спортивної спеціалізації, уточнювання змісту і переважної спрямованості базової

*Принцип
емоційності*

У процесі пізнавальної діяльності в студентів виникають певний емоційний стан, почуття, які можуть стимулювати успішне засвоєння знань або перешкоджати йому. Тому викладач має впливати на формування емоцій, які активізують навчально-пізнавальну діяльність, і запобігати появі тих, які негативно позначаються на ній. Високий емоційний фон виконання фізичних вправ сприяє розвитку схильності до співпереживань, взаємодопомоги та виконання спільних дій, взаємної відповідальності за досягнення цілей, а також таких особистісних проявів, як гідність, сміливість, шляхетність тощо

**Рис.2.3. Група принципів, які відображають
специфіку організації занять фізичними вправами**

Відповідно до цього принципу важливим є розвиток у студентів толерантності, свідомої громадянської позиції та відповідальності, здатності до об'єктивної оцінки соціального буття, до професійно-особистісного самовизначення, саморозвитку та самореалізації в глобальному світовому просторі. Дотримання принципу вимагає ставлення до молодої людини, як до самоцінності, поваги її унікальності та своєрідності, захисту її гідності й прав.

Принцип говорить про необхідність вести педагогічний процес відповідно до культури того суспільства, країни, виробництва, напрямків діяльності, до яких причетна молода людина, та спрямовувати цей процес на розвиток й удосконалення духовних, моральних, фізичних, інтелектуальних сил через використання інноваційних видів рухової активності.

Через взаємодію тренера та підопічного у новітніх видах спорту передається сукупність культурологічних знань; умінь і навичок відтворювати соціокультурний шар існування; володіння способами створення нових культурних цінностей; досвід емоційно-ціннісних відносин до культури та її складових. Завданням принципу є залучення нової генерації до різних шарів культури етносу, суспільства, світу в цілому, тобто до побутової, фізичної, сексуальної, духовної, інтелектуальної, матеріальної, економічної, політичної, моральної культури, та надання допомоги для орієнтування в тих змінах, що постійно відбуваються в самій молодій людині та навколишньому середовищі. Фізичне виховання, на наш погляд, - це, перш за все, дотримання культури здорового способу життя студентської молоді, як невід'ємного елемента загальної культури особистості, а основа фізичного виховання – це повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонія тіла і духу молодої людини.

Отже, передбачається оновлення фізкультурної освіти відповідно до сучасних культурних цінностей усього процесу виховання, що містить формулювання системи світоглядних категорій, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, соціальну активність молодої людини.

Принцип використання ідеї екологічного виховання у найзагальнішому значенні означає ставлення до людини як частини природи, що припускає її навчання в єдності і згоді з природою та опорою на виховання її природної сили, дарування і природні етапи розвитку молодої людини, це система заходів, що відповідає закономірностям тривалого збереження міцного здоров'я студентської молоді, що враховує у процесі навчання інноваційним фізичним вправам статево-вікові особливості контингенту, оптимальні фізичні й розумові навантаження, їх індивідуальність, створюючи для неї доступні умови фізичного самовдосконалення.

Виховання здорової особистості багато в чому залежить від організації педагогічного процесу й особистості викладача, отже, виховання здорового способу життя фахівця ФКіС починається зі сформованості відповідних якостей самого

викладача, що значною мірою забезпечується його професійною підготовкою в ЗВО, що потребує теоретичного обґрунтування і методичного забезпечення. Науково обґрунтована, інноваційна професійна діяльність викладача сприяє формуванню свідомого ставлення до здоров'я як до базової цінності. Саме тому в якості важливого аспекту професійної самосвідомості викладача необхідно враховувати валеологічну самосвідомість, яка повинна бути орієнтована на ціннісно-сенсові основи здорового способу життя, формування внутрішньої валеологічної позиції в питаннях збереження та укріплення власного здоров'я та здоров'я студентів. У цьому випадку на заняттях з інноваційних видів спорту майбутні фахівці ФКіС найбільш повно розвивають свої здібності, пізнають власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті, і в процесі самоактуалізації у неї мимоволі формуються основні компоненти професійної майстерності.

Принцип зміщення акценту на виявлення командних переможців передбачає, що інноваційні види спорту переважно передбачають командні, а не індивідуальні спортивні змагання. Спортивні змагання загалом є невіддільною частиною освітньо-тренувального процесу. Змагання загалом є основною встановлення рівня підготовленості спортсменів. За допомогою них стає можливим більш точно та об'єктивно підсумувати результати спортивної роботи за певний час/період. Змагання також можуть слугувати ефективним інструментом впливу на особистість, виховання важливих індивідуальних моральних (вольових) якостей усіх, хто бере участь у змаганнях, сприяти розвитку командного духу, дисципліни та наполегливості. Результати змагань є тим інструментом, який корегує освітній і тренувальний процес, є підґрунтям для уточнення/ модернізації/ відмови/ оновлення навчально-тренувального процесу, визначення потенційно ефективних напрямків його розвитку. Слід зауважити, що змагальні заходи є надзвичайно переконливим засобом наочної агітації, оскільки вдало організовані та успішно проведені змагання надовго залишаються у пам'яті їх учасників, а тому можуть слугувати популяризації спорту та поширенню його нових видів і форм, залученню громадськості до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Принцип комплексного характеру впливу на особистість (збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, розвиток творчих (музичні, хореографічні, естетичні) здібностей) полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості. Процес навчання у ЗВО у зв'язку з цим принципом необхідно будувати таким чином, щоб він не обмежувався вдосконаленням тільки рухово-тілесної сфери, а широко поширювався на духовну сутність студентської молоді. Інноваційні творчі види спортивної діяльності, спрямовані на пізнання нового, на задоволення духовних потреб (складної динамічної системи внутрішніх спонукань людини) виховують творчу особистість, здатну постійно вчитися, самовдосконалюватися і завдяки цьому підтримувати свою духовну енергію. Зміст підготовки рекомендується планувати так, щоб забезпечити узгоджений і відповідний розвиток усіх фізичних здібностей, різнобічне формування рухових умінь й отримання спеціальних знань. Переважно це виявляється в органічній єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Визначені принципи дозволяють схарактеризувати освітню систему як керований процес цілеспрямованого втілення педагогічного проєкту, як систему досягнення цілей навчання і виховання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в плані їх професійного розвитку [352]. Враховуючи складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може бути реалізованим повною мірою у відриві від їх сукупності.

Освітній процес професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту є складним і багатогранним, про що свідчать різні чинники впливу, необхідність їх поєднання, своєрідність механізмів розв'язання актуальних навчальних, виховних і культурологічних завдань. Тому дотримання запропонованих принципів вважаємо необхідним для оптимального функціонування освітньої системи ЗВО галузі ФКіС, ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

2.3. Організаційно-педагогічна система підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Для розроблення моделі організаційно-педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності розкриємо сутність поняття «модель» та «моделювання».

У довідковому виданні «Професійна освіта» вказується, що модель – це «мислено уявлювана або реалізована система, яка, відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна замінювати його так, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об'єкт» [275, с. 19].

У педагогічній літературі моделювання розглядається з позицій науково-практичного методу пізнання та трактується як вища та особлива форма наочності, засіб упорядкування інформації, що дозволяє ґрунтовніше та глибше розкрити сутність явища, яке вивчається (Ю. Бабанський) [27, с. 93]; як опосередковане практичне або теоретичне дослідження об'єкта, завдяки якому безпосередньо вивчається не сам об'єкт, а деяка допоміжна штучна або природня система (І. Новік) [278, с. 33]. Нам імпонує визначення поняття «моделювання», яке подано у «Філософському енциклопедичному словнику». У цьому словнику поняття «моделювання» визначається як «відтворення характеристик деякого об'єкта на іншому об'єкті, спеціально створеному для їх вивчення» [377, с. 106].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про різноманіття поглядів у визначенні поняття «модель» (рис. 2.4).

На думку Г. Суходольського, модель – це штучно створений об'єкт у вигляді схеми, фізичної конструкції, знакових форм або формул, які відображають та відтворюють у найбільш простому та узагальненому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та відношення між елементами цього об'єкта [357, с. 120].

За А. Рибковським та А. Свєтовою, модель – це система, у якій відносини між елементами певною мірою відображають іншу систему, відповідно до кількісних і якісних критеріїв [321, с. 164].

Т. Володимирова вважає, що модель є образно уявлений або матеріально реалізований аналог – цільова педагогічна програма, що відтворює досліджуваний об'єкт і здатна забезпечити його заміну таким чином, що з'являється можливість отримати нову інформацію щодо цього об'єкту [78, с. 155].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «модель» у значенні, яке пропонує В. Биков. Учений трактує поняття «модель» як деякий опис системи, що характеризує такі її особливості, які відображають цілі побудови та використання моделі [47].

як найповніша форма концентрації знань, яка дає можливість відтворити цілісність вивченого об'єкта, його структуру, функціонування, слугує засобом його виміру, дає можливість урешті-решт створити опорні схеми діяльності

(О. Долженко і В. Шатуновський)

як засіб, за допомогою якого можна відобразити структуру досліджуваного об'єкта чи процесу, фактори, що впливають на нього, виявити тенденції розвитку, на основі цього вносити зміни в структуру та умови її функціонування, прогнозувати можливості й

(В. Загвязінський)

як штучно створений об'єкт у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм або формул, який, будучи подібний до досліджуваного об'єкта, відображає й відтворює в більш простому й узагальненому вигляді структуру, властивості,

(С. Зелінська)

як штучно створений зразок у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм чи формул, який, будучи подібним до досліджуваного об'єкта (чи явища), відображає й відтворює в більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та

(І. Зязюн)

як уявну систему, яка матеріально реалізується й, відображаючи об'єкт дослідження, здатна замінити його таким чином, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об'єкт

(К. Інгекамп)

як уявлену або матеріалізовану систему, що, відображаючи й відтворюючи об'єкт дослідження (природний чи соціальний), здатна замінити його так, що її вивчення дає нові відомості про об'єкт

(Л.Романишина та О. Матеюк)

як уявна або матеріально-реалізована система, що відображає або відтворює об'єкт дослідження (природний чи соціальний) і здатна змінювати його так, що її вивчення дає нову інформацію стосовно цього об'єкта

(В. Ткаченко)

як уявну систему чи систему, що матеріально реалізується, яка, «відображаючи чи відтворюючи об'єкт дослідження, здатна замінити його так, що її вивчення дає нам нову інформацію про цей об'єкт»

(В. Штофф)

Рис. 2.4. Підходи до тлумачення поняття «модель»

О. Вознюк і О. Дубасенюк пропонують розглядати педагогічну модель з таких позицій:

- 1) рух, що реалізує мотиваційно-телеологічну основу професійної освіти (ціль-еталон та результат-продукт);
- 2) взаємодія – суб'єктний компонент (учасники освітнього процесу);
- 3) зв'язок – змістовий складник (зміст, способи, засоби, форми, методи навчання і виховання) [81, с. 35].

Моделювання, будучи одним з методів наукового дослідження, активно застосовується в теорії та практиці професійної освіти. При цьому метод моделювання тлумачиться по-різному (рис.2.5).

як «метод дослідження об'єктів на їх моделях-аналогах; побудову і вивчення моделей реально існуючих предметів та явищ і тих, що спеціально сконструйовані; у навчанні моделі розуміють як зміст, що треба засвоїти, як засіб засвоєння»

(О. Я. Савченко)

як «процес створення ієрархії моделей, в якій деяка реально існуюча система моделюється в різних аспектах і різними засобами»

(Г.В. Губерський)

як вивчення об'єкта (оригіналу) шляхом створення та дослідження його копії (моделі), яка замінює оригінал, ті його сторони та властивості, що є предметом наукового інтересу.

Рис.2.5. Підходи до тлумачення поняття «Моделювання»

Метод моделювання, на думку С. Зелінської, є інтегративним. Для моделювання, що використовується з експериментальною метою, характерними, на думку А. Петрової, є такі дії: перехід від реального об'єкта до моделі – побудова моделі й моделювання в самому значенні цього слова; експериментальне дослідження моделі; перехід від моделі до природного об'єкта, що полягає в перенесенні результатів, отриманих у процесі дослідження на цей об'єкт [298, с. 160].

Модель, на думку Є. Яковлева, повинна відповідати таким умовам: бути системою; перебувати в деякому відношенні подібності з оригіналом; у певних параметрах відрізнятися від оригіналу; у процесі дослідження замінювати оригінал у певних відносинах; забезпечувати можливість отримання нового знання про оригінал у результаті дослідження [52, с. 124]. При цьому, учений указує на необхідність встановлення взаємозв'язків між модельованими підсистемами [52, с. 126]. Аналізуючи класифікацію педагогічних моделей, Є. Яковлев виділяє структурно-функціональні й функціонально-структурні моделі; організаційні; освітні; процесні; компетентнісні та математичні моделі [416, с. 133].

Науковці (Р. Клопов, Л. Сущенко та ін.) приділяли значну увагу розробці моделі професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Є. Павлюк [288], А. Сват'єв [422] розглядали модель професійної підготовки майбутніх тренерів з виду спорту в закладах вищої освіти.

П. Слобожанінов [452] акцентував увагу на розробленні моделі формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційних технологій.

М. Василенко [60] обґрунтувала модель професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти.

Л. Денисовою [134] розроблено модель системи професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, яка складається з цільової, теоретико-методологічної, змістової, організаційно-технологічної та оцінювально-результативної підсистем.

Результати теоретичного аналізу літератури та аналіз власного досвіду викладацької діяльності дозволили розробити та теоретично обґрунтувати модель педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (рис. 2.6).

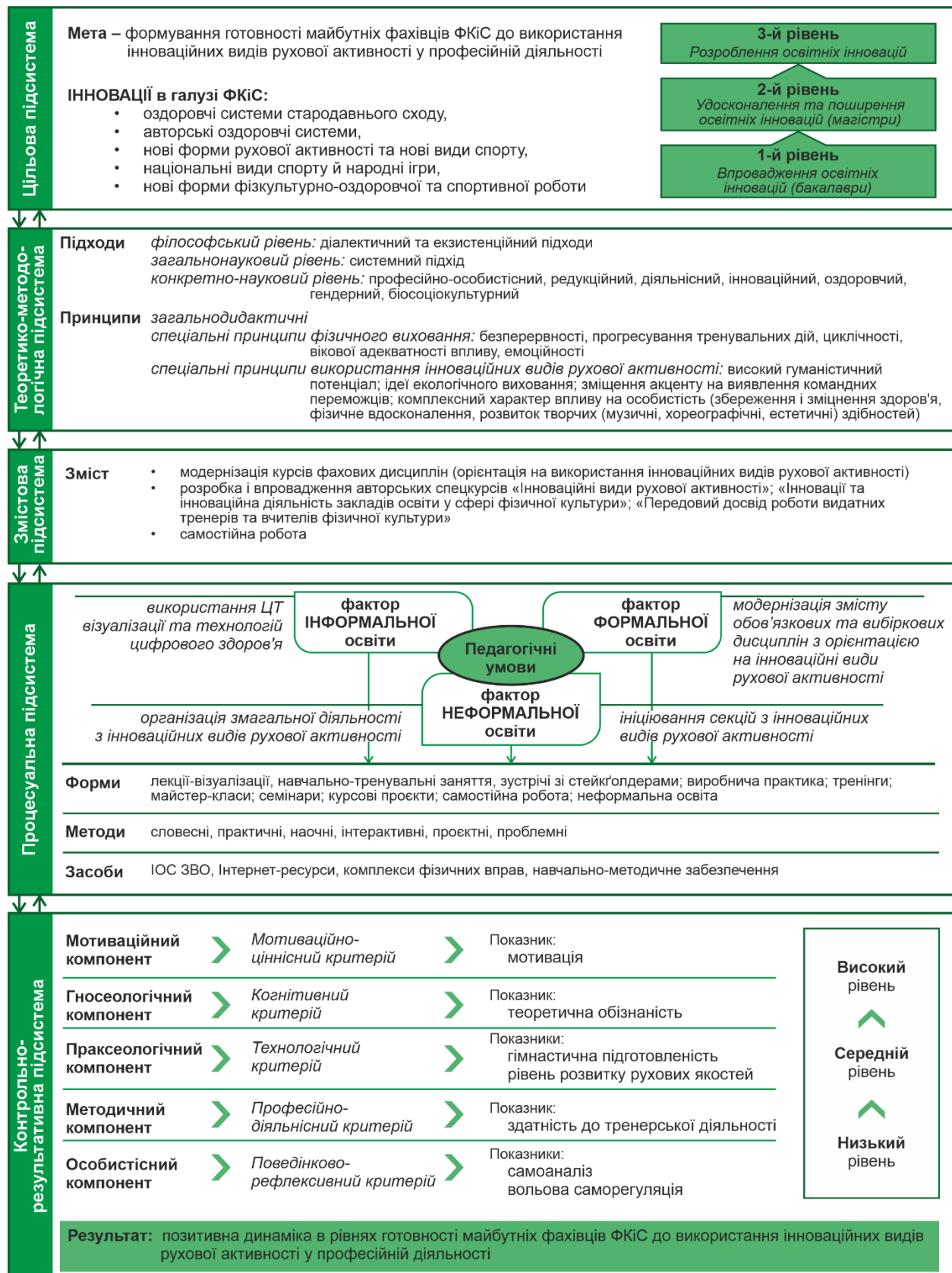


Рис. 2.6. Модель організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Модель організаційно-педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності складається з п'яти блоків-підсистем.

I блок – *цільова підсистема*- увиразнює мету, яку слід досягти у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту: формування в них готовності до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Мета деталізується низкою завдань професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності:

1) задоволення суспільних потреб загалом і освітніх потреб майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, зокрема, щодо опанування інноваційних видів рухової активності;

2) формування знань, умінь та навичок майбутніх фахівців ФКіС щодо виконання інноваційних видів рухової активності та використання таких рухів у майбутній професійній діяльності;

3) конструктивна реалізація зусиль науково-педагогічних працівників, що спрямовуються на формування прагнення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до розвитку рухових якостей, вольові якості, активність, здатність до рефлексії у професійній діяльності, корекція власної поведінки, самооцінка.

У цьому ж блоці бачимо важливим коротко подати перелік інновацій у галузі ФКіС (рис.2.7)



Рис.2.7. Інновації у галузі ФКіС

Процес підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності передбачає такі етапи: мотиваційний; теоретичний для засвоєння теоретичних знань про інновації в галузі ФКіС та інноваційні види рухової активності, методики їх опанування; практично-рефлексивний для вироблення умінь та навичок майбутніх фахівців ФКіС використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності.

II блок – *теоретико-методологічна* підсистема – увиразнює методологічні підходи до організації освітньої підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та доцільні дидактичні принципи її супроводу.

Зокрема, на філософському рівні методології відзначено важливість діалектичного та екзистенційного підходів. Закон єдності і боротьби протилежностей обумовлює необхідність виявлення, усвідомлення й подолання зовнішніх і внутрішніх суперечностей, які виявляються у процесі навчання та результатах професійної підготовки фахівців галузі ФКіС, а закон діалектичної єдності змісту і форми зумовлює необхідність постійного коригування, уточнення, узгодження, модернізації між собою змісту, форм, методів і засобів навчання.

Екзистенційний підхід є важливим з огляду на потребу формування у студентів власної системи сенсів і мотивів, усвідомлення важливості морального вибору й відповідальності за нього, унаслідок чого формується пріоритет цінностей творчості відсутність побоювань щодо інноваційності.

Загальнонауковий рівень методології увиразнює системний підхід, завдяки якому підготовка майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності сприймається нами як відкрита педагогічна система, в межах якої поєднані мета, принципи навчання, педагогічні умови реалізації змісту, форм і методів педагогічного процесу, засобів навчання, критеріїв ефективності освітнього процесу.

Конкретно-науковий рівень методології поєднує у собі низку методологічних підходів (професійно-особистісний, редукційний, діяльнісний, інноваційний, оздоровчий, гендерний, біосоціокультурний), які уможливають успішне формування готовності майбутніх фахівців ФКіС використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності.

Бачимо важливим дотримання низки дидактичних принципів:

- загальнодидактичних (принцип науковості; принцип системності і послідовності; принцип доступності; принцип зв'язку навчання з життям; принцип свідомості і активності; принцип наочності; принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок; принцип індивідуального підходу;
- спеціальних принципів фізичного виховання: безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, вікової адекватності впливу, емоційності;
- спеціальних принципів використання інноваційних видів рухової активності: високий гуманістичний потенціал; ідеї екологічного виховання; зміщення акценту на виявлення командних переможців; комплексний характер впливу на особистість (збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, розвиток творчих (музичні, хореографічні, естетичні) здібностей).

III блок – *змістова підсистема* – розкриває особливості модернізації інформаційної складової професійної підготовки:

- модернізація курсів фахових дисциплін (орієнтація на використання інноваційних видів рухової активності);
- розробка і впровадження авторських вибірових дисциплін «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та фахівців фізичної культури і спорту»;
- самостійна робота студентів.

IV блок – *процесуальна підсистема* - відображає реалізаційну складову навчальної, виховної та розвивальної функцій спільної діяльності викладача, студента й групи та включає організаційно-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (форми, методи та засоби організації освітнього процесу) та педагогічні умови їх реалізації.

Разом з тим, процесуальний блок моделі містить педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, які розглядаються з трьох позицій сучасної освіти:

педагогічні умови як фактори формальної освіти – модернізація змісту обов'язкових навчальних дисциплін та розроблення варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (рис.2.8,а).

ОР "Бакалавр"	ОР "Магістр"
модернізація змісту фахових дисциплін через орієнтування на використання інноваційних видів рухової активності	упровадження авторських вибірових дисциплін «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та фахівців фізичної культури і спорту»

Рис.2.8а. Реалізація педагогічної умови як фактору формальної освіти

педагогічні умови як фактори неформальної освіти:

ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти (рис.2.8б).

ОР "Бакалавр"	ОР "Магістр"
участь у роботі секцій в якості спортсменів чи помічників тренера	участь у роботі секцій в якості тренера

Рис. 2.8б. Реалізація педагогічної умови як фактору неформальної освіти

- організація спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти (рис.2.8в);

ОР "Бакалавр"	ОР "Магістр"
участь у змагальній діяльності в якості спортсменів або помічників тренера та організатора	участь у змагальній діяльності в якості тренера та організатора

Рис. 2.8в. Реалізація педагогічної умови як фактору неформальної освіти

педагогічні умови як фактори інформальної освіти – використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я (рис.2.8г').

ОР "Бакалавр"	ОР "Магістр"
використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я під час вивчення фахових дисциплін	використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я під час самостійної роботи (проходження онлайн-курсів на ВОР)

Рис. 2.8г'. Реалізація педагогічної умови як фактору інформальної освіти

Серед форм підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виділяємо: лекції-візуалізації; навчально-тренувальні заняття; зустрічі зі стейк'холдерами; виробнича практика; тренінги; майстер-класи; семінари; курсові проєкти; самостійну роботу; неформальна освіта.

Серед методів підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виділяємо словесні, практичні, наочні, інтерактивні, проєктні, проблемні.

Серед засобів підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виділяємо: інформаційно-освітнє середовище ЗВО (у т.ч. платформа Moodle з навчальними матеріалами); Інтернет-ресурси; комплекси фізичних вправ; навчально-методичне забезпечення.

У контексті підготовки ОР «Бакалавр» і «Магістр» форми, методи і засоби навчання дещо різняться (рис.2.9)

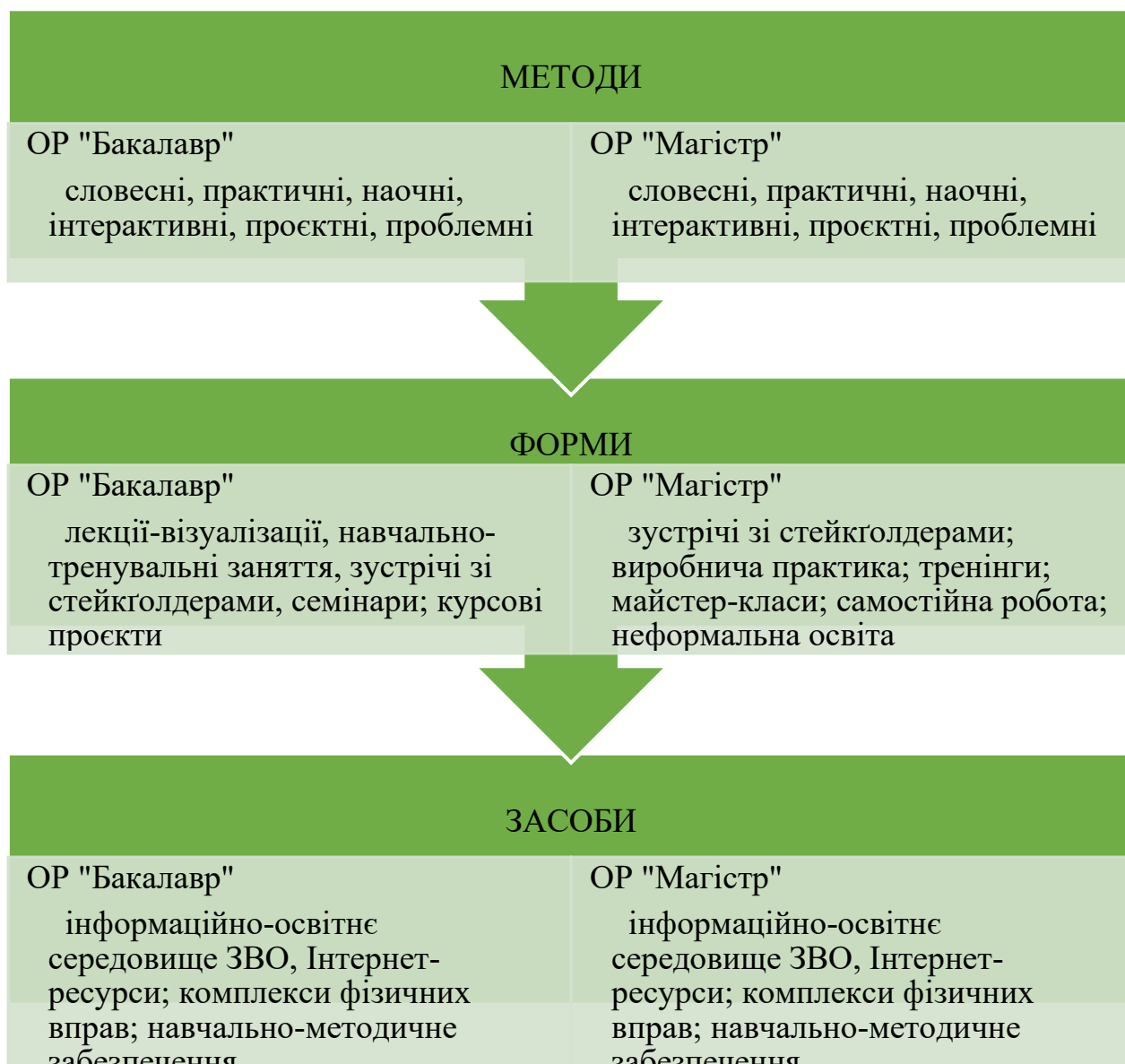


Рис. 2.9. Форми, методи і засоби підготовки для ОР «Бакалавр» і «Магістр»

V блок – *контрольно-результативна підсистема* – описує діагностичний апарат, побудований на ідеї формування кожного із виділених компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності: зафіксовано критерії та показники, завдяки яким у кількісному вимірі визначається рівень такої готовності – високий, середній, низький.

Результатом впровадження організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є позитивна динаміка змін у рівнях їхньої готовності за кожним із компонентів.

Таким чином, нами розроблено модель організаційно-педагогічної системи професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, до складу якої входять цільова, теоретико-методологічна, змістова, процесуальна та контрольно-результативна підсистеми.

Висновки до розділу 2

У розділі обґрунтовано методологічні засади дослідження і підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, а також розроблено, змодельовано та теоретично обґрунтовано організаційно-педагогічну систему професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

На основі узагальнення результатів наукових розвідок обґрунтовано теоретичні засади підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності:

–результатом підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності має виступати «готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності», яка передбачає три рівні інновацій у педагогічній діяльності, зокрема: перший рівень – відтворення інновацій, другий рівень – відтворення і впровадження інновацій, третій рівень – створення інновацій;

–підготовку майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності обумовлює низка методологічних підходів: на філософському рівні методології обґрунтовано важливість діалектичного та екзистенційного підходів; на загальнонауковому рівні – системний підхід; на конкретно-науковому рівні – професійно-особистісний, редукційний, діяльнісний, інноваційний, оздоровчий, гендерний, біосоціокультурний);

–важливим є дотримання низки дидактичних принципів: загальнодидактичних (принцип науковості; принцип системності і послідовності; принцип доступності; принцип зв'язку навчання з життям; принцип свідомості і активності; принцип наочності; принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок; принцип індивідуального підходу); спеціальних принципів фізичного виховання: безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, вікової адекватності впливу, емоційності; спеціальних принципів використання інноваційних видів рухової активності: високий гуманістичний потенціал; ідеї екологічного виховання; зміщення акценту на виявлення командних переможців; комплексний характер впливу на особистість (збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, розвиток творчих (музичні, хореографічні, естетичні) здібностей).

–підготовка майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є процесом, який може базуватися на спеціально розробленій і перевіреній організаційно-педагогічній системі підготовки майбутніх фахівців ФКіС, яка включає п'ять підсистем: цільову, теоретико-методологічну, змістову, процесуальну та контрольно-результативну.

У цільовій підсистемі зафіксовано мету, а в теоретико-методологічній – обґрунтовані методологічні підходи і принципи, яких варто дотримуватися при формуванні готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Змістова підсистема розкриває особливості модернізації інформаційної складової професійної підготовки: модернізація курсів фахових дисциплін (орієнтація на використання інноваційних видів рухової активності); розробка і впровадження авторських спецкурсів «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та фахівців фізичної культури і спорту»; самостійна робота студентів.

Процесуальна підсистема відображає реалізаційну складову навчальної, виховної та розвивальної функцій спільної діяльності викладача, студента й групи та включає організаційно-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (форми, методи та засоби організації освітнього процесу) та педагогічні умови їх реалізації.

Разом з тим, процесуальний блок моделі містить педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, які розглядаються з трьох позицій сучасної освіти:

педагогічні умови як фактори формальної освіти – модернізація змісту обов'язкових навчальних дисциплін та розроблення варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;

педагогічні умови як фактори неформальної освіти – ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти ; організація спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти;

педагогічні умови як фактори інформальної освіти – використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я.

Серед форм підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виділяємо: лекції-візуалізації; навчально-тренувальні заняття; зустрічі зі стейкголдерами; виробнича практика; тренінги; майстер-класи; семінари; курсові проекти; самостійну роботу; неформальна освіта.

Серед методів підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виділяємо словесні, практичні, наочні, інтерактивні, проєктні, проблемні.

Серед засобів підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності виділяємо: інформаційно-освітнє середовище ЗВО (у т.ч. платформа Moodle з навчальними матеріалами); Інтернет-ресурси; комплекси фізичних вправ; навчально-методичне забезпечення.

Контрольно-результативна підсистема описує діагностичний апарат, побудований на ідеї формування кожного із виділених компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності: зафіксовано критерії та показники, завдяки яким у кількісному вимірі визначається рівень такої готовності – високий, середній, низький.

Результатом впровадження організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у

професійній діяльності є позитивна динаміка змін у рівнях їхньої готовності за кожним із компонентів.

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У
ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

У межах параграфу обґрунтуємо педагогічні умови, реалізація яких сприяє підготовці майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, забезпечує формування професійно значущих якостей, які характеризують їхню готовність до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в цілісності її мотиваційного, гносеологічного, праксеологічного, методичного та особистісного компонентів.

У контексті нашого дослідження педагогічні умови визначаємо як суттєві внутрішні і зовнішні впливи, чинники, фактори, обставини, органічно взаємопов'язані між собою практичні дії по відношенню до суб'єктів учіння, від наявності яких, їхньої реалізації значною мірою залежить ефективність результату підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Підготовка майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності набуває особливої ефективності, якщо суб'єкти освітнього процесу дотримуються принципів і правил стимулювання, діють відповідно із критеріями відбору форм, методів, прийомів і критеріями діагностики рівнів сформованості потреби у інноваціях. Усе це в комплексі створює базу науково-методичного забезпечення проектування і реалізації організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Важливим завданням успішної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є формування професійних здібностей доступно передавати підопічним адаптований матеріал про виконання інноваційних видів рухової активності, реконструювати такий матеріал («важке робити легким, складне – простим, тілесне – приємним»), здібностей до засвоєння теоретичних основ інноваційних видів рухової активності, анатомії і фізіології, а також набуття низки інших знань, передбачених навчальним планом і індивідуальною програмою професійного розвитку у царині інновацій, здібностей проникати у внутрішній світ підопічних, психологічна спостережливість, пов'язана з тонким розумінням особистості і його психічного стану під час виконання рухів, здібностей зрозуміло і чітко висловлювати свої думки і почуття за допомогою мови, міміки і пантоміміки, здатностей, що характеризується емоційно-вольовим впливом на

учнів, здатностей передбачати наслідки професійної діяльності використання інноваційних видів рухової активності.

З метою оптимізації дослідження підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності ми розглядаємо ці умови у трьох вимірах:

педагогічні умови як фактори формальної освіти – модернізація змісту обов’язкових навчальних дисциплін та розроблення варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;

умови як фактори неформальної освіти –

- ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності;
- організація спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності;

умови як фактори інформальної освіти – використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров’я.

Розглянемо детальніше визначення видів освіти та реалізацію в їх межах виділених педагогічних умов.

Проаналізувавши погляди українських та зарубіжних вчених, погоджуємося з тим, що під формальною освітою слід розуміти організований освітній процес, який:

- забезпечує оволодіння систематизованими знаннями, уміннями, навичками, особистісними якостями і ціннісними орієнтаціями [318, с. 25; 351];
- характеризується цілеспрямованою діяльністю здобувачів освіти [226, с. 67; 318, с. 25; 351];
- здійснюється у спеціально призначених для навчання установах, спеціально підготовленим персоналом [172; 286, с. 190; 318, с. 25; 351];
- завершується виданням документа про освіту (диплома, сертифіката) [15, с. 178; 226, с. 64–65; 308, с. 38];
- регулюється законами і підзаконними актами [82, с. 92; 156].

Мета формальної освіти – сформувати систему базових знань особистості. Зміст формальної освіти має комплексний характер, спрямований на формування базової культури особистості (загальна середня), підготовку до виконання професійних функцій (фахівців) [133, с. 84].

Результатом такої освіти є сукупність законодавчо встановлених прав, зокрема, право займатися оплачуваною трудовою діяльністю за профілем пройденого курсу навчання, право обіймати вищу посаду у службовій ієрархії, право вступати на навчання до навчальних закладів вищого рангу [302, с. 51].

Розглядаючи формальну освіту, науковці наголошують на її перевагах і недоліках. Так, з-поміж сильних сторін цього виду освіти виділяють стабільність, ґрунтовність (фундаментальність) підготовки, достатню глибину й високу ймовірність досягнення результатів та отримання документів про освіту [142, с. 25; 308, с. 38], наявність досвідчених викладачів, якісних джерел навчання [142, с. 25]. Недоліками такого виду освіти вважають консервативність, що потребує багато часу і зусиль для розбудови та змін [246, с. 88], високий рівень диктату тих, хто навчає, відчуття

залежності у тих, хто навчається, значну стандартизацію, негнучкість, недостатнє врахування психологічних особливостей дорослих [308, с. 38].

Тому в рамках формальної освіти передбачаємо упровадження в освітній процес навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Реалізація цієї педагогічної умови передбачає модернізацію курсів фахових дисциплін (орієнтація на використання інноваційних видів рухової активності), а також розробку і впровадження авторських спецкурсів «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та фахівців фізичної культури і спорту».

Реалізація першої педагогічної умови сприяє формуванню мотиваційного та гносеологічного компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Як справедливо зазначає С. Клімов, функціонуючи поза межами формальної освіти і будучи вільним від жорстких правил, регламентів і угод останньої, неформальна освіта орієнтується на конкретні освітні запити різних соціальних професійних, демографічних груп населення [165, с. 12]. На думку С. Клімова, неформальна освіта, яка розташована між полюсами формальної та інформальної освіти, на відміну від останньої є усвідомленою, в тій чи іншій формі організованою і керованою [165, с. 12].

Якщо у тлумаченні поняття «формальна освіта» немає значних розбіжностей, то стосовно неформальної освіти цілковитої згоди не досягнуто. Це можна пояснити як відмінностями у традиціях неформальної освіти різних країн, так і відносною новизною цього поняття. Проаналізувавши погляди українських та зарубіжних дослідників на неформальну освіту, можна виокремити такі характерні ознаки останньої:

- має систематичний, але не щоденний характер [25; 26, с. 14; 82, с. 92; 214, с. 88];
- може бути як структурована, так і не структурована з погляду цілей і тривалості [247, с. 6];
- не обов'язково підтверджується дипломом чи свідоцтвом, зазвичай кваліфікації не присуджуються [226, с. 40];
- відсутні єдині вимоги до результатів навчальної діяльності [236];
- забезпечується не лише навчальними закладами, а й різноманітними організаціями, громадськими установами [82, с. 92];
- здійснюється не завжди професійними викладачами (наприклад, менторами, коучами, наставниками, майстрами, керівництвом, досвідченими фахівцями, предметними експертами тощо) [82, с. 92; 247, с. 6];
- має цілеспрямований та добровільний характер навчання [286, с. 190; 346];
- базується на особистісному інтересі того, хто навчається, а не на шаблонних програмах [286, с. 190];
- в основі освітнього процесу лежать не тільки знання, важливе місце приділяється умінням, навичкам, рефлексії, осмисленій діяльності [11; 141];
- відсутні вікові, професійні чи інтелектуальні обмеження щодо учасників [11; 25; 26, с. 14; 193, с. 62; 214, с. 88; 338].

Як зазначають дослідники неформальної освіти, вона реалізується в різних просторах, таких як навчання вдома, на роботі тощо через щоденну взаємодію та взаємозв'язок з членами соціуму [26, с. 15; 246, с. 93]. М. Якушина серед способів організації неформальної освіти виділяє наставництво, коучінг, навчання у робочих групах, навчання дією, сторітеллінг (метафорична гра, Play-back театр), шедоуїнг, секондмент, баддінг, електронні способи (e-learning) [369]. Загалом до неформальної освіти вчені та практики відносять навчальні програми, курси (у тому числі МООС), лекторії, що організовуються і проводяться поза традиційною системою освіти [286; 307, с. 212–216]. Методи і форми неформальної освіти досить специфічні, більш відкриті, мають інтерактивний характер. Це обмін досвідом (наприклад, агротуризм, наставництво), заняття у гуртках (у тому числі навчальних [83]), семінари, дискусії, проектування, тренінги, рольові і ділові ігри тощо. Широко використовуються інформаційні технології та дистанційна освіта [133, с. 84–85].

Саме тому в межах неформальної освіти фахівців ФКіС доцільно виділяти секційні заняття з інноваційних видів спорту, які б проводили майбутні фахівці ФКіС, а також передбачити організацію змагальної діяльності з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти, де майбутні бакалаври ФКіС мають змогу продемонструвати свої уміння виконувати інноваційні види рухової активності, а майбутні магістри ФКіС мають змогу продемонструвати свої педагогічні та організаторські здібності щодо проведення спортивно-масових заходів з інноваційних видів спорту.

Реалізація другої та третьої педагогічної умови сприяє формуванню праксеологічного, методичного та особистісного компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Усі зазначені вище форми і методи спрямовані на реалізацію мети неформальної освіти, яку в узагальненому вигляді вчені та практики визначають як можливість охопити освітою громадян, що не мають доступу до освітніх послуг формальної системи (наприклад, програми ліквідації безграмотності); сформувати практичні навички, необхідні для «активної громадянської позиції» і «конкурентоспроможності на ринку праці» [204]; сприяти саморозвитку особистості [26, с. 14].

На думку О. Парашук, неформальна освіта «динамічна, адже саме вона передбачає інваріантність, реагує на запити суспільства в цілому і кожної людини зокрема, дає можливість вирішити як короткотермінові завдання (здобуття певних навичок і компетенцій, наприклад, мовних), так і сформувати світоглядні й особистісні знання на тривалішу перспективу (наприклад, розвиток лідерських якостей або правова освіта)» [246, с. 88].

О. Василенко наголошує на соціальній значущості неформальної освіти, безпосередньо пов'язаної з адаптивною функцією, оскільки «ця освітня система покликана допомогти дорослій людині звикнути, пристосуватися до соціальних норм, відповідати вимогам розвитку соціального середовища, формує здатності до подальшого психологічного, особистісного та соціального розвитку» [43, с. 43].

На думку О. Василенко, неформальне навчання може допомогти громадянам «адаптуватися до змін на ринку праці та забезпечити їх знаннями, вміннями і навичками для усвідомленої та відповідальної участі як у власному житті, так і в політичному житті держави» [43, с. 43].

Г. Усатенко та О. Пращук виокремлюють практико-орієнтований підхід у неформальній освіті, який зумовлений прагненням людей адаптуватися в умовах ринкової економіки, подолати бідність, а для цього отримати нові знання, розвинути свої особистісні якості і громадські компетенції [247, с. 7].

Ключовим положенням у неформальній освіті О. Ройтблат називає зв'язок навчання з практикою, який виявляється в спрямованості на навчання життєвим навичкам та підготовку до активної участі в житті суспільства і застосування методів, концентруючи досвід суб'єктів, що включають їх у діяльність. Дію цього принципу, на думку автора, втілює технологія наставництва, характерна для навчання на робочому місці – «від діяльності до знання», що дозволяє успішно вирішувати одну з гострих освітніх проблем – проблему мотивації або стимулювання здобувачів освіти до отримання нових знань [286].

Неформальній освіті, як зазначає І. Бірюкова, властива висока ефективність, зумовлена: високим ступенем мотивації (спонукальні причини до продовження навчання базуються на внутрішніх імпульсах людської особистості); цілеспрямованістю, осмисленістю навчальної діяльності того, хто навчається (базується переважно на самостійному навчанні); цілями навчання; гнучкістю, необхідною для задоволення різноманітних індивідуальних потреб через використання аудіо- і відеозасобів, друкованої продукції як варіативної форми зв'язку з тими, хто навчається; гнучкою системою фінансування неформальної освіти [25; 26, с. 15].

О. Вуколова логічно припускає, що неформальна освіта сприяє розвитку професійної компетентності, оскільки вона більшою мірою особистісно орієнтована, ніж формальна освіта, і більшою мірою сприяє формуванню необхідних компетенцій здобувачів освіти за рахунок вищої мотивації суб'єктів такої освіти на засвоєння навчального матеріалу, більшою мірою усвідомленості цілей своєї освіти за рахунок можливості вільного вибору способів і форм опанування навчального матеріалу [53].

Отже, до переваг неформальної освіти можна віднести її мобільність; здатність швидко адаптуватися до соціально-економічних, політичних змін; гнучкість в контексті глобальних змін в освіті; забезпечення загального права доступу до освіти; здатність охоплювати людей різного віку; можливість отримувати нові знання без відриву від виробництва; особистісно та практико орієнтоване навчання; високу мотивацію до опанування знань, умінь та навичок; безкоштовність або невисоку вартість. Однак важливість даного виду освіти недооцінена, і її розвиток має багато в чому стихійний характер. В Україні ще не розроблена система валідації неформальної освіти, а це означає, що набуті кваліфікації не визнаються кваліфікаціями формальної освіти чи їх еквівалентами або кваліфікації взагалі не присвоюються [351].

Формальна і неформальна освіта не можуть повною мірою забезпечити освітні запити громадян, в останні роки все більше уваги приділяється інформальній освіті як

потужному освітньому потенціалу суспільства у системі навчання впродовж життя [159, с. 63].

Попри високий інтерес, найбільше суперечностей виникає при встановленні меж інформальної освіти та визначенні її характеристик. Так, відсутня одностайність щодо розмежування власне освітнього і спонтанного виховного й освітнього впливу з боку суспільства [305, с. 190].

Погоджуємося з твердженням В. Лугового, що «навчання в межах інформальної освіти може бути навмисним (наприклад, присутність на окремих лекціях або читання книг чи журналів), так і ненавмисним (випадковим, як продукт повсякденної діяльності), це скоріш за все повсякденне або ж позаосвітнє навчання» [190].

С. Сисоева і Т. Кристопчук вважають продуктивним підхід, який би розділив інформальну освіту на «стихійно-інформальний» («несвідомо-інформальний») і «цілеспрямовано-інформальний» компоненти: перший компонент «випадає із системи неперервної освіти, а другий приєднується і використовується, координується і цілеспрямовано керується» [305, с. 190].

Інформальній освіті притаманні такі характерні ознаки:

- неорганізована навчальна діяльність [82, с. 93; 108, с. 133; 143; 226, с. 29], яка є гнучкою (за змістом навчання, формами та методами, часом і місцем) [235];
- не завжди усвідомлена та цілеспрямована [82, с. 93; 108, с. 133; 133, с. 82; 143; 244, с. 80; 351];
- не має визначеної структури [244, с. 80; 351];
- не завжди систематична навчальна діяльність за мінімальної організації або за відсутності керівництва з боку педагогів [133, с. 82; 226, с. 29; 244, с. 80; 351];
- реалізується за рахунок власної активності здобувача освіти і є результатом його повсякденної діяльності [68; 116; 192; 351; 377];
- здобувається під різними освітніми впливами суспільства (робота, дім, сім'я, друзі, засоби масової інформації, книги) і шляхом індивідуального залучення до культурних цінностей [68; 116; 192; 228; 351; 377];
- є ефективною за наявності достатньої кількості джерел і засобів навчання і кваліфікованої допомоги у навчанні, за умови володіння навичками організації навчальної діяльності здобувачами освіти [235].

До видів інформальної освіти вчені відносять:

- навчання за методом проб та помилок [302, с. 57];
- стихійну самоосвіту у вигляді самостійного пошуку відповідей на актуальні питання чи способів розв'язання практично значущих проблем [302, с. 57; 308, с. 39];
- взаємонавчання у процесі виконання тих чи інших завдань [302, с. 57];
- набуття нових знань через сучасні інформаційні технології (Інтернет, бази даних) та засоби масової інформації, на основі життєвого досвіду і обміну цікавою інформацією [242; 308, с. 39];

- збагачення духовного світу через читання і відвідування закладів культури; естетичний розвиток у процесі аматорської художньої діяльності [302, с. 57; 308, с. 39], під різноманітними освітніми впливами суспільства [351];
- через вільне спілкування, наукові й художні читання, подорожі, кулуарне спілкування на різних заходах (наприклад, на наукових конференціях) [68];
- виконання тієї чи іншої роботи під керівництвом компетентного фахівця [302, с. 57].

Поряд з безперечними перевагами інформальної освіти (наявність стійкої мотивації) є очевидною обмеженість можливостей такої освіти: вона характеризується безсистемністю, випадковістю і базується на життєвому досвіді людини, обмеженому рамками навколишньої дійсності, що емпірично сприймається особистістю. Інформальна освіта, відповідно, забезпечує певну гнучкість між формальним і неформальним навчанням, яке має бути чітко визначеним, аби бути оперативним, і взаємовиключним, щоб уникнути дублювання. Інформальне навчання є природнім доповненням до повсякденного життя, тому воно не може сформувати цілісну картину світу, забезпечити засвоєння глибоких і систематизованих знань [302, с. 58].

Сучасному етапу розвитку освіти притаманні зближення та взаємодоповнення [82, с. 92], взаємовплив і взаємопроникнення видів освіти [22, с. 24], відсутність чітко окреслених меж між ними [15, с. 172]. Наприклад, присутність на окремих лекціях, семінарах, перегляд кількох тем MOOC (масових відкритих онлайн-курсів) можна віднести до інформальної освіти з огляду на несистематичність, ситуаційний характер.

Як зауважують зарубіжні дослідники, на чому наголошує С. Бабушко, неформальна освіта також включає елементи інформальної, а інколи дуже тісно пов'язана з формальною освітою [15, с. 174]. Так, наприклад, Г. Нестеренко й О. Тишкова до інструментів неформальної освіти відносять таку форму інформаційного обміну як соціальні мережі («MySpace», «Facebook», «Bebo», «Digg», Last.FM, MyChurch, Autokadabra.ru, Ukrainian Scientists Worldwide, КОННЕКТ, Plaxo, LinkedIn) [228], а В. Березан, Е. Евладова та О. Ігнатович взаємодію у інтернет-середовищі (електронна пошта, масові соціальні мережі, професійні мережі) розглядають як одну з основних форм інформальної освіти [22, с. 24; 108, с. 133; 149].

Відповідно реалізація четвертої педагогічної умови – використання цифрових технологій візуалізації у процесі формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності – відбувається у площині інформальної освіти через відкриті онлайн-ресурси про інноваційні види рухової активності. Їх прикладом є МВОК – масові відкриті он-лайн курси (MOOCs – Massive open online courses), які пропонують такі міжнародні освітні провайдери: COURSERA.COM, EDX.ORG, Udacity.com, залучаючи як партнерів не лише кращі ЗВО, а й комерційні та громадські організації, зацікавлені у передачі та генерації нових знань. Серед подібних національних провайдерів в Україні – громадський проєкт МВОК «Prometheus», у рамках якого його організатори у співпраці з викладачами провідних ЗВО України створюють і забезпечують на власній платформі безкоштовний онлайн-доступ до навчальних курсів університетського рівня всім

бажаючим. За оцінками В. Воробєя, директора компанії PPV Knowledge Networks, ринок масових онлайн-курсів щороку зростає на 10–15% [86].

Реалізація четвертої педагогічної умови сприяє формуванню мотиваційного, гносеологічного та особистісного компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Незважаючи на те, що межа між неформальною та інформальною освітою нечітко встановлена, вважаємо за необхідне диференціювати ці два види освіти з огляду на відмінності у визначенні результатів навчання. У неформальній освіті визначені результати навчальної діяльності, проте відсутні єдині вимоги до них, а у інформальній освіті результати навчання (самонавчання) не встановлені.

Тож, у контексті нашого дослідження, неформальну освіту ми розглядаємо як освітню діяльність, що має організований, систематичний, але не щоденний характер. Вона може не завжди бути структурованою, якщо дивитися на цілі чи на її тривалість. Вона може бути орієнтована на потреби та інтереси студентів (конкретні або стратегічні). Разом з тим вона має певні результати навчання, але не підтверджується офіційним документом про надання кваліфікації певного рівня.

Інформальну освіту, на нашу думку, можна охарактеризувати як несистематичну, не завжди усвідомлену та цілеспрямовану навчальну діяльність, що реалізується у процесі трудової діяльності, спілкування, через засоби масової інформації та не має визначених результатів навчання.

Наше розуміння неформальної та інформальної освіти не суперечить їх тлумаченню у проєкті Закону України «Про освіту», в якому вперше на законодавчому рівні дається визначення видів здобуття освіти. У контексті нашого дослідження особливо цінним є роз'яснення у цьому документі того, що кваліфікації, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, можуть бути підтверджені та визнані у системі формальної освіти у випадках і порядку, встановлених Кабінетом Міністрів України [275].

М. Груздєв і А. Золотарьова визнають, що межі формальної освіти стали затісними для досягнення сучасної якості освіти (або актуальних освітніх результатів) [78, с. 6]. Традиційна формальна освіта не може повністю задовольнити вимоги здобувачів освіти, які потребують конкретних знань для своєчасного застосування в житті та у майбутній професії [78, с. 6]. Особливо актуальним це твердження є в умовах функціонування утверджених навчальних планів та програм підготовки фахівців ФКіС та необхідності розширення та поглиблення змісту професійної підготовки фахівців ФКіС питання інновацій у цій галузі.

Погоджуємося з твердженням Р. Камерона і Д. Харрісон, що більшість компетентностей набуваються шляхом поєднання форм навчання, зокрема, комбінації життєвого досвіду і досвіду професійної діяльності (інформальної та неформальної освіти) та життєвого досвіду, досвіду професійної діяльності і формального навчання (інформальної, неформальної та формальної освіти) [374, с. 302]. На сучасному етапі розвитку освіти інтеграційні процеси, у тому числі й інтеграція видів освіти, є відповідною реакцією на виклики і запити суспільства та, як зазначають А. Марушкевич і Л. Сатановська, «сприяють виникненню нових стандартів у різних сферах науки,

освіти, техніки, виробництва та мають прогресивний вплив на суспільний розвиток, викликають суперечності між тим, що було і новим» [200, с. 73].

Інтеграцію формальної та неформальної освіти визначають як процес, спрямований на забезпечення повноти і цілісності освіти шляхом взаємодії, взаємопроникнення і розширення можливостей навчальної та позанавчальної діяльності, що характеризується гармонією і узгодженістю інтересів усіх суб'єктів освіти [74, с. 12; 249]. Феномен інтеграції розглядається В. Горським як явище, що динамічно розвивається, в якому об'єктивно реалізується безліч відносин і здійснюється спеціальна освітня діяльність різних установ, об'єднань і організацій, спрямована на формування умов, що сприяють забезпеченню повноти і цілісності освіти [74, с. 12].

Проаналізувавши погляди вчених на інтеграцію видів освіти, можна виокремити такі її характерні особливості:

- передбачає поєднання, взаємодію, взаємопроникнення, змішування, розширення і синтез можливостей видів освіти [11; 58; 302, с. 49];
- у результаті передбачає виникнення цілісної системи [302, с. 7];
- включає інтегративну сукупність норм і правил освітньої діяльності [11; 58; 230];
- є ефективною за умови забезпечення організаційно-управлінського, нормативно-правового, науково-методичного та інформаційного супроводу [58];
- реалізується із дотриманням принципів: партисипативного, синергетики, відповідності умов і можливостей продукування, засвоєння, оновлення і застосування знань, прагматичної мотивації, рефлексивного управління, фасилітації та суб'єктності [144, с. 85; 302, с. 7];
- надає можливість конструювати новий зміст і форми освіти, підвищувати якість надання освітніх послуг і результатів навчання [11; 58];
- передбачає провідну роль здобувача освіти у процесі свого навчання; самоосвіту та саморозвиток; засвоєння умінь і навичок учіння; використання активних (інтерактивних) форм і методів навчання; поєднання життєвого та професійного досвіду; формування професійно і соціально значущих якостей особистості [11; 144, с. 85; 302, с. 49].

Наголосимо на тому, що інтеграція неформальної та інформальної освіти може бути схарактеризована взаємодією, взаємним проникненням, розширенням можливостей, власне, навчальної діяльності (неформальної та/або інформальної), які зорієнтовані на формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності: вплив на мотиви, рівень знань, умінь, навичок, розвиток професійно важливих якостей, які позитивно впливають та стимулюють виважене застосування знань у професійній діяльності.

Взаємну інтеграцію інформальної та неформальної освіти вбачаємо у: взаємних зв'язках систематичного навчання і стихійного бажання та реалізації самоосвіти; взаємному впливі усвідомленого і спонтанного навчання; поєднанні досвіду, набутого як у професійній, так і життєвих ситуаціях; взаємному впливі, співробітництві та погодженій дії усіх суб'єктів освітнього процесу; налагодженій комунікаційній активності; використанні досвіду стейк'олдерів тощо.

Інтеграція усіх видів освіти (формальна, неформальна, інформальна) передбачає розширення можливостей самореалізації як фахівця, так і пересічної людини (її вік, посада, досвід роботи, освіта), задоволення її освітніх потреб і запитів завдяки гнучкості, мобільності, динамізму освітнього процесу, наскрізного доступу до інформаційних джерел, активізації практики наставництва, взаємного навчання тощо.

Отже, нами виділено педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності у трьох вимірах:

як факторів формальної освіти (модернізація змісту обов'язкових навчальних дисциплін та розроблення варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності);

як факторів неформальної освіти (ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності; організація спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності);

як факторів інформальної освіти (використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я).

3.2. Провідні форми, методи і засоби підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Основою для визначення провідних форм, методів та засобів підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності стали фундаментальні роботи провідних фахівців в галузі основ теорії та методики фізичного виховання [79; 96; 125], основ теорії і методики професійно-прикладної фізичної підготовки [45; 124], біомеханіки спорту [10; 12; 90; 115], основ навчання руховим діям [10; 13; 154; 155], використання ІТ в спортивній підготовці [5; 44; 77; 107].

Теоретичні напрацювання сучасних учених у галузі професійної підготовки дозволили нам відібрати та упровадити в процес професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності такі технології: поетапного формування розумових дій та побудови рухів, контекстного, індивідуально-диференційованого, проєктного, проблемного, активного та інтерактивного навчання.

Технологія поетапного формування розумових дій та побудови рухів (М. Бернштейн, М. Боген, Л. Виготський, П. Гальперін, Н. Тализіна, Т. Круцевич, О. Худолій та ін.) базується на однойменній теорії поетапного формування розумових дій і понять та використовувалася переважно для вирішення практичних завдань формування в студентів рухових умінь та навичок з інноваційних видів рухової активності. Відповідно до цієї теорії, засвоєння знань, умінь і навичок відбувається шляхом інтеріоризації, тобто шляхом поетапного переходу «матеріальної» (зовнішньої) діяльності у внутрішній (розумовий) план. Основним у навчанні за даною технологією є не попереднє заучування знань для подальшого їх застосування, а оволодіння певними діями (розумовими, сенсорними, руховими), у ході якого закріплюються в пам'яті

знання, необхідні для виконання цих дій. Основне місце в такому навчанні посідають практичні дії.

За аналізом Г. Федотової та О. Ігнат'євої, процес навчання в межах цієї технології складається з шести етапів [375, с. 6]. Перший етап, мотиваційний, передбачає створення зовнішньої або внутрішньої мотивації. Другий, орієнтовний, полягає в попередньому ознайомленні з матеріалом, що підлягає засвоєнню, зі зразками дій, із алгоритмом майбутньої дії, умовами його виконання та кінцевим результатом. Третій етап, матеріальний, або матеріалізований, передбачає засвоєння студентами змісту дій та контроль за правильністю їх виконання. Дія виконується за алгоритмом, потім результати узагальнюються й робиться висновок. На цьому етапі студент багаторазово виконує дії відповідно до схеми та одночасно голосно промовляє кожну дію. Четвертий етап, зовнішньо-мовний, – всі елементи дії представлені усно або письмово. На цьому етапі забезпечується збільшення ступеня узагальненості дії завдяки заміні конкретних дій їх словесним описом. П'ятий етап являє собою внутрішню мову: операції повторюються про себе. Шостий етап – етап автоматизованої дії, коли не потрібна зовнішня опора, не потрібен самоконтроль. Зовнішня дія стає внутрішньою [375, с. 6].

Технологія контекстного навчання (А. Вербицький, Н. Гузій, Г. Федотова, Н. Мирончук та ін.) передбачає моделювання в процесі навчання предметного й соціального змісту використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. З цієї позиції, метою навчання студента є не тільки придбання знань, умінь, навичок (вони, безсумнівно, потрібні), але, перш за все, оволодіння цілісною професійною діяльністю. Основною одиницею змісту в контекстному навчанні стає не стільки порція інформації або завдання, скільки проблемна ситуація.

За А. Вербицьким, до базових форм моделювання та засвоєння змісту майбутньої професійної діяльності відноситься навчальна діяльність академічного типу, квазіпрофесійна діяльність та навчально-професійна діяльність [69, с. 35].

До принципів контекстного навчання Г. Федотова відносить педагогічне забезпечення особистісного включення студента в навчальну діяльність; послідовне моделювання в навчальній діяльності студентів цілісного змісту, форм і умов професійної діяльності; проблемність змісту навчання й процесу його розгортання в освітньому процесі; адекватність форм організації навчальної діяльності студентів цілям і змісту освіти; провідну роль міжособистісної взаємодії і діалогового спілкування суб'єктів освітнього процесу (викладачів і студентів, студентів між собою); обґрунтоване поєднання нових і традиційних педагогічних технологій; єдність навчання і виховання особистості фахівця [375, с. 42]. Нам імпонує ця думка дослідниці.

Технологія контекстного навчання активно впроваджувалась у процес викладання дисциплін професійної та практичної підготовки майбутніх фахівців ФКіС. Проте, окремі методики технології застосовувались і під час проходження дисциплін циклу природничо-наукової (фундаментальної) підготовки та загально-професійної підготовки.

Метою використання *технології індивідуально-диференційованого навчання* (Ю. Бабанський, І. Зимня, О. Леонтьєв, В. Серіков, С. Сисоєва, Л. Сущенко та ін.) було

створення оптимальних умов для виявлення задатків, розвитку інтересів і здібностей майбутніх фахівців ФКіС щодо різних інноваційних видів спорту. Технологія індивідуально-диференційованого навчання є напрямом технології особистісно-орієнтованого навчання та передбачає вивчення індивідуальних особливостей і когнітивних можливостей студентів; їх розподіл на групи за певними критеріями; перспективне планування діяльності студентів (індивідуальне та групове), спрямоване на керівництво навчальним процесом; адаптацію всіх методичних рішень до особистості студента – його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту. Отже, диференційоване навчання спрямоване не стільки на забезпечення необхідного рівня знань, скільки на забезпечення найбільших зрушень у розвитку кожного студента.

Для реалізації індивідуально-диференційованого підходу в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності нами застосовувалися гомогенні підгрупи на основі певного критерію, а потім здійснювався індивідуальний підхід до кожного студента шляхом різних варіацій навчальних завдань, системи спеціальних дидактичних матеріалів, синтезу методів та способів викладу матеріалу.

Технологія проєктного навчання (К. Баханов, В. Гузєєв, І. Єрмаков, О. М. Пехота, Н. Н. Йорданський, Б. В. Ігнат'єв та ін.) в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності передбачала організацію самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів (індивідуальної, парної та групової) відповідно до алгоритму поетапного вирішення проблемного завдання або виконання навчального завдання. Робота над проєктом спрямована на всебічне і систематичне дослідження проблеми й передбачає отримання практичного результату – освітнього продукту. Продуктом може бути відеофільм, альбом, плакат, стаття в газеті, інструкція, театральна інсценівка, гра (спортивна, ділова), Web-сайт та ін. Основною вимогою до використання технології проєктів є наявність значущої проблеми, що вимагає інтегрованого знання, дослідницького пошуку для її рішень. При цьому викладач в процесі виконання проєкту виступає як ентузіаст, консультант, керівник, координатор, експерт.

Зазначена технологія орієнтована на напрацювання концепції, мети й завдань, формулювання результатів, знаходження, ознайомлення та реалізацію методик вирішення поставлених завдань, побудова плану роботи, пошук ресурсів, потрібних на реалізацію завдань, покрокове проходження плану, одержання та усвідомлення результатів, їхня презентація та рефлексія. Ми згодні з тезою О. Коберник про те, що проєктування – це вид діяльності, який поєднує у собі різні види діяльності (як то ігрова, пізнавальна, ціннісна, орієнтаційна, перетворювальна, професійно-трудова, комунікативна, навчальна та теоретична) [183, с. 2].

Технологія проблемного навчання (А. Алексюк, Н. Буринська, Дж. Брунер, В. Герасимчук, В. Замковий, І. Лернер, М. Махмутов та ін.) спрямована на таку організацію освітнього процесу, яка передбачає постановку проблемних питань, створення навчальних проблемних ситуацій для стимулювання активної пізнавальної діяльності майбутніх фахівців ФКіС. Зміст навчання в контексті цієї технології проєктується викладачем не у вигляді завдань, що вирішуються за алгоритмом, а у вигляді

навчальних проблем, які відображають реальні суперечності науки, практики й навчальної діяльності. Умовами успішної реалізації проблемного навчання є забезпечення достатньої мотивації, здатної викликати інтерес до змісту проблеми; забезпечення принципу доступності (раціональне співвідношення відомого та невідомого); значущість інформації, одержуваної при вирішенні проблеми. До переваг проблемного навчання фахівці відносять спрямованість на розвиток когнітивних і творчих здібностей, комунікативних навичок, на формування вміння переконувати, виховання толерантної поведінки.

Технологія проблемного навчання може реалізовуватися на трьох рівнях:

- перший рівень – педагог ставить проблему, формулює її і направляє студентів на самостійний пошук шляхів вирішення проблеми;
- другий рівень – педагог вказує на проблему, яку студенти самостійно формулюють і вирішують її;
- третій – студенти самостійно виявляють, формулюють і вирішують проблему.

На нашу думку, такі технології доцільно використовувати при викладанні практично всіх теоретичних дисциплін, передбачених начальним планом.

Застосування *технології активного навчання* (Р. Руденко, В. Волович, В. Лавриненко та ін.) передбачає таку організацію освітнього процесу майбутніх фахівців ФКіС, яка характеризується високим рівнем мотивації студентів, усвідомленою потребою в засвоєнні знань й умінь, а також високою результативністю пізнавальної діяльності. Під активізацією навчального процесу Г. О. Федотова та О. Ю. Ігнат'єва розуміють діяльність викладача, спрямовану на вдосконалення форм, методів, прийомів і засобів навчання з метою формування інтересу, підвищення активності, творчості, самостійності студентів у засвоєнні знань, формуванні вмінь та навичок і застосуванні їх на практиці [375, с. 56].

Активна форма організації навчального процесу характеризується більш різноманітним і множинним набором психічних процесів, задіяних у ході навчання. Для активізації пізнавальних процесів уваги, сприйняття та мислення в майбутніх фахівців ФКіС ми спиралися на рекомендації Г. Федотової та О. Ігнат'євої. До них віднесено такі:

- 1) важливість створення в студента цілісної моделі досліджуваного предметного знання та забезпечення порівняння цієї моделі з вихідною, створеною наукою;
- 2) необхідність відтворення ситуації, характерної для конкретної професійної діяльності, забезпечення не тільки знаннєвої компоненти навчання, а й міжособистісної професійної взаємодії та атмосфери;
- 3) важливість існування зв'язків між тезаурусами окремих тем і тезаурусами окремих дисциплін, оскільки навчання є процес збільшення тезаурусу людини;
- 4) важливість пред'явлення знань у максимально структурованому вигляді для утворення асоціативних зв'язків у процесі навчання;
- 5) підтримка регулярності навчання, оскільки тривалі перерви спричиняють втрату зв'язків у навчальному тезаурусі студента;
- 6) урізноманітнення викладу матеріалу шляхом використання прийомів підтримки й відновлення уваги;

7) врахування емоційного фактору, за рахунок якого продуктивність інтелектуальної праці значно зростає [375, с. 59].

Отже, активна форма організації навчального процесу спонукає майбутніх фахівців ФКіС займатися цілеспрямованою діяльністю, відкриває сенс цієї діяльності, що є необхідною умовою для здійснення ефективного навчання.

Технології інтерактивного навчання (О. Пошетун, Л. Пирожено, С. Сисоева та ін.) передбачали активну та нелінійну взаємодію всіх учасників освітнього процесу й досягнення на цій основі особистісно значимого для них освітнього результату. На відміну від активних методів, інтерактивні – орієнтовані на більш широку взаємодію студентів не тільки з викладачем, але й один з одним і на домінування активності студентів в процесі навчання. Функція викладача на інтерактивних заняттях трансформується з центральної на спрямовальну, корекційну та контрольну. Ми погоджуємось із Н. Кошечко, що інтерактивне навчання – спеціальна форма діяльності; це діалогове навчання, під час якого відбувається взаємодія викладача й студента [197, с. 37].

При застосуванні інтерактивних освітніх технологій ми дотримувалися таких основних принципів, сформульованих С. Сисоевою: принцип діалогічної взаємодії, принцип кооперації й співробітництва, принцип активно-рольової (ігрової) і тренінгової організації навчання [339, с. 37].

До інтерактивних технологій входить клас тренінгових технологій, які ми застосовували в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Ми згодні з визначенням поняття «тренінг», яке дає О. Горбушина. Учена трактує поняття «тренінг» як яскраве, емоційне насичене заняття, спрямоване на зміну, гармонізацію стилю спілкування особистості, набуття бажаних навичок і розв'язання міжособистісних та внутрішньо особистісних конфліктів [109, с. 9].

О. Закусило вказує, що основне завдання тренінгу полягає у створенні освітнього середовища. Освітнє середовище складають три важливих компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Отже, основне завдання тренінгу полягає в активному включенні в процес навчання всіх трьох вказаних компонентів: його учасники повинні мати можливість отримувати і осмислювати інформацію (когнітивний компонент), відкрито виявляти емоції, що виникають (емоційний компонент) та здійснювати навчальну діяльність (поведінковий компонент) [151, с. 85].

О. Закусило підкреслює, що в структурі тренінгу можна виділити 5 стадій:

- перша стадія – визначення потреб у тренінгу;
- друга стадія – визначення цілей тренінгу;
- третя стадія – організація та планування тренінгу;
- четверта – проведення тренінгу;
- п'ята – оцінка результатів.

Аналіз літератури свідчить, що протягом багатьох років у міжнародній практиці оцінки тренінгів найчастіше використовується модель Д. Кіркпатрика. Дана модель виокремлює та описує чотири оціночних категорії: реакцію, засвоєння, поведінку та

результат [151, с. 86-88]. У нашій роботі ми використовували такі категорії тренінгів (за О. Богуславською):

- тренінги особистісного зростання, головна їх мета – розкрити потенціал учасників тренінгу, зміцнити впевненість у своїх силах, мотивувати поведінкові стереотипи, націлити на нові досягнення;
- комунікативні тренінги, що розвивають індивідуальні якості студентів;
- спеціалізовані або професійні тренінги, що сприяють удосконаленню та розвитку професійної діяльності [50].

До класу тренінгових технологій належать *ігрові технології*. Ігрові технології (П. Блонський, Л. Виготський, О. Газман, І. Дичківська, Г. Спенсер, К. Ушинський, П. Щербань та ін.) передбачають організацію освітнього процесу майбутніх фахівців ФКіС на базі реконструкції моделей професійної поведінки та діяльності в межах запропонованих сценарних умов.

За наявних позитивних сторін застосування ігрових технологій, Е. Скибицькій відмічає й негативні їх сторони. До них учений відносить високу трудоемність підготовки до заняття (для науково-педагогічного працівника); можливу відсутність у викладача навичок проєктування та проведення навчальних ігор; значне навантаження на педагога в умовах необхідності одночасно демонструвати і акторські, і режисерські здібності протягом всієї гри; студенти можуть бути не готові до роботи з ігровими технологіями; гра вимагає багато часу тощо [341, с. 110].

Згідно з сучасними уявленнями, розробку гри починають зі створення двох моделей: імітаційної та ігрової, які мають вбудовані в її сценарій. Імітаційна модель задає предметний контекст діяльності фахівців ФКіС в педагогічному процесі та складається з наступних компонентів: мета, предмет гри, графічна модель взаємодії учасників гри, система оцінювання. Ігрова модель задає соціальний контекст і виявляється у роботі учасників гри з імітаційною моделлю.

У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС ми застосовували навчальні ігри різної складності.

1. Імітаційні вправи. Їх метою є надання можливості студентам у творчій змагальній обстановці закріпити ті чи інші навички щодо використання інноваційних видів рухової активності.

2. Аналіз конкретних професійних ситуацій. Студенти знайомляться з відповідними ситуаціями та пропонують свої рішення, які колективно обговорюють.

3. Розігрування ролей. Студенти отримують вихідні дані про ситуацію і беруть на себе виконання певних ролей. Виконання ролей відбувається в присутності інших студентів, які потім оцінюють дії учасників ситуації.

4. Повномасштабна гра, що імітує професійну діяльність і наслідки прийнятих управлінських рішень.

Ігрові технології в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС переважно застосовувалися з метою отримання цілісного досвіду майбутньої професійної діяльності з використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, розгорнутої в часі та просторі.

Розглянемо детально методи та засоби навчання в межах кожної з організаційних форм, які ми пропонуємо застосовувати в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Педагогічний метод, на думку М. Малишевої, – це система дій цілеспрямованих на вирішення конкретного педагогічного завдання, яка включає педагогічні засоби для оновлення, зберігання й передачі інформації; форми взаємодії суб'єктів освітнього процесу; діяльнісні позиції учасників освітнього процесу; прийоми, що обумовлюють глибину впливу педагогічних засобів [243, с. 12-13].

Дефініція «організаційна форма навчання», на думку Е. Скибицького, є відносно стійкою структурою емоційно-інтелектуальної взаємодії учасників навчання, що здійснюється в установленому порядку й певному режимі, зміст якої залежить від цілей навчання, специфіки навчальної інформації, методів та умов навчання [341, с. 63].

У ст.50 Закону України «Про вищу освіту» (2017) зазначено, що «освітній процес у закладах вищої освіти здійснюється за такими формами: 1) навчальні заняття; 2) самостійна робота; 3) практична підготовка; 4) контрольні заходи. Основними видами навчальних занять у закладах вищої освіти є: 1) лекція; 2) лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття; 3) консультація» [150].

До традиційних форм організації навчального процесу (видів навчальних занять) Т. Туркот зараховує: лекції; семінари; практичні заняття (лабораторні роботи, лабораторний практикум); самостійну аудиторну роботу студентів; самостійну позааудиторну роботу студентів; консультації; заліки, екзамени, курсове проєктування (курсів роботи); дипломне проєктування (дипломні роботи); усі види практик [373].

У «Педагогічному енциклопедичному словнику» додатковими формами організації навчально-виховного процесу названі такі: святковий вечір, спартакіади, олімпіади, конференції, виставки, дні відкритих дверей, дні першокурсника, екскурсії, колоквіуми, стажування тощо. Виділяють також і такі форми навчання: очна, очно-заочна, заочна, вечірня та дистанційна [293, с. 66].

У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС лекція посідає основне місце у системі формальної освіти. Її мета – формування системної орієнтовної основи для подальшого самостійного засвоєння студентами теоретичних знань, а перевага її полягає в найбільш економному способі отримання спеціальної інформації.

Учені А. Алексюк [11], З. Курлянд [212] та ін. вказують, що лекція виконує певні функції: інформаційну, орієнтовну, пояснювальну, роз'яснювальну, перекопувальну (полягає у використанні аргументації, логічної доказовості, на основі чого усвідомлюється наукова інформація, що стає базою для формування в студентів наукових поглядів і переконань), систематизуючу, стимулюючу (спрямована на пробудження інтересу до навчальної інформації з певної науки), виховну та розвивальну. Нами застосовувались такі види лекції: вступна, тематична та оглядова. Кожна з лекцій викладалася з використанням певних оптимальних для конкретного виду лекції методів (рис. 3.1).

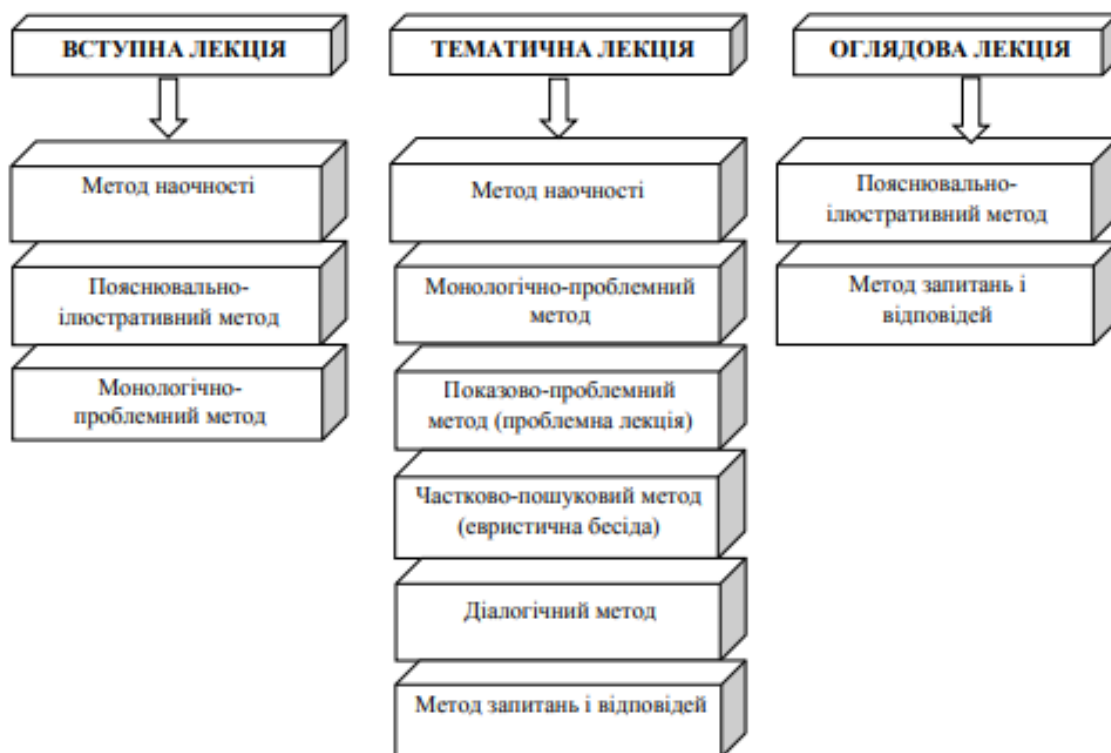


Рис. 3.1. Види лекцій у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКиС

Особливістю лекції удвох, або бінарної лекції, є подання навчального матеріалу проблемного змісту про інноваційні технології у галузі ФКиС в діалогічному спілкуванні двох викладачів між собою (теоретиком і практиком). Тут моделюються реальні професійні ситуації, питання обговорюються з різних позицій двома фахівцями: теоретичної та практичної.

При цьому потрібно прагнути до того, щоб діалог викладачів між собою демонстрував культуру впровадження інноваційних видів спорту, із залученням у спілкування студентів, які ставлять запитання, висловлюють свою позицію, формують своє ставлення до інформаційного матеріалу лекції, демонструють свій емоційний відгук на те, що відбувається. У процесі лекції вдвох відбувається використання наявних у студентів знань, необхідних для розуміння навчальної проблеми та участі у спільній роботі.

Лекція удвох змушує студентів активно включитися в пізнавальний процес. Висока активність викладачів на лекції вдвох викликає розумовий і поведінковий відгук студентів, що є одним їх характерних ознак активного навчання. Крім того, студенти отримують наочне уявлення про культуру виконання інноваційних рухових дій.

Спеціальним завданням цього виду лекції є показ особистісних якостей викладача як професіонала у своїй предметній області і як педагога більш яскравіше і глибше, ніж будь-яка інша форма лекції. Це особливо корисно саме для студентів факультетів фізичного виховання і спорту, оскільки лише викладач, яким сам впроваджує інноваційні технології у свою діяльність, може методично підготувати майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної професійної діяльності.

Підготовка та читання лекції вдвох висуває підвищені вимоги до підбору викладачів. Вони повинні бути інтелектуально і особистісно сумісні, володіти розвиненими комунікативними вміннями, здібностями до імпровізації, мати швидкий темп реакції, показувати високий рівень володіння предметним матеріалом, крім змісту даної теми. Застосування лекції вдвох ефективно для формування інноваційного професійного мислення, виховання переконань студентів.

Пояснювально-ілюстративний метод характеризується тим, що студенти здобувають знання, слухаючи лекцію в «готовому» вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, студенти залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення. Викладач пояснює сутність явищ, процесів, законів, правил та ін. із використанням ілюстративного матеріалу. Студенти, в свою чергу, мають свідомо опанувати частку знань і відтворити її на рівні не лише розуміння, а й застосування на практиці. У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС ми такий метод застосовували для передавання значного масиву базової інформації про інноваційні види рухової активності, історію їх появи, особливості розвитку тощо, для викладення й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків.

Монологічно-проблемний метод полягає в поданні навчального матеріалу через розв'язання проблемних ситуацій у монології педагога, тобто лектор сам висуває, розкриває і розв'язує проблемні ситуації. За монологічного проблемного викладу активізація розумової діяльності студентів досягається за рахунок створення проблемної ситуації через постановку проблемного запитання; через використання додаткового матеріалу з елементами новизни; через емоційність викладу та збудження інтересу студентів до навчального матеріалу за допомогою наочності. У такому випадку проблемні запитання мають характерний стиль: «Чому..., хоча..?»; «Чому..., незважаючи на..?», «Якщо..., то чому..?»; «Якщо..., то чи можна..?». Наприклад, на лекції з дисципліни «Вступ до спеціальності» нами ставилися такі проблемні питання, як: «Чому важливо отримати уміння виконувати інноваційні види рухової активності у ЗВО через вищу фізкультурну освіту, хоча існує думка, що можна почати працювати фітнес-тренером вже зараз та отримувати практичні реальні навички виконувати інноваційні види рухової активності?».

Показово-проблемний метод ведення лекції передбачав поєднання монологічно-проблемного викладу із застосуванням логічного поетапного аналізу вирішення проблеми. Лектор пояснює методику пошуку, шлях наукового пізнання. Студент, стежачи за думкою викладача, засвоює зразок наукового пошуку. Для створення проблемної ситуації С. Вітвицька пропонує використовувати такі методичні прийоми: пряма постановка проблеми; проблемне завдання у вигляді запитання; повідомлення інформації, яка містить суперечність; повідомлення протилежних думок з будь-якого питання; звернення уваги на ту чи іншу професійну ситуацію, яку потрібно пояснити; повідомлення фактів, які викликають непорозуміння; зіставлення життєвих уявлень з науковими; постановка питання, на яке повинен відповісти студент, послухавши частину лекції, і зробити висновки [77, с. 168].

Наприклад, на лекції з дисципліни «Професійна майстерність» (тема лекції: «Характеристика професіограми фахівця ФКіС») викладач звертається до аудиторії:

«Уявімо таку ситуацію: двоє товаришів приблизно з однаковим рівнем знань та навичок закінчили заклад вищої освіти, отримали диплом та розпочали свою діяльність в одному з фітнес-клубів. Через кілька років сумлінної праці спостерігається така ситуація: один фітнес-тренер має значно вищий дохід, ніж інший. Які причини цього? Поміркуємо. За рахунок яких факторів один тренер є кращим професіоналом, ніж інший? Перше, що здається логічним, – це обсяг знань та умінь». (Далі викладач коротко характеризує перелік професійних компетентностей). «Чому в практиці роботи фітнес-тренера може спостерігатися ситуація, коли фахівець, незважаючи на успішне складання атестаційних тестових завдань, має незначну кількість клієнтів? Очевидно, що є певні фактори, які впливають на досягнення професійного успіху. Одним з них може бути наявність професійно-значущих якостей особистості». (Далі викладач коротко характеризує перелік професійно-значущих якостей особистості). Таким чином у процесі лекції викладач послідовно розкриває всі складові професіограми фахівця ФКіС.

Методом реалізації частково-пошукового методу може бути прийом евристичної бесіди. Для цього лектор створює проблемну ситуацію, ставлячи запитання чи проблемну задачу; аналізує ситуацію й формулює проблему; висуває припущення, гіпотези; доводить гіпотези. Т. Туркот вказує, що зі словесних методів саме бесіда (а не виклад) дає змогу залучити студентів до активізації мислення [373].

Завдання лектора – спланувати кроки пошуку й поділити проблемне завдання на окремі проблеми. Евристична бесіда, на відміну від репродуктивної, має такі особливості: спрямованість на розв'язання нової для учнів проблеми; логічний взаємозв'язок запитань викладача та відповідей студентів, що забезпечує поетапне розв'язання проблеми; проблемний характер більшості запитань; самостійний пошук студентами відповідей на поставлені запитання, що сприяє набуттю нових знань; наведення переконливих доказів для розв'язання поставленої проблеми.

Наприклад, на лекції з дисципліни «Фітнес-технології» (змістовий модуль «Аквааеробіка» за темою «Сучасні підходи до програмування занять з аквафітнесу») лектор формулює проблемне запитання так: «Яким чином ми можемо регулювати фізичні навантаження на занятті з аквааеробіки?» Аби студенти могли правильно відповісти на це запитання, викладач пропонує їм пригадати властивості водного середовища та пропонує їх назвати по черзі з місця. Після цього викладач запитує в аудиторії: «Яким чином регулюється навантаження на суші?». Студенти по черзі з місця називають ці методи. Далі викладач спонукає студентів: «А тепер поєднайте інформацію про специфіку водного середовища та знання про методи регуляції фізичного навантаження на суші». Подібним чином, викладач організовує активний пошук розв'язання поетапно висунутих педагогом пізнавальних завдань на основі вказівок. Для економії часу запитання бажано формулювати так, щоб на них можна було давати короткі відповіді.

Іншим методичним прийомом проведення лекції-бесіди може бути лекція з аналізом конкретних ситуацій. У даному випадку лектор пропонує не запитання, а наводить конкретну життєву виробничу ситуацію. Важливим є те, що вирішення проблемних ситуацій вимагає наявності у студентів комплексних знань із різних

дисциплін. Наприклад, лектор на лекції з дисципліни «Фітнес-технології» (змістовий модуль «Аеробіка») пропонує аудиторії таку ситуацію: «Клієнтка, 55 років, прийшла на групові заняття зі степ-аеробіки та висловила побажання знизити масу тіла на фоні артрозу колінних суглобів. Що повинен у даному випадку порекомендувати тренер?». Далі викладач спонукає студентів з місця по черзі коротко відповісти на це запитання.

Лекція-візуалізація забезпечує перетворення усної інформації у візуальну форму технічними засобами навчання з перекодуванням текстової інформації в наочну. Викладач на лекції-візуалізації виступає в ролі коментатора.

Дослідження психологів останніх років засвідчують, що наочність не лише сприяє більш успішному сприйняттю й запам'ятовуванню навчального матеріалу, але і дозволяє активізувати пізнавально-освітню діяльність та глибше усвідомлювати сутність явищ.

Лекція-візуалізація демонструє студентам, як можна перетворити усний розмовний та текстовий навчальний матеріал у візуальні форми, що сприяє формуванню й розвитку інноваційного професійного мислення. Часто візуальний матеріал передбачає елемент проблемності, якогось конфлікту. Тому саме на лекціях-візуалізаціях уможливорюється створення проблемної ситуації, вирішення якої базується не на запитаннях (навідних, як на проблемній лекції), а на основі згортання або розгортання образів, тобто з включенням активної розумової діяльності (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Приклади наочності «Техніка правильного виконання вправ»

Завданням викладача стає використання таких форм наочності, які б не лише доповнили словесну інформацію, але й самі були її носіями. Підготовка такого виду лекції вимагає від викладача творчості та креативності мислення. Йому слід так змінити подання навчальної інформації, так її перекодуювати, щоб через технічні засоби навчання або вручну (схеми, рисунки тощо) донести основну ідею в зрозумілій формі.

Читання лекції зводиться до зв'язного, розгорнутого коментування викладачем підготовлених наочних матеріалів, повністю розкриває тему даної лекції. Представлена у такий спосіб інформація має систематизувати й узагальнювати наявні знання студентів, що бачимо важливим для успішної професійної діяльності та самоосвіти й професійного розвитку.

Основні труднощі лекції-візуалізації полягають у виборі і підготовці системи засобів наочності, дидактично обґрунтованої підготовки процесу її читання з урахуванням психофізіологічних особливостей студентів та рівня їх знань. Наприклад, розглядаючи тему «Терміни та методика навчання вправам на перекладині», викладач демонструє систему рисунків та коментує їх (рис. 3.3). Наочне сприйняття сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій.

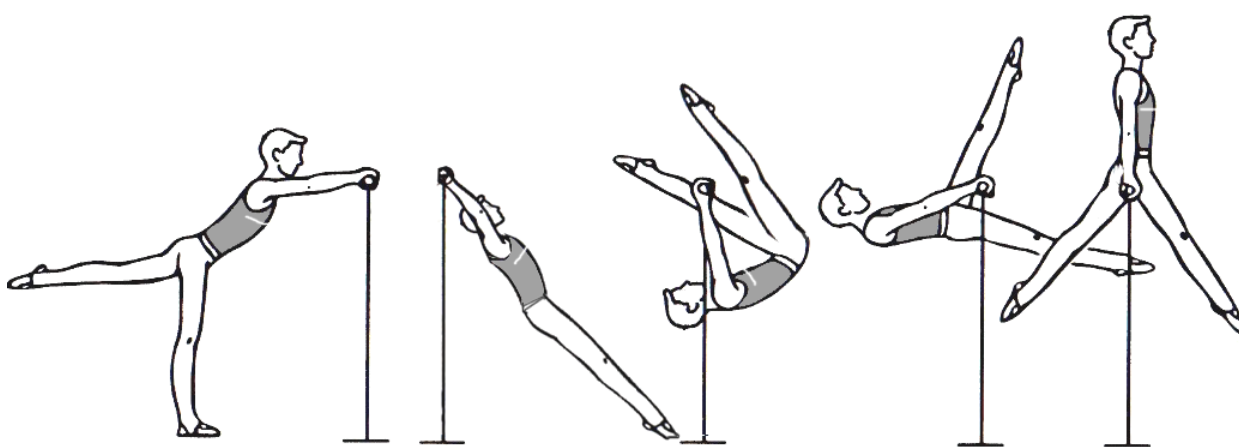


Рис. 3.3а. Система рисунків до лекції-візуалізації

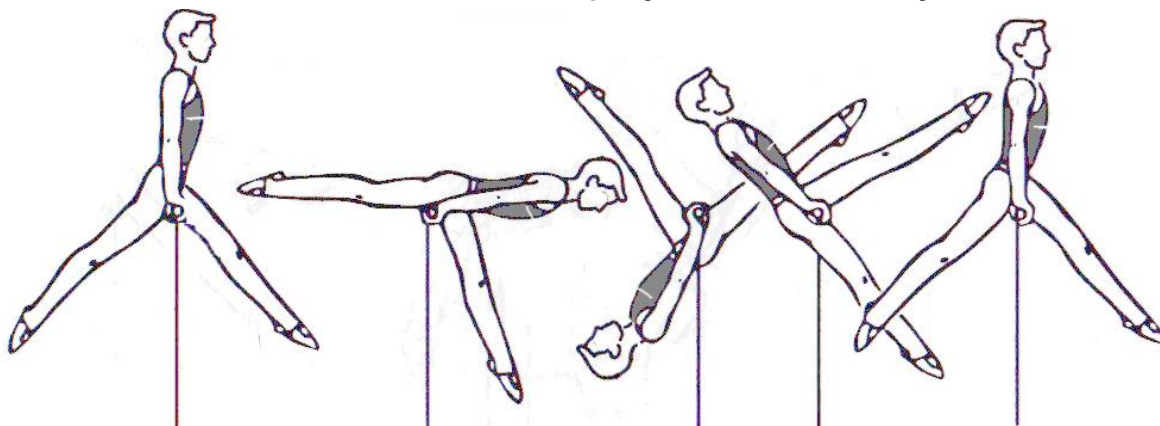


Рис. 3.3б. Система рисунків до лекції-візуалізації

Уміння організації інноваційної рухової активності на всіх етапах освітнього процесу формується під час проведення лекційно-практичних заняття з методики вивчення окремих видів спорту. На відміну від практичних занять, на яких більше уваги приділяється методиці і техніці виконання тієї чи іншої вправи, на цих лекційно-практичних заняттях, поряд з накопиченням у студентів досвіду в організації навчального процесу, необхідно підготувати майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності, пов'язаної з впровадженням інноваційних технологій.

Одночасно з вивченням нового матеріалу на лекційно-практичних заняттях відбувається формування умінь та навичок виконувати інноваційні спортивні дії певного типу з наступною їх демонстрацією і застосуванням у різних практичних ситуаціях.

Такі лекційно-практичні заняття поділяються на дві групи:

1) заняття, головна мета яких вивчення теоретичних питань впровадження інноваційних видів спорту у професійну діяльність майбутніх вчителів фізичної культури;

2) заняття, головна мета яких формування практичних навичок виконання інноваційних спортивних дій.

На заняттях першого типу переважає лекційна частина, а під час проведення занять другого типу – практична частина.

Отже, лекційно-практичні заняття з методики вивчення окремих видів спорту мають на меті:

а) продовжити формування у студентів умінь вибору інноваційних видів спорту залежно від віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості;

б) продовжити формування у студентів умінь організації спільної діяльності у циклах навчально-тренувального процесу під час застосування інноваційних технологій;

в) досягти усвідомлення студентами взаємозв'язку між введенням змісту інноваційних технологій у галузі ФКіС, формуванням вмінь їх виконувати та формуванням способів діяльності з їх застосуванням у конкретній ситуації;

г) познайомити студентів з методичними рекомендаціями, зокрема з алгоритмічними приписами до впровадження окремих видів інноваційних технологій галузі ФКіС у майбутню професійну діяльність.

Головною особливістю організації цих занять є приділення великої уваги самостійній роботі студентів, вважаючи, що вони мають певні знання з організації навчального процесу і розв'язування практичних задач, отримавши їх на попередніх заняттях з методики конкретних видів спорту та під час самостійного вивчення інноваційних видів спорту.

Наприклад, під час лекційно-практичного заняття з теми «Вправи на різновисоких брусах (жінки)» спочатку розглядається блок теоретичних питань:

- 1) загальна характеристика вправ на різновисоких брусах;
- 2) терміни та методика навчання вправам на різновисоких брусах.

Після цього викладач переходить до практичної частини, де розглядається загальна характеристика вправ на різновисоких брусах, а студенти отримують відповідні навчальні завдання.

Статичні та силові вправи використовуються в простих та змішаних упорах як правило на початкових етапах навчання. Успішність вивчення вправ на різновисоких брусах залежить від розвитку сили рук, плечового поясу та тулуба, координації рухів, гнучкості, рішучості, сміливості. Найпростіші вправи включені у зміст шкільної програми.

Навчальні завдання

1. З вису на верхній жердині прогнутись і вернутись у вихідне положення.
2. Відведення прямих ніг вперед та назад подаючи плечі вперед.

3. Відведення прямих ніг вперед та назад з поступовим збільшенням амплітуди.

4. Розмахування згинаннями з допомогою.

5. Розмахування згинаннями без допомоги.

Виконуючи ці навчальні завдання, студенти розуміють, що розмахування згинанням у висі на верхній жердині виконується за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування треба стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад: голову тримати прямо, рухи повинні бути хльостоподібні.

Виконуючи спад, студенти мають з упору на верхній жердині почати активний рух плечима назад на прямих руках, притискаючи стегна до жердини, голову трохи нахилити вперед, зігнутися в кульшових суглобах продовжуючи маятниковподібний рух тілом вперед, розігнутися в кульшових суглобах опустити ноги на нижню жердину перейти у положення вис лежачи на нижній жердині. Вправа може бути виконана прямими і розведеними нарізно ногами (рис.3.4)

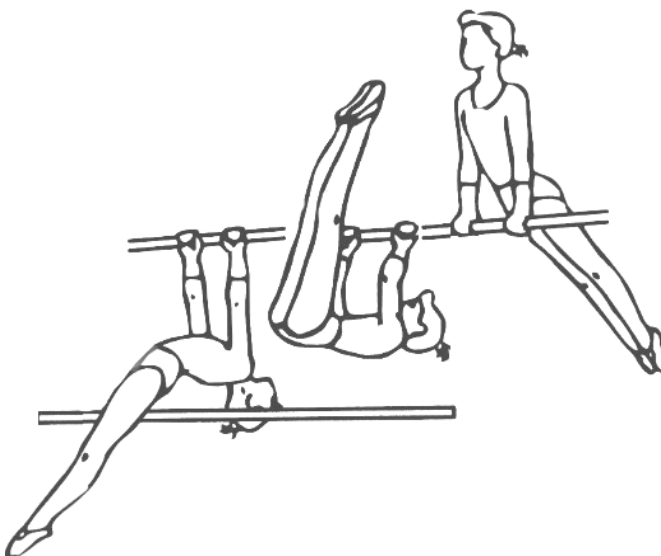


Рис. 3.4. 3 упору на верхній жердині спад назад у вис, лежачи на нижній жердині

Навчальні завдання

1. Імітація руху ніг та руху плечей з вису зігнувшись на нижній жердині або на кільцях.

2. 3 упору на нижній жердині спад на гірку матів у вис лежачи.

3. 3 упору на верхній жердині спад назад з перемахом зігнувши ноги у вис лежачи на нижню жердину.

4. Виконати вправу з допомогою і без допомоги.

Зіскок з упору на нижній жердині махом назад (рис.3.5) виконується так: відвести ноги вперед трохи зігнути руки і не затримуючись у цьому положенні, зробити енергійний мах ногами назад, відштовхнутися руками, руки підняти вгору-назовні.

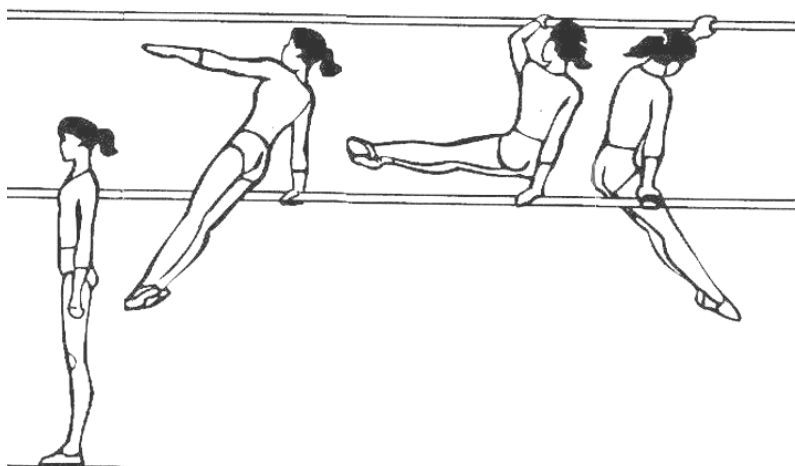


Рис. 3.5. Зіскок кутом назад

Навчальні завдання

1. З упору на нижній жердині мах назад і повернутися у вихідне положення.

У кінці лекційно-практичного заняття студенти повинні продемонструвати навчальну комбінацію та отримати відповідні бали (максимальна оцінка – 10 балів).

В.п. – вис на верхній жердині

Розмахування згинанням у висі на верхній жердині – 1,0;

перемах ноги нарізно у вис лежачи ззаду на стегнах на нижній – 2,0;

з вису присівши на одній на нижній жердині підйом переворотом в упор на верхню жердину – 2,5;

спад назад у вис лежачи на нижній жердині, поворот в сід на стегні, одна рука хватом за верхню жердину, друга в сторону – 2,5;

з сіду на стегні зіскок кутом назад – 2,0.

У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС нами застосовувалися, як традиційні, так й інноваційні форми семінарських занять (за А. М. Алексюком). До них ми віднесли такі, як: семінар запитань і відповідей із подальшим їх обговоренням; семінар-конференція, коли студенти завчасно готують доповіді (реферати), виступають з ними та відповідають на запитання колег; семінар-дискусія, коли студенти завчасно готуються до дискусії та розгортають її безпосередньо на занятті. На нашу думку, головною ознакою семінарського заняття (на відміну від практичного) є акцент на мисленнєвій та аналітичній активності студента. Семінар, у порівнянні з іншими формами навчання, вимагає від студентів високого рівня самостійності – уміння працювати з декількома джерелами, порівнювати позиції різних авторів, робити власні узагальнення та висновки.

Одним з варіантів проведення семінару-дискусії, який доповнює інші, був метод «круглого столу», характерною рисою якого є поєднання тематичної дискусії з груповою консультацією. Основною метою проведення «круглого столу» було формування в студентів професійних умінь висловлювати думки, аргументувати свої міркування, обґрунтовувати запропоновані рішення й відстоювати свої переконання щодо використання інноваційних видів рухової активності. При цьому відбувається

повторення навчальної інформації, а також виявлення проблем та питань для обговорення. Наприклад, така тема, як: «Шляхи розвитку творчого підходу до професійної діяльності фахівців ФКіС». Основним завданням було зібрати максимум ідей та пропозицій. Виступаючи, кожен може відразу внести свої пропозиції, а може спочатку просто виступити, а пізніше сформулювати свої пропозиції. Викладач має управляти процесом обміну думок та, у разі необхідності, тактовно зупиняти доповідачів, спрямовуючи їх до запланованого регламенту. Разом з тим, викладач повинен підтримувати високий рівень активності всіх учасників, не допускати надмірної активності одних студентів за рахунок інших; повинен записувати основні ідеї та суперечності, оперативно проводити аналіз висловлених ідей, думок, позицій, пропозицій перед тим, як переходити до наступного витка дискусії.

Навчально-тренувальні заняття передбачають наявність у студентів достатньої бази теоретичних знань і методичних умінь, а також навичок застосування різноманітних засобів фізичної культури. Заняття мають бути не лише спрямовані на формування готовності до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, а й бути пов'язаними із забезпеченням необхідної рухової активності, підтримкою оптимального рівня фізичної підготовленості; набуттям особистого досвіду виконання різноманітних вправ тощо.

Для створення уявлення про рухову дію інноваційної спрямованості в процесі навчання майбутніх фахівців ФКіС ми дотримувалися такої послідовності:

- 1) постановка завдань;
- 2) демонстрація вправи;
- 3) пояснення окремих основних опорних моментів, з яких складається програма дії; концентрація уваги студентів не тільки на суттєвих елементах дії, але й на логіці їх об'єднання;
- 4) повторна демонстрація з паралельним наданням словесної інструкції із виокремленням можливих помилок та шляхів їх виправлення та описом м'язових відчуттів.

Основним методом навчання на цьому етапі був метод суворо регламентованої вправи, із застосуванням цілісного та розчленовано-конструктивного методу, а методичними прийомами на етапі початкового розучування слугували уповільнений і розчленований показ рухової дії, перегляд малюнків, схем, відеозображень. На етапі засвоєння рухової дії на рівні умінь здійснювалося поглиблене деталізоване розучування. Метою цього етапу був такий рівень володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю детального свідомого контролю за дією, невисокою швидкістю, нестійкістю і короткочасністю запам'ятовування.

Основним методом формування рухової дії було практичне виконання вправи із одночасним вимовлюванням студентами вголос схеми рухової дії. На цьому етапі важливим був коригуючий вплив викладача у формі словесних вказівок та страховки. Відомо, що запам'ятовування рухової дії пов'язане з кількістю повторень й величиною інтервалів між ними.

На нашу думку, заслуговують уваги дослідження І. Абсаямової, у яких показано, що при вивченні складних за координацією рухів початківці покращують техніку

виконання вправи до 5-6-ї спроби, потім якість дії стабілізується до 10-12-й спроби, після чого техніка погіршується (при оптимальному інтервалі відпочинку між спробами у 60 с). Дослідниця рекомендує початківцям виконувати навчальну дію серіями по п'ять повторень із 3-хвилинними інтервалами між серіями, усього 3-4 серії. Для ефективного засвоєння рухової дії необхідно повторювати досліджуваний матеріал ще 1-2 рази протягом першої доби з моменту його вивчення [2, с. 12].

З огляду на це, майбутнім фахівцям ФКІС давались домашні завдання з метою самостійного повторення засвоєних на практичному занятті технічних елементів. На третьому етапі відбувається закріплення та подальше вдосконалення техніки рухових дій й формування рухової навички, що характеризується автоматизмом, високою швидкістю, стабільністю виконання. З метою формування навичок на практичних заняттях застосовувався метод цілісного або розчленованого практичного виконання вправи. На цьому етапі навчання рухова дія виконувалася студентами без попереднього голосного промовляння його схеми і на оптимальній швидкості для вирішення рухового завдання. Поряд із методами стандартної повторної вправи широко застосовувалися методи варіативно-змінної вправи.

Певною специфікою відрізнявся процес навчання руховим діям за системою Пілатеса. До переліку вправ, які входять у програму навчання, відносяться: вихідні положення для досягнення релаксації певних груп м'язів, техніка латерального дихання, техніки «стабілізації» м'язів тазового дна, поперекових м'язів живота у різних вихідних положеннях, техніка «концентрації» на певних ділянках тіла в стані спокою та в русі.

Переважним методом навчання, крім зазначеного вище методу поетапного формування рухових дій (М. Боген), були методи ідеомоторного навчання, методи розвитку концентрації та кінестетичних відчуттів за допомогою застосування метафор, візуальних та аудіальних субмодальностей, технік нейролінгвістичного програмування («якоріння») тощо. Так, при вивченні вправи «згинання та розгинання нижньої кінцівки у колінному суглобі» викладач подає таку команду: «Уявіть, що під Вашою правою стопою розташоване велике тістечко, яке Ви би не хотіли розчавити» або «коли Ви робите вдих, підніміть м'язи тазового дна і втягніть нижню частину живота таким чином, як ніби ви застібаєте невидиму блискавку».

У структурі кожного навчально-тренувального заняття, як правило, виділяють три складові частини: підготовчу (розминку), основну і заключну (рис. 3.6).

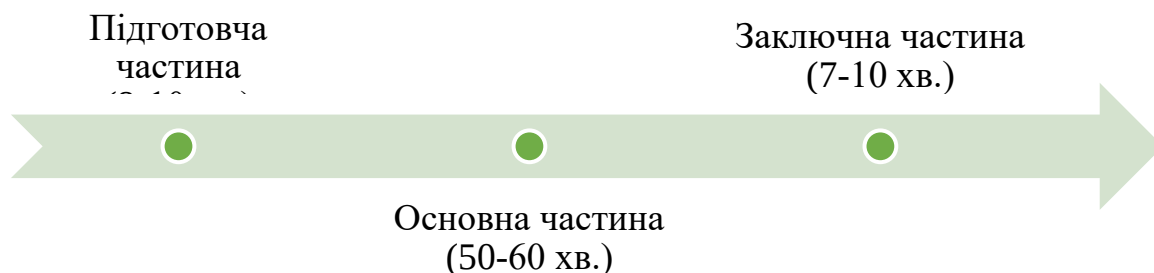


Рис. 3.6. Структура практичних та секційних занять

Слід зазначити, що в навчально-тренувальному процесі найбільше поширені змішані (комплексні) навчально-тренувальні заняття, які спрямовуються на опанування техніки виконання вправ, набуття «рухового досвіду», виховання не лише фізичних, а й особистісних якостей фахівця, підтримку/ розвиток рівня його фізичної підготовленості. Для цього дотримуються певної послідовності дій та типів вправ (рис. 3.7).

Типи вправ



- ☐ 1) вправи переважно для навчання техніки або тактики і вдосконалення в ...
- ☐ 2) вправи, спрямовані на розвиток швидкості;
- ☐ 3) вправи, спрямовані переважно на розвиток сили
- ☐ 4) вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості.

Рис.3.7. Типи вправ навчально-тренувальних занять

У процесі практичних та секційних занять розвиваються витривалість основних м'язових груп, спритність, координація рухів, рухова реакція, стійкість до несприятливих метеорологічних факторів, гіпоксії, відчуття простору, руху, спостережливість, розподіл, переключення уваги, оперативна пам'ять, мислення, емоційні стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, терпіння, самовладання, сміливість, рішучість, стійкість.

Практичні методи навчання, спрямовані на формування рухових умінь і навичок, гуртуються насамперед на їх готовності до виконання того чи іншого руху. Однак в більшості випадків навчання рухам вимагає значного часу і відбувається за допомогою засобів цілісного або часткового розучування. На етапі початкового навчання, коли формуються передумови засвоєння рухової дії на рівні умінь, доцільно використовувати розучування руху по частинах. При цьому освоюються елементи, окремі фази цілісного руху, виконання яких не потребує високого рівня розвитку фізичних здібностей.

У процесі практичного заняття слід використовувати наступні загальноприйняті методи:

- 1) словесні (пояснення, інструктаж);
- 2) наочні (ілюстрування та демонстрування);

3) практичні (виконання фізичних вправ).

Кожне заняття слід починати з пояснень завдань, ознайомлення з тими вправами, які будуть вивчатися. Студенткам повідомляються способи запобігання можливих помилок і способи їх усунення. Головним завданням пояснення є словесне тлумачення основних понять, принципів дій та прикладів. Процес пояснення буде ефективним, якщо викладач буде уважно стежити за діяльністю та поведінкою студенток, із зосередженістю, буде ставити запитання, які дозволять оцінити, як студентки зрозуміли вправу. Пояснення доцільно використовувати з метою донесення до кожної студентки мети та способу виконання рухових дій.

Інструктаж – це короткі, лаконічні вказівки чи рекомендації щодо виконання дії. Інструктаж доцільно використовувати під час проведення занять. Особливістю пояснень та інструктажу є використання повторень та уточнень. Ілюстрування полягає у ознайомленні студенток зі статичними (нерухомими) ілюстраціями, що супроводжують навчання на початковому етапі. До таких ілюстрацій відносимо, в першу чергу, фотоматеріали для демонстрації положення тіла, рук чи ніг.

Демонстрування – показ рухомих засобів наочності. До них відносимо відеоматеріали для демонстрації положення тіла, рухів рук чи ніг.

Заняття починалося із серії ізолюваних рухів таких як повороти голови, нахили голови, піднімання та опускання плечей, кругові рухи плечима, повороти тулуба, виставляння ноги на носок, різні рухи стопою. Дані вправи впливали на рухові функції організму, сприяли створенню позитивного емоційного фону тренування, а також надавали профілактичний вплив проти травматизму дрібних та середніх м'язових груп студенток. Усі рухи виконувалися у повільному темпі з невеликою амплітудою при ЧСС 90 – 100 уд.·хв⁻¹. Вправи у спеціально-підготовчому підрозділі розминки готували суглобо-зв'язковий та м'язовий апарати студенток до рухів основної частини заняття. Даний підрозділ розминки включав спрощений варіант складу засобів основної частини і тим самим налаштовував на основну роботу, що в подальшому підвищує ефективність основної частини заняття.

Також у даному підрозділі розминки виконувалися вправи з залученням великих м'язових груп: напівприсіди, випади, рухи тулубом, варіанти кроків на місці, з переміщенням та у поєднанні з рухами руками. Задіяння в роботі великої м'язової маси надає поштовх підняттю внутрішньої температури тіла, ЧСС збільшувалася до 110 – 120 уд.·хв⁻¹. У кінець розминки вносилися вправи на розтягування (престретч) тих м'язових груп, для яких планувалося навантаження у подальшій аеробній частині заняття.

Характер виконання рухів в розминці спокійний, плавний. Усі рухи виконувалися у повільному або середньому темпі, з невеликою амплітудою. Вправи на координацію виконувалися в середньому темпі зі збільшенням амплітуди. У студенток, які перебувають у сприятливих для фізичного навантаження фазах циклу, частота серцевих скорочень під час розминки допускалася до 100 та більше уд.·хв⁻¹. Основна частина заняття становила більшу частину часу і тривала від 50 до 60 хвилин, включала аеробну та силову частини. Аеробна частина тривала від 25 до 30 хвилин і, в свою чергу, складалася з трьох фаз: розминки, максимуму та заминки. Розминка дозволяє

поступово підготувати серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат до зростаючого навантаження. Тривалість даної розминки становила від 3 до 5 хв, в якій використовувалися базові елементи, їх сполуки, варіанти ускладнень, вивчалися нові танцювальні поєднання. Усі вправи виконувалися в середньому темпі, в режимі середньої інтенсивності. Частота серцевих скорочень підвищувалася до 120 – 130 уд.·хв⁻¹ та могла досягати 135 уд.·хв⁻¹.

Застосовувалися варіанти ходьби зі зменшенням темпу і амплітуди рухів, вправи фітнесу. Виконувалися вправи з вихідних положень в стійці ноги нарізно, з опорою руками об стегна, випади, напівприсіди, у поєднанні з різним ритмом диханням, темп рухів сповільнювався. Частота серцевих скорочень зменшувалася до 120 – 130 уд.·хв⁻¹. Тривалість заминки становила 4–5 хв. та передбачала поступовий перехід до загальної заминки. Виконувалися вправи на відновлення дихання у повільному темпі: ходьба на місці, на чотири рахунки руки вгору – вдих, на чотири рахунки руки вниз – видих.

Наступною складовою основної частини заняття – «силова частина» тренування, в якій вирішувалися наступні завдання: збільшення сили та силовій витривалості основних м'язових груп. Послідовно застосовувалися блоки вправ локального впливу на силу м'язів рук та плечового поясу, стегон, тулуба. Загальна тривалість силовій частини становила 25-30 хвилин, включаючи другу заминку (2-3 хвилини). Блоки на окремі групи м'язів варіювалися від семи до дев'яти хвилин. У силовому тренуванні контролювався рівномірний розвиток сили в антагоністичних м'язових групах, послідовно підбиралися вправи на згиначі та розгиначі м'язів, що сприяло гармонійному розвитку м'язів, формуванню красивої, стрункої та пропорційної фігури.

Для розвитку сили рук і плечового поясу виконувалися згинання та розгинання рук в упорах стоячи, лежачи, стоячи на колінах, в упорах сидячи ззаду, лежачи ззаду. Також виконувалися вправи в різних вихідних положеннях на гімнастичній стінці, з використанням лавок, м'ячів, амортизаторів. Вправи на силу та силову витривалість м'язів, що приводять і відводять стегна виконувалися переважно в положеннях лежачи, сидячи, а також в упорах і стійках на колінах. Вправи на силу і силову витривалість м'язів черевного преса та спини виконувалися переважно з вихідного положення лежачи на спині та животі.

Для збільшення впливу на силу м'язів використовувалися обтяжування (гантелі, набивні м'ячі), застосовувався додатковий опір у вигляді еспандерів, виконувалися вправи в парах з протидією партнера. Вправи, як правило, виконувалися серіями від однієї до трьох серій, від 10-ти до 20-ти повторень рухів в кожній серії. Іноді застосовувався метод повторних зусиль, тобто допускалася максимальна кількість повторень окремих вправ на силу. Вправи виконувалися в логічній послідовності з мінімальним числом змін вихідних положень, далі відбувався плавний перехід від одних вправ до інших.

При плануванні силового блоку тренування враховувалася ступінь фізичного навантаження, якого достатньо для поліпшення м'язової сили і витривалості, в той же час не допускався ризик отримання травми від перевантажень. При виконанні вправ на силу враховувалися відмінності в рівні підготовленості. Фізичне навантаження

регулювалося зміною кількості повторень, амплітудою, ритмом виконання вправ, а також тривалістю відпочинку між подальшим виконанням руху. Відомо, що труднощі виконання вправ пов'язані зі зміною амплітуди рухів (висотою підймання частин тіла), величиною опору. Наприклад, піднімання плечового поясу з положення лежачи на спині стає важчим, якщо збільшується відстань між руками і тулубом. Виконавиця, яка насилу виконувала цю вправу, могла змінити вихідне положення, не піднімати руки вгору, а розташувати їх уздовж тулуба. Також допускалася менша кількість повторень, подовження пауз для відпочинку.

Після силових блоків слідувала друга заминка, в якій застосовувалися вправи на розтягування м'язів (постстретч) передньої, задньої та внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів грудей, рук, плечового поясу та м'язів живота. Вправи виконувалися в спокійному темпі з фіксацією поз і наступним розслабленням. Тривалість другої заминки становила 2 – 3 хвилини, частота серцевих скорочень знижувалася до 90 – 100 уд.·хв⁻¹.

Заняття закінчувалося аутотренінгом, який проводився для заспокоєння та прискорення відновлювальних процесів після тренувального навантаження. При застосуванні практики аутотренінгу за допомогою словесних формулювань розвиваються здібності до довільного релаксаційного стану, глибокому та повному м'язовому розслабленню. Аутотренінгу присвячувалися 3 – 5 хвилин, частота серцевих скорочень становила 70 – 80 уд.·хв⁻¹.

Починалося заняття із загально-розвиваючих вправ і базових кроків на місці, що виконувалися у режимі незначного навантаження. Достатня кількість повторень вправ на початку заняття і виконання вправ на розтягування з невеликою амплітудою необхідно для того, щоб уникнути травм та підготувати організм до основної частини. У кінці заняття обов'язкове виконання вправ на розтягування та дихальні вправи. Завданням основної частини заняття є розвиток фізичних якостей та підвищення рівня функціональної підготовленості. Розвиток витривалості, сили та координаційних здібностей студентів здійснювався у відповідності з вихідним індивідуальним рівнем підготовленості.

На основі індивідуального підходу передбачалась корекція засобів і методів тренування, допустимих у рамках вирішення поставлених завдань окремого тренувального заняття, тобто передбачалося обов'язкове виконання усіх вправ, але допускалася корекція вихідних положень, амплітуди виконання вправ, методів їх повторень.

Розподіл тренувального навантаження на практичних заняттях представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл тренувального навантаження на практичних заняттях

№ з/п	Характеристика вправ	Кількість повторів	Навантаження	Методи тренування	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1	Загально-розвиваючі вправи	10-12 разів х 2-3 серії	мале	рівномірний	Виконувати в повільному темпі
2	Базові кроки на місці	10-12 разів х 2-3 серії	мале	рівномірний	Вправи виконувати в повільному темпі
3	Розтягування м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, тулуба	4-6 разів х 2-3 серії	мале	повторний	Вправи виконувати у повільному темпі з невеликою амплітудою
4	Базові елементи, з'єднання базових елементів	8-10 разів х 2-3 серії	середнє	інтервальний	Вправи виконувати в швидкому темпі з відносно повними інтервалами відпочинку
5	Сполуки базових кроків, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками	10-16 разів х 2-4 серії	велике	безперервний	Виконувати в швидкому темпі, без пауз. Кількість повторень залежно від фізичного стану
6	Варіанти ходьби зі зменшеною амплітудою рухів; вправи стретчинга	4-8 разів х 1-2 серії	середнє	рівномірний	Виконувати зі зменшенням темпу і амплітуди рухів
7	Вправи на відновлення дихання	8-10 разів	мале	рівномірний	Виконувати у повільному темпі
8	Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, упорі лежачи, стоячи на колінах, сидячи ззаду	10-20 разів х 1-3 серії	середнє	повторний, інтервальний	Амплітуда, кількість повторень, інтервали відпочинку між серіями залежно від рівня індивідуальної підготовленості. Інтервальний метод застосовується для більш підготовлених

1	2	3	4	5	6
9	3 вихідних положень лежачи, сидячи вправи на силу приводящих та відводящих м'язів стегна	8-10 разів x 1-2 серії	середнє	повторний, інтервальний	Амплітуда, кількість повторень, інтервали відпочинку між серіями залежно від рівня індивідуальної підготовленості. Інтервальний метод застосовується для більш підготовлених жінок.
10	3 вихідного положення лежачи, вправи на силу м'язів черевного пресу і спини	12-16 разів x 1-2 серії	середнє	повторний, інтервальний	Амплітуда, кількість повторень, інтервали відпочинку між серіями залежно від рівня індивідуальної підготовленості. Інтервальний метод застосовується для більш підготовлених жінок.
11	Вправи на розтягування м'язів	4-8 разів	мале	повторний	Виконувати повільно
12	Дихальні вправи	10 разів	мале	рівномірний	Виконувати зі збереженням ритмічності дихання

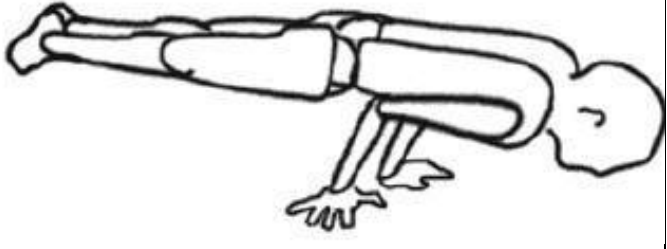
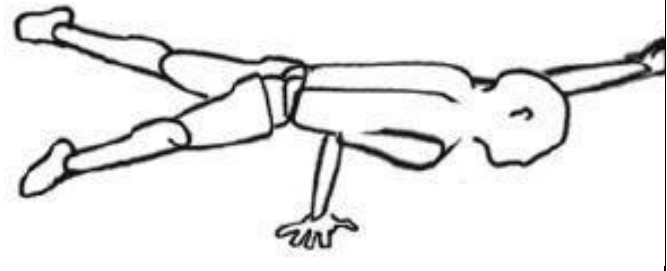
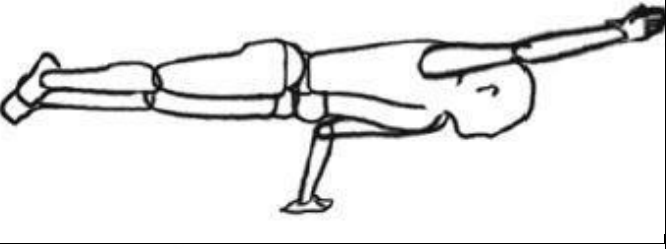
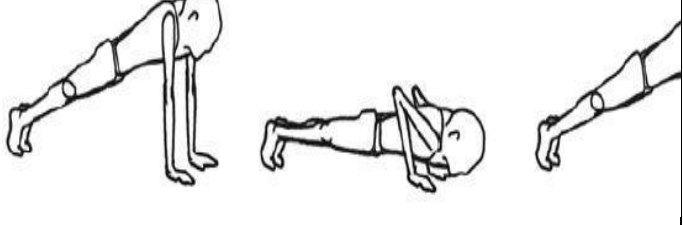
Отже, вказані фізичні вправи використовувалися нами під час проведення практичних занять та масових фізкультурно-спортивних заходів змагального характеру.

Самостійні домашні заняття полягають у виконанні комплексу вправ, спрямованих на формування необхідних рухових умінь та підвищення рівня фізичної підготовленості. Організовуючи заняття, викладач має зважати на специфіку професійної діяльності та рівень здоров'я студенток, тому цей процес є індивідуальним для кожної. Тому основою добору засобів та методів навчання є індивідуальний підхід [164].

Вважаємо доцільним включати у зміст навчально-тренувальних занять виконання вправ з інноваційних видів рухової активності (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Елементи воркауту

	Назви вправ	Ілюстрація вправ
	«Крокодилчик» ноги разом на двох руках	
	«Крокодилчик» ноги нарізно на одній руці	
	«Крокодилчик» ноги разом на одній руці	
	Згинання розгинання рук в упорі лежачі	
	Згинання розгинання рук в упорі лежачі вузьким хватом	

Більш повний перелік наведено у додатку Д.1.

Зміст заключної частини навчально-тренувального заняття, як правило, полягає у вправах слабкої (невисокої) інтенсивності (ходьба, дихальні, махові, розтягувальні і релаксаційні вправи).

Ефективним, на нашу думку, інтерактивним методом навчання майбутніх фахівців ФКіС був метод майстер-класу. Майстер-клас (від англ. masterclass: master – кращий в якій-небудь галузі + class – заняття, урок) – це сучасна інтерактивна форма навчання, призначена для відпрацювання практичних навичок з метою підвищення професійного рівня, а також обміну досвідом між учасниками, що об'єднує формат тренінгу та конференції. Для проведення майстер-класу запрошувався експерт –

провідний фахівець у сфері фітнесу, який проводив заняття за такими етапами: презентація, демонстрація та обговорення.

Разом з тим, у процесі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності застосовувалися й командні ігри (тімбілдінг) з метою отримання навичок спільної роботи та навчання прийомів вироблення загальної стратегії. Такі ігри доцільно планувати на 2-4 академічної години або у ході секційного заняття. Система завдань у тімбілдингу будується таким чином, що виконати завдання можна лише за участю всіх членів команди. Прикладом такої гри можуть бути тематичні квести, рекреаційні мотузкові ігри на досягнення командних цілей.

Так, проведення класичних мотузкових вправ передбачає роботу з мотузками, карабінами, альпіністським спорядженням тощо. Основою для проєктування таких ігор слугували рекомендації Д. Савінова [322].

Організаційні форми позааудиторної спортивно-масової роботи нами виокремлено: спортивні секції з різних видів спорту, спортивні клуби, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурно-спортивні свята, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, фітнес-клуби, самостійні заняття фізичними вправами, активне дозвілля, Дні здоров'я, День Нептуна, Веселі Старти, туристичні походи, гуртки загальної фізичної підготовки, наукові студентські конференції, показові виступи спортсменів, диспути, бесіди, спортивні вікторини.

У ЗВО галузі ФКіС технологія повного засвоєння знань відображається в індивідуалізації освітнього процесу. Індивідуалізоване навчання – це організація засвоєння знань, умінь, навичок, що дозволяє кожному студенту навчатися за індивідуальним графіком (планом і програмами, адаптованими до нього), в індивідуальному темпі. Це дозволяє обирати оптимальну трудність і складність навчального матеріалу, організовувати засвоєння визначених знань за значно коротший термін від запланованого або навпаки продовжити його, тобто створити оптимальні умови для навчання в зоні найближчого розвитку (Л. Виготський).

Тут варто розрізняти різні види індивідуалізації в навчанні: індивідуально-групове навчання (засвоєння однакової програми кожним студентом індивідуально, але в складі групи) та індивідуалізоване (опанування кожним студентом власної програми, адаптованої до його потреб і можливостей), що поділяється ще на два підвиди: індивідуалізовано-відокремлене (засвоєння адаптованих програм наодинці) та індивідуалізоване групове (освоєння адаптованих програм індивідуально, але в складі групи).

Організація неформальної освіти відбувалася через використання форм навчання: фізкультпаузи, заняття на свіжому повітрі, заняття в умовах виробництва, науково-популярні лекції, спортивні секції, масові фізкультурно-спортивні заходи, науково-практичні конференції, студентські олімпіади та інтелектуальні конкурси, туристичні походи, спортивні флешмоби з елементами інноваційних видів рухової активності.

Студенти залучались до участі у фітнес-конференціях регіонального, національного та європейського рівнів: «Київського фестивалю фітнесу», «Nike», «Reebok», «ProFit», «Herbalife», «ProFitConvention». Це сприяло стимулюванню

професійної мотивації студентів, більш глибокому розумінню специфіки професії, ранній їх професіоналізації, дозволяло навчатися в кращих презентерів у індустрії інновацій у галузі ФКіС (рис. 3.7). Зауважимо, що участь у таких заходах заохочувалася додатковими балами до загального навчального рейтингу студента.



Рис. 3.7. Участь студентів у фітнес-конференціях

Погоджуємось з думкою Н. Степанченко [352], що для модернізації педагогічної освіти на кожному етапі навчання у ЗВО галузі ФКіС має проектуватися індивідуальна освітня траєкторія для кожного студента, що має гнучкий характер і дозволяє враховувати динаміку особистісного та професійного становлення та розвитку у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту готовності до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

З огляду на викладене, актуальною в підготовці фахівців ФКіС є технологія самоосвіти (самонавчання та самовиховання). Це процес безперервної свідомої й планомірної роботи над собою, що полягає в індивідуально-особистісній навчально-пізнавальній та тренувальній діяльності майбутніх учителів фізичної культури, спрямованій на формування, ідентифікацію, соціалізацію, самореалізацію, самовдосконалення та саморозвиток особистості та індивідуальних фізичних якосте, необхідних для здійснення інноваційної професійної діяльності.

Процес організації самостійної роботи в позааудиторний час передбачав виконання майбутніми фахівцями ФКіС таких видів робіт: пошук та аналіз текстової та відеоінформації, за необхідності її заучування; підготовка рефератів, усних доповідей, есе, портфоліо; складання презентацій, виконання завдань практичного характеру (контрольні роботи, графіки, кросворди, розрахунки); відпрацювання технічних навичок з напрямів оздоровчого фітнесу; попередня підготовка до рольових ігор, дискусій, кейсів; проектування професійних програмних продуктів (фітнес-програми, рекреаційні програми); написання наукових статей та тез доповідей для конференцій; розробка тематичних, курсових та дипломних проєктів; організація та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; волонтерська діяльність тощо. Важливою умовою успішного

виконання самостійної роботи було впровадження змішаного навчального середовища із комплексним використанням традиційних та інноваційних інформаційних технологій навчання за принципом взаємного доповнення.

Серед основних засобів формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності професійної діяльності бачимо комплекси фізичних вправ та інформаційно-освітнє середовище ЗВО, Інтернет-ресурси освітнього спрямування та відповідної інноваційно-рухової тематики.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання людей різного віку. За їх допомогою вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей; формуються вміння та навички у таких життєво важливих рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.; розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань. Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму. Зміст фізичної вправи – це сукупність якостей і процесів (фізіологічних, психічних тощо), що визначають її вплив на дієздатність організму, на формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини. Педагогічний зміст фізичних вправ розкривається в їхньому впливі на фізичний та духовний розвиток студентів та учнів.

Форма фізичної вправи — це її зовнішня і внутрішня структура. Внутрішня структура характеризується взаємозв'язком різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху. Зовнішня структура характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів. Зміст і форма фізичної вправи взаємопов'язані. Так, з розвитком фізичних якостей (зміст вправи) з'являється можливість оволодіти досконалими формами рухових дій. А форма фізичної вправи, в свою чергу, може впливати на її зміст. Більш досконала форма рухових дій дає можливість повніше виявити фізичні здібності.

Техніка фізичних вправ – це способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність. У вузькому розумінні техніка – найраціональніший спосіб виконання вправ. Досконале оволодіння технікою фізичних вправ підвищує їх результативність. Розрізняють основу, основну ланку та деталі техніки. Основа техніки – це основний механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати. Основна ланка техніки – найважливіша частина основного механізму кожного руху. Наприклад, для стрибків у довжину з місця це буде відштовхування обома ногами з одночасним махом рук вперед-угору. Деталі техніки – її другорядні елементи, які не порушують основного механізму руху.

Індивідуальність техніки фізичної вправи у кожного виявляється в різному виконанні окремих деталей техніки. Це залежить від індивідуальних морфологічних та функціональних її особливостей та умов, в яких ця вправа виконується.

Наприклад, під час вивчення теми «Акробатичні зв'язки» доцільно навчити студентів виконувати вправу стійка на голові та руках.

Стійка на голові та руках – вертикальне положення тіла з опорою на зігнуті руки та голову. Руки поставити на ширину плечей, лікті зігнутих рук обернені назад, пальці

розведені вперед. Голова ставиться попереду рук на відстань, щоб утворився рівносторонній трикутник. При виконанні стійки на голові з упору присівши силою поставити голову на верхню частину лоба, перейти в стійку на голові та руках зігнувши ноги, потім випрямити ноги.

Страховка та допомога. Стоячи збоку, підтримувати за гомілки. Якщо тіло падає назад, треба згрупуватися і зробити перекид уперед.

Навчальні завдання (чоловіки).

1. З упору присівши, стійка на голові зігнувши ноги, опуститися в упор присівши.
2. З упору присівши, стійка на голові зігнувши ноги, випрямити ноги.
3. Стійка на голові і руках махом одною і поштовхом другою.
4. Стійка на голові і руках поштовхом ніг.
5. Стійка на голові зігнувшись силою.

Можливі помилки: неправильне положення рук і голови при опорі (опора голови близько до рук); неправильний розподіл ваги тіла на голову і руки; зігнуті та розслаблені ноги; згинання у кульшових суглобах або сильне прогинання.

Аналіз різних джерел [420; 434; 436], присвячених паркуру як спортивній дисципліні, дозволив розподілити всі вправи з подолання перешкод на п'ять основних груп (рис.3.8).

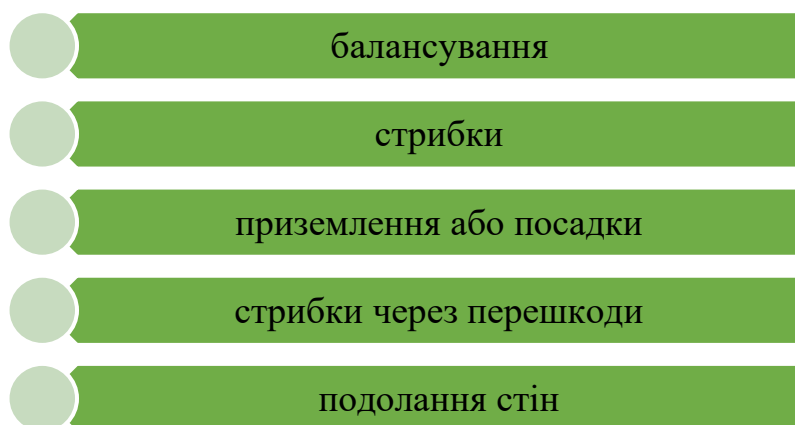


Рис.3.8. Групи вправ на подолання перешкод

Дослідження техніки виконання різних вправ, що використовуються у паркурі, показало, що вони поєднують гімнастичні, легкоатлетичних, стрибкові та акробатичні вправи. Біомеханічний аналіз техніки виконання таких вправ засвідчив, що вони потребують для свого виконання переважно швидко-силових (табл. 2.2, додаток Д.2) та координаційних навичок (табл. 2.3, додаток Д.3). зазначене обумовило розроблення комплексів вправ, орієнтованих на розвиток спеціальних фізичних здібностей.

Нами додатково надано рекомендації щодо облаштування спортивних майданчиків для використання інноваційних видів рухової активності (додаток Е).

Сьогодні для вищої школи актуальним стає питання повсюдного доступу всіх освітніх компонентів та відповідно їх забезпечення електронними освітніми ресурсами. В. Биков характеризує такі ресурси як сукупність електронних інформаційних об'єктів, призначених для інформаційного забезпечення системи освіти [46], що уможливорює

самостійне вивчення навчальних дисциплін, ефективне управління таким навчанням, стимулювання навчальної та пізнавальної діяльності (у нашому дослідженні з опанування інноваційних видів рухової активності), раціональне поєднання різних видів освітньої діяльності на основі урахування індивідуальних особливостей суб'єктів учіння; раціональне поєднання різноманітних технологій подання навчального матеріалу (текст, образ, таблиця, схема тощо); використання інтернет-технологій для організації освітнього процесу та провадження її форм (семінари\вебінари, лекції, відеоматеріали тощо).

Ми погоджуємося з думкою Л. Денисової [134], О. Шапран [399], що завдяки використанню Інтернет-ресурсів, що забезпечують доступ до практично необмеженого обсягу інформації та його аналітичного опрацювання, у галузі фізичної культури і спорту створюються нові навчальні та наукові можливості, що сприяє формуванню готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Серед засобів фізичного виховання ми використовували технології цифрового здоров'я: популяризувалися шагоміри, електронні браслети, де було можливим виміряти обсяг фізичних навантажень (кількість пройдених км, кількість підйомів поверхами тощо) та фізичні параметри організму (пульс, тиск, вага тощо). Станом на сьогодні розроблено велику кількість додатків для характеристики різних станів організму («Ваш фітнес-помічник», «Чудовий лічильник калорій», MyFitnessPal, Nike Training Club, In Shape Free, Runkeeper, Samsung Gear Fitтощо). Такі додатки мають переваги: завжди можуть бути при користувачеві, завдяки чому економлять його час (наприклад, у веденні щоденника калорій), стимулюють до підтримання фізичної форми тощо.

У ході аналізу досвіду використання веб-технологій в контексті тематики дослідження, нашу увагу привернув доступ до комплексів фізичних вправ в сервісі YouTube. Цікаві назви гімнастичних комплексів, відповідний темі дизайн відеоролика та позитивний настрій тренера роблять заняття руховою активністю корисною та захоплюючою.

Фонд відеоматеріалів охоплює велику за обсягом тематику, серед яких:

- «Техніка виконання окремих вправ: випади, техніка, фітнес вдома» [450];
- «Техніка скандинавської ходьби та її помилки» [449];
- «Аквааеробіка, глибока вода» [447];
- «Уроки Zumba Fitness: базові кроки» [451];
- «20 основних асан хатха-йоги» [439];
- «Пілатес: тренування» [448] та багато інших матеріалів.

Також слід зазначити, що частина матеріалів, яка рекомендувалася для самостійного вивчення майбутніми фахівцями ФКіС була викладена іноземною мовою. До таких відео-матеріалів можна віднести наступні:

- «Aqua Warm Up~DJ francis Turn it up» [442];

- «Aqua Fitness Aqua Aerobics exercise with Marietta Mehanni Noodle shallow pendulum» [441];
- «Gimnastica aerobica in acqua» [443];
- «Aqua Aerobics with Noodles, Cayman Islands» [440];
- «Noodle Core Mix» [444];
- «Working with Pool Noodles Fitness Fun» [446];
- «Pilates in the water Water Pilates» [445].

Перед кожним практичним заняттям викладач має підготувати такий комплекс фізичних вправ та в такій послідовності індивідуально для кожного студента, щоб він забезпечив послідовне, систематизоване засвоєння рухів, сприяв розвитку моторики та стимулював зростання її рухових досягнень. При цьому викладач має враховувати напрям обраного студентом інноваційного виду спорту.

Отже, процес професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності передбачає застосування комплексу традиційних та інноваційних інтерактивних освітніх технологій, форм та методів навчання. Підбір оптимальних дидактичних методів, форм та засобів визначається програмою навчальних дисципліни, специфікою освітньо-виховних завдань, обсягом часу, відведеного на засвоєння матеріалу, наявністю спеціального обладнання, рівнем загальної підготовленості академічної групи, рівнем педагогічної майстерності викладача тощо.

3.3. Зміст підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

На нашу думку, зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має бути скореговано. При цьому слід звернути особливу увагу на формування цілісної системи знань студентів факультетів фізичного виховання і спорту університетів про інноваційні види рухової активності у галузі ФКіС з одного боку, а також на формування цілісної системи навичок і вмінь їх використовувати у професійній діяльності – з іншого.

З цієї точки зору важливою та доцільною є розробка змісту навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» як базису для опанування інноваційних видів рухової активності (рис.3.9, додаток Ж) [8; 103].

1) всебічний гармонійний розвиток особистості, організму людини в цілому і окремих його систем, зміцнення здоров'я, формування постави, досягнення високого рівня фізичного розвитку

2) виховання моральних, волевих і естетичних якостей людини: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у подоланні труднощів

3) озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які необхідні у повсякденному житті, на виробництві та для захисту Батьківщини

4) збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами з гімнастики, навчання новим інноваційним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності до рівня

5) розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації при виконанні інноваційних спортивних дій

6) формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для інноваційної педагогічної діяльності

7) оволодіння спортивними видами гімнастики як системою складних рухів, вдосконалення рухового-функціонального апарату до високого рівня

Рис. 3.9. Основні завдання гімнастики

Також вдосконалення змісту передбачає модифікацію робочих програм, розробку або оновлення навчально-методичних комплексів інших фахових дисциплін з інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або

збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля тощо) на основі спрямованості на інноваційну професійну діяльність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті:

1) домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому;

2) можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості;

3) використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в інноваційні форми;

4) можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних і кінцевих положень, поєднання окремих вправ у зв'язки, виконання вправ в умовах м'язової та розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення на різних обладнаннях у різних умовах оточуючого середовища;

5) активізація занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів;

6) можливість чіткого регулювання (дозування) навантажень різного характеру відповідно до контингенту (віку, статі, підготовленості, стану здоров'я тощо);

7) поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами; природних рухів з вправами, що придумані людиною (наприклад: стійка на руках, великі оберти, різні сальто з поворотами тощо);

8) розвиток сміливості у гімнастиці тримається на чітких навичках виконання складних вправ, високому ступені орієнтації у просторі та часі, своєчасному використанні страхування, достатньому попередньому рівні розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості [8; 103].

Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра галузі ФКіС передбачає засвоєння майбутніми фахівцями дисциплін гуманітарної та соціально-економічної підготовки, природничо-наукової (фундаментальної) підготовки, загально-професійної підготовки та професійної і практичної підготовки. При цьому, дисципліни професійної і практичної підготовки складають найбільший відсоток від загальної кількості кредитів.

Ми вважаємо, що вивчення майбутніми фахівцями ФКіС дисциплін «Основні засоби фізичного виховання у навчальних закладах» (змістові модулі «Гімнастика», «Спортивні та рухливі ігри», «Легка атлетика», «Плавання», «Спортивні танці», «Лижна підготовка», «Футбол і міні-футбол») забезпечить формування у них базових рухових навичок для подальшої спеціалізації. Разом з тим, паралельне викладання таких фундаментальних дисциплін, як: «Анатомія людини», «Біохімія», «Фізіологія людини» та «Біологія» – буде сприяти розвитку системного мислення та свідомому сприйняттю навчального матеріалу.

Не менш значущим на першому курсі є вивчення «Вступу до спеціальності», основними завданнями якого є формування в студентів уявлення про сучасний характер функціонування сфери фізичного виховання, спорту та фізкультурно-

оздоровчих послуг, специфіку майбутньої професійної діяльності фахівця за спеціальністю «Фізична культура і спорт», комплексу вмінь з ведення самостійної роботи. Крім того, навчальним планом передбачено викладання такої дисципліни циклу професійної і практичної підготовки майбутнього фахівця ФКіС, як «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Вивчаючи цю дисципліну, студенти мають можливість оволодіти базовими руховими навичками, які є основою інноваційних рухових дій: аеробіки, силового фітнесу та аквафітнесу. Важливим результатом професійної підготовки на I курсі навчання є забезпечення адаптації майбутніх фахівців ФКіС до навчального середовища та формуванню в них професійної мотивації до вивчення та опанування інноваційних видів рухової активності.

На другому році навчання збільшується частка методичних дисциплін загально-професійного та професійно-практичного циклу. До них можна віднести такі дисципліни, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Загальна теорія здоров'я», «Основи науково-дослідної роботи», «Педагогіка», «Психологія», «Масаж загальний та самомасаж», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та «Методика навчання основ здоров'я». На нашу думку, оволодіння знаннями та уміннями з цих дисциплін сприяє практико-орієнтованому сприйняттю теоретичного матеріалу. Разом з тим, на II курсі, вивчаючи дисципліну «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності», майбутні фахівці ФКіС продовжують оволодівати базовими технічними навичками з інноваційних видів активності.

На III курсі значно збільшується обсяг дисциплін циклу професійної і практичної підготовки. Зауважимо, що за навчальним планом, студенти III року навчання повинні оволодіти важливими для фахівців ФКіС навичками з діагностики й моніторингу стану здоров'я, долікарської медичної допомоги в невідкладних станах, консультування з раціонального харчування. За програмами цих дисциплін передбачено засвоєння не тільки загально-професійних знань та умінь, але й прикладних компетенцій, що пов'язані з діяльністю фітнес-тренера.

Крім того, при формуванні змісту таких навчальних дисциплін нормативної частини, як: «Психологія», «Педагогіка», «Загальна теорія здоров'я» та «Основи науково-дослідної роботи» – враховувалася специфіка діяльності з використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. У зв'язку з цим науково-педагогічні працівники, які викладають дисципліни циклу гуманітарної та соціально-економічної, природничо-наукової (фундаментальної) підготовки, загально-професійної підготовки повинні знати специфіку професійної діяльності майбутніх фахівців ФКіС, їх провідні професійні функції і концентрувати на них увагу в процесі викладання.

Виконання курсової роботи є видом навчальної діяльності, виконання якої надає студентам можливості поширити рівень знань щодо досліджуваної проблематики за професійним спрямуванням з інноваційних видів рухової активності. До тематичних напрямів, які пропонуються студентам на вибір, належать такі, як: «Побудова інноваційних фітнес-програм з напрямів оздоровчого фітнесу для різних груп населення», «Побудова фітнес-програм профілактичної спрямованості для осіб з факторами ризику виникнення захворювань», «Інноваційні засоби та методи фітнесу»,

«Розробка інноваційних рекреаційних технологій для різних груп населення», «Ефективність інноваційних видів рухової активності різної спрямованості» тощо.

На IV році навчання частка дисциплін циклу професійної і практичної підготовки складає більше половини від загального часу. До таких дисциплін ми відносимо такі: «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)», «Фітнес-технології» та проходження практики за профілем майбутньої роботи.

Після вивчення дисципліни «Професійна майстерність» студенти повинні знати:

1) структуру, зміст професійної діяльності, етапи кар'єрного зростання, а також шляхи підвищення кваліфікації;

2) чинники, що визначають конкурентоздатність;

3) технологію планування власної професійної кар'єри та саморозвитку;

4) зарубіжний досвід професійного становлення фахівця у сфері ФКІС;

5) характеристику професіограми;

6) особливості роботи в груповому та персональному форматі.

Вивчивши дисципліну «Професійна майстерність», студенти повинні вміти:

1) прогнозувати тенденції розвитку галузі;

2) оцінювати власний професійний і особистісний потенціал;

3) планувати власну професійну кар'єру;

4) прогнозувати конфлікти в процесі спілкування з клієнтом та застосовувати безконфліктні методи ведення бесіди та переконання;

5) володіти методами психічної саморегуляції;

6) демонструвати методи розвитку професійно-значущих якостей;

7) застосовувати різні способи мотивування до здорового способу життя.

Після вивчення дисципліни «Фітнес-технології» студент повинен знати сутність понять «фітнес», «фітнес-технології»; типізацію і класифікацію напрямків оздоровчого фітнесу; технологію розробки програм з напрямів фітнесу; організацію проведення первинної співбесіди з клієнтом для обговорення мети фітнес-програм, уподобань стосовно фізичних вправ, очікуваних результатів, умов та місця тренувань; техніку безпеки використання спеціального обладнання, поведінки в клубі, санітарно-гігієнічних вимог з метою запобігання травматизму.

Вивчивши дисципліну «Фітнес-технології», студент повинен вміти демонструвати фізичні вправи та навчати клієнтів правильній техніці їх виконання, у тому числі використанням обладнання з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку; розробляти програми занять силової, аеробної спрямованості із визначенням етапу, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, раціональних параметрів рухової активності, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для людей різної статі, віку та фізичного стану; володіти базовими фітнес-технологіями з різних напрямків та видів оздоровчого фітнесу; розробляти програму профілактичних занять фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату.

Гарний стан здоров'я, нормальне функціонування хребта, центральної нервової, серцево-судинної, дихальної, імунної систем, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів удосконалюються за допомогою вправ, що нормалізують

хребет, створюють умови для інтенсивності у кровообігу, активізують капілярні системи, адаптаційні механізми. До таких вправ належать потягування, суглобна тонізуюча гімнастика, аеробні, загальнорозвиваючі й анаеробні вправи, елементи силових і дихальної гімнастики, виконувані в сполученні з загартовуванням повітрям, сонцем, холодом. Корисними також є тривалі аеробні вправи, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді, лижні гонки, піший і гірський туризм, альпінізм у сполученні з впливом природи факторів зовнішнього середовища.

Надійність серцево-судинної системи, динамічна витривалість організму забезпечуються виконанням тривалих аеробних вправ у сполученні з впливом природних факторів. До них слід віднести біг, їзда на велосипеді, лижні гонки, піший і гірський туризм, альпінізм.

Підвищення розумової працездатності досягається шляхом виконання вправ, що забезпечують вирішення алгоритмічних і евристичних завдань протягом тривалого часу, а саме: тривалі ігри в волейбол, баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло.

Витривалість м'язів тулуба найкраще розвивається динамічними і статичними вправами для м'язів тулуба з вагою й обтяженнями. Слід точно відчувати і дозувати за величиною силові навантаження.

У програму секції з волейболу нами запроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей гравців студентської жіночої волейбольної команди; запропонований комплекс передбачає чотири групи вправ (рис.3.10).



Рис. 3.10. Групи вправ для розвитку швидко-силових якостей гравців студентської жіночої волейбольної команди

До вправ на розвиток м'язів рук слід віднести й удари баскетбольним м'ячем у мішень, намальовану на стіні, ловля стиском пальців руки, ловля пальцями руки падаючого тенісного м'яча, розміщення кишенькових шахів і фішок на час. *Спритність рук, пальців* забезпечується різноманітними рухами для рук і пальців рук, що містять елементи новизни, виконувати в незвичайних умовах, з незвичних положень, зі зміною простору: границь, ускладненими додатковими рухами, у незвичайних сполученнях: кидками і ловом м'яча з поворотом, веденням м'яча різної ваги і діаметра. *Рухливість суглобів рук, пальців* надійно формується через виконання пасивних і активних фізичних вправ зі збільшеною амплітудою для суглобів рук і пальців рук, виконуваних серіями.

Гарна рівновага і вестибулярна стійкість досягається за допомогою спеціальних вправ на рівновагу в умовах, що ускладнюють їх виконання, і поліпшення функцій вестибулярного аналізатора. До них належать стійки на руках, підвищеній опорі, кругові рухи тулубом, перевороти, стрибки з поворотом навколо вертикальної осі, ходьба і біг із прискорення.

Стійкість до проникаючої радіації, інтоксикації, гіпоксії (для студенток аграрних спеціальностей) забезпечується тривалим інтенсивним тренуванням на витривалість у сполученні з загартовуванням природними факторами і гіпоксичним тренуванням. Ефективним засобом є повільний безупинний біг на відкритому повітрі, плавання у відкритих і закритих водоймах, туристичні походи в гірській і лісистій місцевості, гірські сходження, перебування в горах. Ефективними також є спеціальні прийоми, спрямовані на забезпечення гіпоксії, типу дозованої затримки дихання при бігу, плаванні, пірнанні в довжину й у глибину. Важливе значення мають також дотримання здорового способу життя і використання продуктів радіозахисного харчування. Стійкість до несприятливих метеорологічних умов виробництва та середовища агропромислового комплексу (підвищення і зниження температур, різким коливанням температур) досягається за рахунок загартовування організму неспецифічними і специфічними факторами; тренуванням загального і цілеспрямованого впливу; шляхом виконання вправ в умовах підвищеної температури, ускладненої тепловіддачі (ходьба, біг, спортивні ігри при температурі 30°C і більше), в теплому повітронепроникному костюмі. Ефективними засобами є загартовування холодним повітрям і водою (обтирання, холодний душ, цілорічне купання і т.д.).

Стійкість уваги формується за допомогою вправ, що забезпечують витривалість окорухового апарату і здатність переносити тривалу роботу зі сприйняття і переробки інформації: тривалий біг із веденням м'яча, стрибки зі скакалкою, удари м'яча в коло невеликого діаметра, ігри з м'ячем, у шахи.

Оперативну пам'ять рекомендується розвивати, використовуючи ігри з запам'ятовуванням місця в строю і команд, повторний біг складною трасою, ходьбу із підрахунком кіл, ігри в шахи і шашки наосліп. Довгострокова пам'ять найкраще розвивається за допомогою виконання заучених комплексів, повторного пересування складною трасою через 2-5 тижнів, періодичне повторення рухових завдань.

Оперативне мислення формується шляхом виконання вправ з вирішенням різних рухових алгоритмічних і евристичних завдань при жорсткому ліміті часу: естафет, подолання лабіринтів, незнайомих смуг перешкод, бігу закритим маршрутом, орієнтування на місцевості, спортивних ігор з м'ячем на укорочених майданчиках, у волейбол через закриту сітку, швидких шахів, лабіринтових ігор.

Емоційна стійкість, витримка, самовладання виховуються за допомогою вправ, що сприяють придбанню досвіду волевого напруження в умовах емоційної напруженості: естафет, подолання перешкод, падінь, перекидів з різних положень, виконання складу рухових завдань на висоті, стрибків у воду, з вишки, лазіння по крутих стінках.

Дисциплінованість розвивається шляхом ретельного виконання всіх розпоряджень, що регламентують заняття фізичними вправами.

Виконання складних фізичних вправ вимагає комплексного прояву реакції, оперативного мислення, швидкості рухів: активно-рухові рухливі і спортивні індивідуальні і командні ігри з м'ячем («салки», «м'яч капітан», баскетбол, футбол, волейбол, теніс).

Для *формування врівноваженості* доцільним є проведення тренувань групою, суддівство особистих і командних змагань; для формування *активності* – участь у командних іграх з м'ячем у ролі капітана, лідера, що грає, у туристських походах – виконання ролі керівника групи; для виховання *комунікативності* – тренування в групі, виступ в командних змаганнях, участь в одноденному і багатоденному туристських походах; для вдосконалення *інтелектуальних якостей* – вправи, що вимагають комплексного прояву інтелектуальні якостей: ігри, шахи, шашки; для розвитку *гуманності* – фізичні вправи і змагання, спрямовані на виховання гуманного ставлення до суперників: командні особисті спортивні ігри і єдиноборства за «джентельменськими правилами, що виключає прояв брутальності, жорстокості, зневажливого ставлення до суперника, регулярна участь у страхуванні.

Самостійна робота студента в межах змістового модуля «Силовий фітнес» (й інших модулів дисципліни) передбачає самостійний пошук та засвоєння теоретичної інформації з анатомії опорно-рухового апарату, методики розвитку силових якостей, особливостей застосування інноваційного обладнання. Разом з тим, до самостійної роботи відноситься й самостійні практичні заняття, спрямовані на вдосконалення технічних навичок та розвиток силових якостей.

Проходження змістового модуля «Ментальний фітнес» забезпечує формування у студентів методичних та технічних навичок за системою Пілатеса (табл. 3.3).

Змістовий модуль «Аеробіка» включає значний обсяг знань за такими темами.

1. Аеробіка в системі сучасного фітнесу. Історія виникнення і розвитку. Види аеробіки.
2. Структура аеробного класу.
3. Поняття інтенсивності на занятті з аеробіки. Методи контролю та корекція рівня навантаження.
4. К'юїнг на занятті з аеробіки.

5. Види команд в аеробіці. Голосові команди інструктора групових програм. Візуальні команди інструктора групових програм.
6. Характеристика музичного супроводу, що використовується на занятті з аеробіки.
7. Базові кроки в аеробіці. Кроки без зміни лідируючої ноги. Кроки зі зміною лідируючої ноги.
8. Майстерність інструктора групових програм.
9. Правила побудови та проведення вступної частини та підбір вправ розминки в занятті з аеробіки.

Таблиця 3.3

Теми змістового блоку «Ментальний фітнес»

№ з/п	Назва теми
1	Поняття ментального фітнесу. Місце ментального фітнесу в сучасній фітнес-індустрії. Класифікація ментального фітнесу. Система Пілатеса: історія виникнення. Види шкіл за системою Пілатеса.
2	Принципи системи Пілатеса. Поняття «центру» на занятті пілатесом. Принципи організації тіла в різних вихідних положеннях.
3	Типи дихання під час занять за системою Пілатеса. Вихідні положення, які використовуються під час занять за системою Пілатеса.
4	Поняття вибудови тіла в системі Пілатеса.
5	Структура уроку з Пілатесу. Підбір вправ та правила побудови частини «розминка» в уроці за системою Пілатеса.
6	Види вправ та правила побудови основної частини уроку за системою Пілатеса.
7	Техніка виконання вправ «Hundred», «One leg stretch», «Double leg stretch», «Scissors», «One leg circle».
8	Техніка виконання вправ «Roll up», «Rolling back», «Shoulder bridge», «Spine twist», «Side kick».
9	Техніка виконання вправ «Side band», «Swimming», «Swan dive», «Leg pull prone», «Push up».
10	Техніка виконання вправ «The corkscrew», «Saw», «Single leg kicks», «Double leg kicks».
11	Техніка виконання вправ «Teasers», «Hip circles», «Rollover», «Rolling like a ball», «Crisscross».
12	Техніка виконання вправ «The bicycle», «The leg pull-down», «The leg pull-up», «Mermaid».
13	Застосування вправ за системою Пілатеса для корекції порушень постави.
14	Правила підбору музичного супроводу для занять за системою Пілатеса.
15	Обладнання та інвентар, що використовуються в уроці за системою Пілатеса: Pilates Ring, Pilates Big Ball
16	Правила техніки безпеки на заняттях за системою Пілатеса.
17	Особливості побудови занять за системою Пілатеса із різними групами населення
18	Зворотній зв'язок та індивідуальний підхід під час занять за системою Пілатеса.
19	Особливості використання системи Пілатеса для професійних спортсменів, артистів балету, тощо
20	Система Пілатеса для жінок у до- та післяпологовий період.

10. Підбір вправ та правила проведення частини «попередній стретчинг» у занятті з аеробіки.

11. Методи проведення основної частини заняття з аеробіки. Засоби досягнення мети аеробного тренування.

12. Лінійна прогресія. Принципи застосування методу.

13. Структурний метод проведення занять з аеробіки. Особливості застосування.

14. Класифікація методів розучування комбінацій в аеробіці.

15. Базові методи розучування комбінацій в аеробіці.

16. Методи розучування комбінацій в аеробіці підвищеного рівня складності.

17. Модифікація кроків в аеробному тренуванні.

18. Техніка безпеки під час занять з аеробіки.

19. Заборонені вправи та рухи в аеробіці.

20. Особливості проведення частини «заминка» в аеробному класі.

21. Підбір вправ та правила організації групи під час проведення частини «силова ізольована робота» в аеробному класі.

22. Правила побудови та проведення заключної частини в аеробіці.

23. Додаткове обладнання та інвентар, що використовується на занятті з аеробіки.

24. Степ-аеробіка. Організація групи і простору для занять степ-аеробікою.

25. Правила роботи зі степ-платформою. Правила підбору музичного супроводу для занять степ-аеробікою.

26. Базові кроки в степ-аеробіці.

27. Методи розучування та модифікації кроків у степ-аеробіці.

28. Контроль інтенсивності навантаження під час роботи на степ-платформі.

29. Особливості побудови аеробних занять з різним контингентом.

30. Зворотній зв'язок та індивідуальний підхід під час аеробного тренування.

Під час професійної підготовки майбутніх магістрів ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності основна увага нами була приділена розробці і впровадженню авторських спецкурсів «Інноваційні види рухової активності» (додаток 3.1); «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури» (додаток 3.2); «Передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури» (додаток 3.3).

Спецкурс, окрім опанування передового досвіду роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури, передбачає вивчення особливостей функціонування систем фізичного виховання в різних країнах світу (рис.3.11), вивчення інноваційних форм рухової активності, котрі надають найбільше задоволення різним категоріям населення (стратегія «задоволення-ефект»), зокрема, різних видів східних єдиноборств і водних видів спорту тощо.

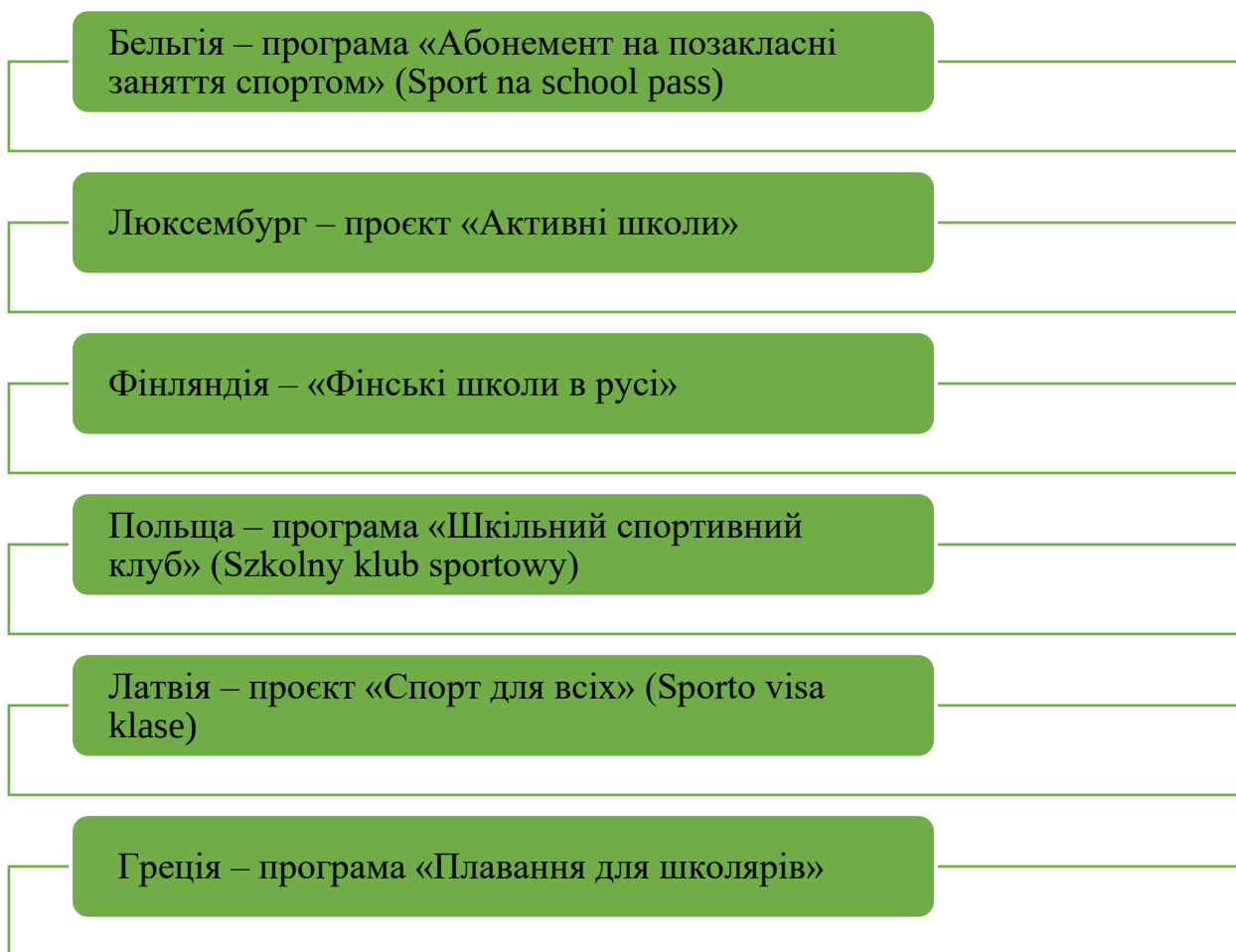


**Рис. 3.11. Закордонні практики
в курсі «Інноваційні види рухової активності»**

Зміст спецкурсу «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури» (рис.3.12) зосереджує увагу студентів на загальних та спеціалізованих питаннях провадження інновацій.

Сучасний стан фізкультурно-оздоровчої діяльності та її роль у покращенні здоров'я

Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності

Характеристика вікових фізіологічних і психологічних особливостей населення

рухова активність, інноваційна рухова активність, інноваційні види рухової активності

Норми рухової активності, засоби проведення фізкультурно-оздоровчих занять

Східні й авторські системи оздоровлення, методи, які застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях,

Анімаційна діяльність та види гімнастики інноваційного спрямування

Методика використання національних спортивних ігор,

Молодіжні спортивні течії та нові види спорту

Контроль за впливом фізичних навантажень на організм,

СМЗ і принципи їх проведення, планування, методика та засоби підготовки і проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

Рис. 3.12. Зміст спецкурсу «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»

Студент повинен знати: основні поняття і терміни щодо інноватики у ФКіС; сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням; зміст законодавчих і програмних документів розвитку інновацій у сфері фізичної культури і спорту; структурну побудову та зміст діяльності Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»; сутність пропаганди та реклами фізкультурно-оздоровчих послуг; методи визначення рівня фізичного стану людини; особливості різних засобів оздоровлення та рекреації: циклічних, гімнастичних вправ, спортивних ігор; особливості проведення оздоровчого інноваційного тренування з особами різного віку та статі; сутність авторських та східних систем оздоровлення тощо.

На семінарських заняттях зі спецкурсу зосереджено увагу студентів на таких питаннях: правова база оздоровчої фізичної культури, оздоровча фізична культура за місцем роботи, проживання та відпочинку дорослого населення; виникнення міжнародного руху «Спорт для всіх», міжнародні організації, які розвивають рух «Спорт для всіх», досвід розвитку «Спорту для всіх» у зарубіжних країнах; «Спорт для всіх» в Україні; вибір фізичних вправ для оздоровчого тренування, способи нормування

рухової активності, фізичний стан як основа програмування фізкультурно-оздоровчих тренувань, методи визначення рівня фізичного стану, окремі характеристики оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану, контроль за впливом фізичних навантажень на організм; використання циклічних вправ в оздоровчому тренуванні, методика проведення оздоровчих занять з використанням ходьби та бігу, плавання, їзди на лижах, їзди на велосипеді; особливості методики використання спортивних ігор як засобу оздоровлення, дозування навантаження в заняттях спортивними іграми, характеристика оздоровчих гімнастичних систем; поняття про біологічний та паспортний вік, програмування оздоровчого тренування залежно від рівня фізичного стану, поняття про тренувальний ефект, методика оздоровчого тренування осіб зрілого та старшого віку, особливості методики оздоровчого тренування жінок.

Отже, зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має бути скореговано. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра галузі ФКіС передбачає удосконалення змісту циклу дисциплін гуманітарної та соціально-економічної підготовки, природничо-наукової (фундаментальної) підготовки, загально-професійної підготовки та професійної і практичної підготовки питаннями інновацій у галузі ФКіС, а програма підготовки магістрів доповнена авторськими спецкурсами «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури».

Висновки до розділу 3

У межах розділу обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, схарактеризовано напрями удосконалення змісту, форми, методи та засоби навчання, реалізація яких сприяє підготовці майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

У процесі дослідження визначено та обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, які реалізовані у трьох вимірах:

1) як фактори формальної освіти – упровадження в освітній процес навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності;

2) як фактори неформальної освіти –
 - ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти ;
 - організація змагальної діяльності з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти;

3) як фактори інформальної освіти – використання цифрових технологій візуалізації у процесі формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Теоретичні напрацювання науковців у галузі професійної підготовки дозволили розглядати підготовку майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності крізь призму технології поетапного формування розумових дій та побудови рухів, контекстного, індивідуально-диференційованого, проєктного, проблемного, активного та інтерактивного навчання.

Для успішної реалізації організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту зміст професійної має бути скореговано: сучасні освітньо-професійні програми підготовки бакалаврів галузі ФКіС мають враховувати в межах обов'язкових та вибіркових компонентів інновації у галузі ФКіС, а освітньо-професійні програми підготовки магістрів можуть бути доповнені авторськими спецкурсами «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури».

У підготовці майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в межах організаційно-педагогічної системи виділяємо:

- форми - лекції-візуалізації, навчально-тренувальні заняття, зустрічі зі стейк'холдерами; виробнича практика; тренінги; майстер-класи; семінари; курсові проєкти; самостійну роботу; неформальна освіта;
- методи - словесні, практичні, наочні, інтерактивні, проєктні, проблемні;
- засоби - Інтернет-ресурси, комплекси фізичних вправ, навчально-методичне забезпечення.

РОЗДІЛ 4.
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-
ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Критерії, показники і рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

З метою обґрунтування діагностичного інструментарію оцінки рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців ФКіС постає необхідність визначити сутність понять «критерій», «показник» та «рівень».

У «Новому тлумачному словнику української мови» поняття «критерій» визначається як «ознака, на підставі якої проводиться оцінка, визначення або класифікація будь-якого явища, процесу та діяльності» [277, с. 211].

У практиці педагогічних досліджень існують декілька підходів до визначення його змісту. Зокрема, М. Шилова вважає, що критерій – це мірило, ознака для оцінки, класифікації; судження, що дозволяє з різних можливих рішень вибрати одне [402, с. 12.].

І. Мавріна тлумачить поняття «критерій» як засіб і необхідний інструмент оцінки, за допомогою якого вимірюються рівні, ступені прояву того чи іншого явища [236, с. 31].

В. Макаренко трактує поняття «критерії» як якості, властивості та ознаки об'єкта, що вивчається, які дають можливість зробити висновки про стан і рівень його сформованості [240, с. 189].

Інакше, на думку О. Макарової, критерій може бути інтерпретований як сукупність основних показників, які розкривають певний рівень будь-якого явища; як показник, на підставі якого можна судити про ефективність будь-якого процесу [241, с. 349].

Ми погоджуємось з думкою О. Макарової про те, що критерій виявляє загальну ознаку, за якою здійснюється оцінювання та порівняння реальних педагогічних явищ, процесів і характеристик. У свою чергу, ступінь прояву, якісна сформованість та визначеність критеріїв виражається в конкретних показниках [241, с. 350].

А. Губа вказує, що критерій визначає «якості, властивості, ознаки досліджуваного об'єкта, що дають можливість дійти висновків про його стан, рівень розвитку та функціонування» [118, с. 300].

М. Данилевич вважає, що «критерій виражає сутність ознаки об'єкта, на основі якого можна спостерігати його стан, рівень сформованості та розвитку; оцінити та порівняти результати нашого наукового пошуку» [126, с. 38].

На думку Г. Іванової, показник є складовим елементом критерію, який відображає певні властивості та ознаки досліджуваного об'єкта. Головними характеристиками поняття «показник» є конкретність і діагностичність, що передбачає

доступність його для спостереження, обліку та фіксації, а також дозволяє розглядати показник стосовно до критерію як частину до загального [161].

Важливою є думка О. Макарової щодо вимог до вибору показників. Так, учена наголошує на тому, що кількість показників повинна бути мінімальною, процедура оцінювання – максимально спрощеною. Крім того, вчена зазначає, що показники повинні бути зрозумілими, конкретними й доступними для вимірювання та відповідати основній сфері діяльності [241, с. 350].

Звернемося до тлумачення поняття «рівень» у педагогічній літературі. У словнику «Професійна освіта» за авторством С. Вишнякової вказується, що рівень – це ступінь оволодіння змістом навчання, вимірювач досягнутої професійної майстерності; характеризує ступінь складності завдань, які вирішуються людиною [75, с. 246].

Як зазначає В. Макаренко, поняття «рівень» є складним і неоднозначним [240, с. 193]. Так, у нормативних документах системи освіти рівень розглядається як складова стандарту і висвітлює загальні вимоги до рівня підготовки випускників, з іншої сторони, він відображає уявлення, які відтворюють поточні можливості студента в опануванні знань, умінь і навичок. В. Макаренко вважає, що рівень – це ступінь розвитку певних здібностей та якостей фахівця [240, с. 193]. Ми згодні з цією думкою.

Дослідники вирізняють різну кількість рівнів професійної компетентності та готовності та характеризують їх з різних позицій.

Так, С. Хазова виділяє чотири узагальнені рівні професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту: високий, вище середнього, середній, низький [381, с. 92].

О. Шестакова оцінює професійну компетентність персоналу тренерів-викладачів фітнес-центрів за низьким, середнім, нормальним і високим рівнями [49].

В. Макаренко виділяє такі рівні професійної компетентності: низький (інтуїтивний), середній (репродуктивний), достатній (активний) і високий (творчо-індивідуальний) [240, с. 193].

На думку Р. Гуревича, компетентність фахівців виявляється на трьох рівнях: на рівні представлення і розуміння, коли працівник уже має знання, вміння та навички, але ще не має досвіду їх застосування; на рівні якісного виконання посадових функцій, коли суб'єкт професійної діяльності має досвід реалізації покладених на нього завдань; на рівні креативної екстраполяції, що дозволяє фахівцеві переносити ефективні засоби та методи з інших сфер соціальної діяльності на свою діяльність, а також синтезувати нові форми, методи та засоби ефективної реалізації виробничих завдань й функцій. Нам імпонує думка вченого про те, що ефективна оцінка результатів формування професійної компетентності досягається за допомогою застосування педагогічного інструментарію, який відповідає таким рівням професійної компетентності:

- базовий рівень компетентності (рівень уявлення, розуміння й початкової готовності до реалізації професійних функцій);
- середній рівень компетентності (рівень якісного виконання посадових функцій);
- вищий рівень компетентності (рівень креативної екстраполяції) [122, с. 35].

Ми розуміємо перевагу та доцільність багаторівневого оцінювання якості знань, умінь та навичок студентів у навчально-виховному процесі, але вважаємо, що для системних наукових досліджень оптимальним є розподіл на три рівні: низький, середній та високий. Зазначимо, що при обґрунтуванні системи критеріїв оцінювання ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС в закладах вищої освіти ми виходили з необхідності здійснення комплексної оцінки всіх її структурних елементів і компонентів.

Відповідно до структурних компонентів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, нами було виокремлено і конкретизовано критерії та їх показники (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Структурні компоненти, критерії та показники готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності

Компоненти	Критерії	Показники	Методики
Мотиваційний	Мотиваційно-ціннісний	-мотивація	Мотивація професійного навчання студентів, яка запропонована В. Каташевим
Гносеологічний	Когнітивний	-теоретична обізнаність	Тестування
Праксеологічний	Технологічний	-гімнастична підготовленість	Експертна оцінка виконання комплексу вправ
		- рівень розвитку рухових якостей	Тестування швидкості, сили, витривалості та координаційних здібностей
Методичний	Професійно-діяльнісний	-здатність до тренерської діяльності	Тестування
Особистісний	Поведінково-рефлексивний	-самоаналіз	Діагностика рівня самоаналізу професійно-педагогічної діяльності за Л. Бережновою
		-вольова саморегуляція	тест-опитувальник А. Зверькова і Е. Ейдмана на визначення вольової саморегуляції

Мотиваційно-ціннісний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризує ступінь сформованості позитивної мотивації до педагогічної, тренерської, методичної, організаційно-управлінської, дослідницької та агітаційно-пропагандистської видів інноваційної роботи у сфері фізичної культури і спорту; інтересу до інновацій у сфері фізичної культури і спорту; бажання здійснювати ефективно інноваційну професійну діяльність; потреби, які можуть бути задоволені тільки у відповідній інноваційній професійній діяльності; прагнення до самореалізації, самовдосконалення та професійного розвитку; наміру побудувати кар'єру у сфері фізичної культури і спорту.

Показником мотиваційно-ціннісного критерію готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є позитивна умотивованість до усіх видів роботи у сфері фізичної культури і спорту.

Когнітивний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризує міцність та системність знань щодо інновацій у сфері фізичної культури і спорту; ступінь володіння сучасним понятійним апаратом, науковими концепціями, теорією та технологіями в обраному інноваційному напрямі фізичної культури і спорту; ступінь володіння знаннями щодо прикладного програмного забезпечення та засобів інформаційно-комунікаційних технології (веб-технології, хмарні технології тощо) для розв'язання конкретних завдань професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Цей критерій передбачає визначення рівня у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту інтегрованої системи фахових, психолого-педагогічних та методичних знань, усвідомлення суспільної значущості роботи фахівця фізичної культури і спорту в умовах сучасного суспільства, зокрема, володіння системою знань, необхідних та достатніх для успішного залучення інноваційних технологій у підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Показником пізнавального критерію сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є теоретична обізнаність фахівців фізичної культури і спорту щодо інновацій у сфері фізичної культури і спорту.

Технологічний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризує ступінь сформованості вмінь та навичок щодо науково-методичного супроводу підготовки спортсменів в обраному інноваційному виді спорту відповідно до етапу багаторічної підготовки.

Показниками технологічного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є гімнастична підготовленість та рівень розвитку рухових якостей.

Професійно-діяльнісний критерій окреслює здатність майбутніх учителів фізичної культури виконувати певні дії з інноваційних видів ФКіС та педагогічні уміння студентів пояснювати та ілюструвати ці дії під час здійснення професійної діяльності. 3

погляду підготовки майбутнього фахівця фізичної культури і спорту така здатність виражається в умінні підвищувати свою технічну підготовленість з сучасних видів спорту, у вмінні і потребі систематично поповнювати і розширювати відповідні професійні знання, їх інструментарій та особливості застосування; у вмінні досліджувати зміст навчального матеріалу; у вмінні моделювати власну діяльність; у вмінні організувати свою професійну діяльність; у вміннях, що характеризуються високим рівнем знань сучасних інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС; у вміннях модернізувати засоби навчання для власних потреб.

Показником професійно-діяльнісного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є здатність до тренерської діяльності.

Поведінково-рефлексивний критерій сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризує ступінь сформованості вмінь та навичок мобілізувати власні сили й долати труднощі на шляху досягнення поставленої мети, пов'язаної з ефективною професійною діяльністю у сфері фізичної культури і спорту; наявність здатності до самоконтролю та керування діями, виконання яких передбачається функціональними обов'язками фахівців з фізичної культури і спорту. Цей критерій характеризує рівень сформованості професійних якостей особистості та цінностей вчителя для здійснення майбутньої педагогічної діяльності. Сюди також відносимо наявність здібностей для творчого застосування інноваційних видів активності у професійній діяльності, уміння здійснювати контроль, самоконтроль та усвідомлювати оцінку та самооцінку результатів своєї діяльності з метою подальшого самовдосконалення, зокрема фізичного.

Показниками поведінково-рефлексивного критерію сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є самоаналіз та вольова саморегуляція.

Керуючись результатами аналізу наукових джерел, ми будемо використовувати традиційну ступеневу шкалу рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (високий, середній, низький), яка, на нашу думку, є релевантною специфіці досліджуваного об'єкта. Визначимо характеристики цих рівнів.

Низький рівень готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризується низькою мотивацією до використання інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС у навчанні і творчій професійній самореалізації; елементарною (на базовому рівні) теоретичною і технологічною підготовкою щодо впровадження інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС у навчальний процес, фрагментарною здатністю до аналізу і самоаналізу діяльності суб'єктів навчально-тренувального процесу, відсутністю бажання, пасивне ставлення до впровадження інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС у власній професії. Низький рівень сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризується відсутністю прагнення до оволодіння професійними знаннями та

навичками щодо інновацій у галузі ФКіС, відсутністю бажання працювати за професією, якщо посада явно потребує знань та вмінь використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності і підвищувати кваліфікацію з цієї тематики; низькою ініціативністю та наполегливістю в досягненні поставлених завдань; відсутністю прагнення особистості до самоактуалізації: несформованістю цінностей зрілої особистості: відсутністю потреби в пізнанні; слабким розвитком креативності; відсутністю принциповості; низький самооцінці; відсутністю прояву контактності; фрагментарністю знань про інновації з циклу дисциплін професійної підготовки; здатністю реалізовувати уміння виконувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності виключно за допомогою викладача; здатністю реалізовувати певні професійні функції тільки з орієнтацією на зразок та допомогу викладача, наявністю грубих технічних, методичних та організаційних помилок у навчальних та реальних ситуаціях; переважною нездатністю до емпатії; відсутністю організаторських, комунікативних і лідерських якостей; низьким рівнем конфліктостійкості. Студенти, яких за особливостями їх мислення і практичної діяльності відносять до цього рівня готовності, як правило, ставляться до впровадження інноваційних видів рухової активності у галузі ФКіС у якості альтернативи традиційним видам рухової активності. Основою такого ставлення часто є відсутність емоційної, інтуїтивної налаштованості на сприйняття нового, а також боязке ставлення до таких видів спортивної підготовки. Рефлексія в них не сформована.

Середній рівень сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризується обмеженим інтересом до використання інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, ситуативною цікавістю до досвіду його використання, ситуативними бажанням та готовністю до впровадження інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС у професійній діяльності та потребою у додатковій мотивації, достатнім рівнем сформованості професійних методичних якостей організації навчання та тренування з використанням інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, але частковою здатністю критично оцінювати обраний інструментарій, частковими проявами потреб вивчати застосування новацій колегами. Середній рівень сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризується помірним проявом прагнення до оволодіння професійними знаннями та навичками з інноваційних видів рухової активності; помірним бажанням працювати за професією, якщо посада явно потребує знань та вмінь використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності і підвищувати кваліфікацію з цієї тематики; ситуативним проявом ініціативності та наполегливості в досягненні поставлених завдань опанування інноваційних видів рухової активності; помірним проявом прагнення особистості до самоактуалізації: засвоєнні певних цінностей зрілої особистості, помірній потребі в пізнанні; середньому рівні розвитку креативності; стійкістю вираження принциповості; оптимальній самооцінці, з тенденцією до її заниження, та помірному прояві контактності; наявністю знань про інновації з циклу дисциплін професійної підготовки; здатністю реалізовувати більшість умінь виконувати інноваційні види рухової активності самостійно, та здатністю

самостійно реалізовувати повний обсяг професійних завдань без елементів креативності, наявністю незначних технічних, методичних та організаційних помилок та ефективними діями в навчальних ситуаціях; ситуативним характером прояву емпатії; нестійкому характері прояву організаторських, комунікативних і лідерських якостей особистості; помірній конфліктостійкості. У студентів цієї групи сформовані фрагментарні знання про доцільність використання інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, спостерігаються поодинокі вміння залучати інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС до навчання, відсутні навички провадження професійної діяльності по залученню інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, не завжди адекватне зіставлення шляхів застосування інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС їх меті і завданням, невпевненість у доцільності застосування інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, відсутність самостійної орієнтації у відборі та застосуванні методик навчання на базі інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, застосування інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС може відбуватися лише за зразком, неадекватне володіння технологіями створення освітнього середовища на базі інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС. Відсутня усвідомлена потреба в оволодінні інноваційних видів спортивних дій, прослідковується фрагментарний інтерес до їх упровадження іншими, відсутнє бажання експериментувати, поодинокі бажання професійного зростання.

Високий рівень сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності характеризується усвідомленою й аргументованою мотивацією щодо упровадження інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС у професійну діяльність та щодо творчої самореалізації, ґрунтовною теоретичною, предметною та технологічною підготовкою у галузі ФКіС та інновацій, здатністю критично оцінити наявний інструментарій у контексті обраних форм і методів навчання, сформованим відчуттям внутрішньої готовності використовувати інноваційні види діяльності у галузі ФКіС, усвідомленням потреби у постійному аналізі розвитку таких засобів та шляхів їх використання. Оволодіння поглибленими спеціальними систематизованими фізкультурними знаннями про інновації, які сприяють формуванню у них усвідомленої потреби в заняттях інноваційними фізичними вправами, які відображають не тільки прикладний фізичний характер, а інтелектуальну, психологічну, духовну досконалість. Особливого значення набуває усвідомлення значущості цінності інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, коли формуються основи інноваційної рухової активності як чинника розвитку професійної активності. Вирізняється міцними знаннями, ерудицією та інтелектуальними здібностями, які визначають кругозір особистості, вміннями та навичками у інноваційній фізкультурно-спортивній діяльності з позиції організації спортивної і здорової життєдіяльності, необхідної для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Фахівці цієї групи активно експериментують із залученням інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, у них відсутні побоювання за доцільність використання інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС, оскільки розвинута рефлексія професійної діяльності. Вони охоче обговорюють власні успіхи і помилки з метою осмислення педагогічних інновацій. Реалізація творчого потенціалу для багатьох з них є важливим елементом самореалізації.

Таким чином, визначення рівнів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності відбувалося за п'ятьма критеріями: мотиваційно-ціннісним, когнітивним, технологічним, професійно-діяльнісним, поведінково-рефлексивним, показниками яких виступили: мотивація до усіх видів роботи у сфері фізичної культури і спорту, теоретична обізнаність фахівців фізичної культури і спорту щодо інновацій у сфері фізичної культури і спорту, гімнастична підготовленість та рівень розвитку рухових якостей, здатність до тренерської діяльності, самоаналіз та волюва саморегуляція.

4.2 Опис етапів педагогічного експерименту

Проведенню педагогічного експерименту відведено особливу роль у процесі дослідження формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, оскільки в ньому перевіряють гіпотези наукового характеру, що дають змогу отримувати достовірні професійні знання, а також відпрацьовуються прийоми та методи, за допомогою яких з'ясовують рівень готовності цих фахівців до професійної діяльності.

Організацію педагогічного експерименту розглядають як сукупність цілеспрямованих процесуальних дій суб'єктів цього процесу (науково-педагогічних працівників і студентів) згідно з технологіями, які забезпечують аналіз стану формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Технологія проведення педагогічного експерименту передбачає послідовність взаємопов'язаних методологічних, методичних та організаційно-технічних процедур, спрямованих на отримання достовірних висновків щодо змісту формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Науковці А. Глазунов [104] та Г. Ніколаї [276] наголошують, що встановлено загальні вимоги до проведення науково-педагогічного експерименту, зокрема:

по-перше, наявність педагогічного колективу, що має готовність і бажання до експериментальної роботи та впровадження у практику інновацій;

по-друге, наявність гіпотези для проведення експерименту, яка має бути спрямована на отримання нового результату, що підвищуватиме ефективність освітнього процесу;

по-третє, забезпечення педагогічного експерименту всім необхідним для його ефективного проведення; по-четверте, дотримання правила виконання вимог, відповідно до навчального плану та освітньої програми, а також академічної доброчесності щодо збору та інтерпретації фактів, достовірності у формулюванні висновків.

Серед основних вимог до формування програми проведення педагогічного експерименту визначають такі:

- теоретико-методологічна обґрунтованість;
- структурна повнота, зокрема наявність у програмі всіх структурних елементів;

- логічна послідовність усіх елементів програми;
- гнучкість програми.

Нами було враховано, що програма проведення педагогічного експерименту мала виконувати три основні функції:

- методологічну: визначати проблему, задля якої проводять дослідження; сформулювати його мету та завдання; зафіксувати вихідні положення про досліджуваний процес; зіставити це дослідження з тими, які проводили раніше;
- методичну: розробити загальний логічний план дослідження; визначити методи збору й аналізу інформації; розробити процедуру дослідження; провести компаративний аналіз отриманих результатів;
- організаційну: розробити чітку систему розподілу праці між членами дослідницької групи; налагодити контроль за ходом і процесом дослідження.

Педагогічний експеримент проведено протягом 2015–2021 рр. У ньому було виділено три етапи: констатувальний (2015–2017 рр.), формувальний (2017–2020 рр.), експериментально-узагальнювальний (2020–2021 рр.). Експериментальне дослідження проведено відповідно до поставленої мети, до досягнення якої наближалися на кожному етапі роботи.

На першому *констатувальному етапі* було вирішено низку завдань, що подані на рис.4.1.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту до опитування було залучено загалом 251 респондент, зокрема, 126 тренерів-стейкгоल्дерів різних спортивних клубів України, 72 студенти університетів Запоріжжя та 29 викладачів, які пов'язані з реалізацією різних освітньо-професійних програм за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 24 вчителі фізичної культури, які працюють в закладах загальної середньої освіти м. Запоріжжя.

Для визначення мотивів, інтересів до занять інноваційними видами рухової активності, структури знань та умінь використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС нами було використано анкетування студентської молоді у сфері ФКіС.



Дані соціологічного дослідження показали, що 45,2% студентів вважають основним мотивом до занять інноваційними видами рухової активності розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості та ін.) (рис. 4.2).



Рис. 4.2. Мотивація до занять інноваційними видами рухової активності

Серед основних мотивів до занять інноваційними видами рухової активності для 23,6% студентів присутній мотив «покращання стану здоров'я». Для 24,3% студентів визначальним чинником є підтримання оптимальної фізичної форми, тобто гарної фігури. Лише 6,9% становили відповіді студентів, які вважають основним мотивом до занять інноваційними видами рухової активності можливість їх упровадження у майбутній професійній діяльності.

Для визначення рухових уподобань і форм проведення занять в анкеті на запитання «Яка форма проведення занять інноваційною фізичною активністю Вам подобається?» 72,0% студентів відповіли, що найкращою формою для них є заняття за вибором спортивної секції (рис. 4.3).

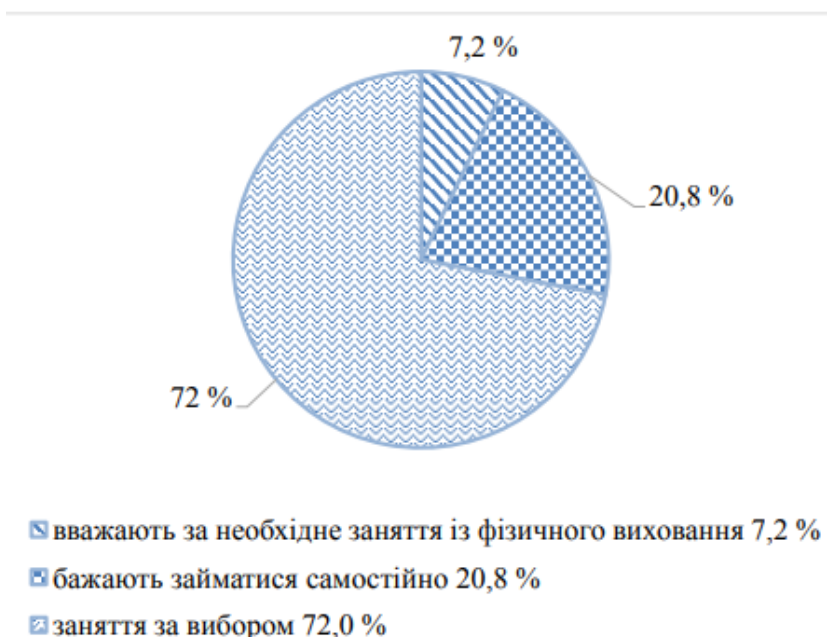


Рис. 4.3. Визначення форм проведення занять інноваційними видами рухової активності

Результати проведеного анкетування показали, що 7,2% студентів вважають необхідним включення інноваційних видів рухової активності до програми занять з фахових дисциплін у ЗВО, а 20,8% опитаних свідомо бажають займатися самостійно. Можливість вільно вибирати форму занять із фізичного виховання свідчить про наявність у респондентів усвідомленого активного інтересу до фізичного самовдосконалення.

Визначаючи потребу до занять інноваційними видами рухової активності, в анкеті ми поставили таке запитання: «Ви займаєтеся спортом інноваційної спрямованості у вільний час?». Згідно з результатами опитування 56,6% «займаються фізичними вправами інноваційної спрямованості час від часу»; 18% зазначили, що не займаються взагалі, а 25,4% постійно займаються фізичними вправами інноваційної спрямованості. Можемо припустити, що це пов'язано з низкою причин: низьким рівнем освіченості щодо інновацій у ФКіС, відсутністю знань, низькою мотивацією, способом життя та іншими.

У результаті визначення рухових уподобань студентів до занять інноваційними видами рухової активності було виявлено (рис. 4.4), що найбільш популярні ігрові види спорту (34,3%) і заняття на тренажерних пристроях (12,6%). Такі види тренування забезпечують високий емоційний фон та гарну фізичну форму. Хочуть займатися за різними фітнес-програмами 43,8% студентів. Лише 9,4% респондентів вибрали іншу фізичну активність інноваційної спрямованості, зокрема різні види рекреації, пілатес, аквафітнес, йогу, стретчинг та ін.



Рис. 4.4. Рухові уподобання студентів галузі ФКіС

Згідно з результатами анкетування про бажання займатися інноваційними видами рухової активності 43 % студентів зацікавили заняття за методикою пілатесу; 27 % бажають займатися аквафітнесом, 9 % вказали серед бажаних видів інноваційної рухової активності фітбол, корфбол, флорбол, петанк та хортинг, а 21 % – інші види (йога, стретчинг, ігрові види спорту та ін.)

У результаті анкетування нами було встановлено, що основними факторами, які визначають інтерес до занять інноваційними видами рухової активності, є сучасні програми й методики (табл. 4.2). Відповідно до результатів дослідження мотиваційних інтересів та рухових уподобань студентів програми занять із сучасними видами рухової активності є пріоритетними серед молоді.

Таблиця 4.2

Фактори, що визначають інтерес студентів

№ пор.	Варіант відповіді	Кількість відповідей, %
1	Застосування сучасних інноваційних програм і методик	38,2 %
2	Різноманітність занять	29,3 %,
3	Індивідуальний підхід	18,2 %
4	Організація занять	14,3 %

Результати анкетування показали, що причини, які заважають займатися фізичними вправами інноваційної спрямованості (рис. 4.5), такі: 65,4 % студентів відповіли, що їм не вистачає часу, тому що його потребує основне навчання; 28,3 % опитаних зазначили, що займатися фізичними вправами інноваційної спрямованості їм заважають інші причини (сім'я, спілкування з друзями та ін.); 6,3 % респондентів узагалі не займалися й не хочуть займатися фізичними вправами інноваційної спрямованості.



Рис. 4.5. Причини, що заважають студентам займатися фізичними вправами інноваційної спрямованості

На запитання «Чи потрібні заняття інноваційною фізичною активністю у ЗВО?» 62 % студентів відповіли, що вважають їх необхідними, уточнюючи вищезазначене. На жаль, є 38 % відповідей, що свідчать про негативне ставлення до упровадження фізичних вправ інноваційної спрямованості в межах програм закладів освіти. Недостатній рівень організації занять інноваційними видами рухової активності у ЗВО – додержання загальноприйнятих програм і невикористання сучасних методик та фітнес-технологій – є факторами, що знижують інтерес молоді до використання інноваційних видів рухової активності у майбутній професійній діяльності.

Для дослідження перспектив використання такого виду спортивної діяльності як комплексні фітнес-програми в системі фізичного виховання студентів ЗВО в даній роботі були використані дані соціологічного дослідження, в якому взяли участь студенти НУ «Запорізька політехніка» спеціалізація «Аеробіка».

Анкетна форма була розроблена в електронному вигляді з використанням інструментарію сервісу Google. Всього в опитуванні взяли участь 146 респондентів. Гендерна структура респондентів: 54% - жіноча стать, 46% - чоловіча стать. Д

Далі розберемо результати проведеного соціологічного дослідження. Згідно з результатами проведеного соціологічного дослідження 64% респондентів займаються або колись вже займалися фітнесом, 36% ніколи не займалися фітнесом. Крім того, дослідження показало, що студенти добре обізнані та мають уявлення про більшість фітнес-напрямків. Так на першому місці за популярністю у дівчат традиційно знаходиться оздоровча аеробіка, яку відзначили 70% опитаних, на другому місці фітнес-йога - 67%, на третьому стретчинг - 46%, аквафітнес - 38%, шейпінг - 32%, степ-аеробіка - 31%, трекінг - 27%, далі сайкл-аеробіка, пілатес, кросфіт і бодіфлекс. Серед юнаків фітнес-напрямки розташувалися наступним чином: кросфіт - 72%, функціональний тренінг - 57%, памп-аеробіка - 37%, гирьовий спорт - 34%, трекінг - 28%, фітбокс - 25%, тайбо, аквафітнес.

Найменш відомі і затребувані серед студентів обох статей виявилися TRX-програми - всього 14% студентів виявилися знайомі з даним напрямком, каланетика 403 - 8%, слайд-програми - 4%. Також результати соціологічного опитування показали, що найбільш оптимальними і прийнятними видами фітнесу для студентів обох статей є трекінг - 55%, аквафітнес - 47%, різні види кардіотренувань - 24%, аеробіка - 18% та ін. Переважна більшість студентів (88%) висловили зацікавленість і висловили готовність займатися не одним, а одночасно декількома видами фітнесу.

Спираючись на вищевказані результати соціологічного опитування, можна прийти до висновку, що ідея реалізації комплексних фітнес-програм дійсно є актуальною серед студентів. Ця ідея знаходить підтримку і серед викладачів, так як комбіноване використання засобів декількох видів фітнесу надасть сприятливий вплив на академічні заняття фізичною культурою, зробить їх більш емоційно насиченими та сприятливими гармонійному і продуктивному розвитку особистості. Також використання бівалентних фітнес-програм зможе підвищити відвідуваність занять, внаслідок своєї новизни і привабливості для студентів.

За результатами опитування було виявлено, що серед студенток найбільш популярними і затребуваними комбінованими фітнес-программи виявилися: «танцювальна аеробіка і силова аеробіка» (58%); «Танцювальна аеробіка і заняття в тренажерному залі» (52%); «Танцювальна аеробіка і аеробіка на степ-платформах» (47%); «Класична і танцювальна аеробіка і різні оздоровчі фітнес-програми (пілатес, йога, боді-флекс)»; «Танцювальна аеробіка і силові вправи з міні-штангою»; «Фітнес-йога і силова аеробіка». Серед бівалентних фітнес-програм, які викликають найбільший інтерес у юнаків, були відзначені наступні: «атлетична гімнастика і кросфіт» (48%); «Аеробіка і функціональний тренінг» (41%); «Фітнес-йога і вправи з гантелями» (37%); «TRX-комплекс і елементи кросфіту, гирьового спорту». Разом з тим необхідність освоєння нових фітнес-технологій комплексного змісту відзначається абсолютною більшістю опитаних (98%) як несуттєва перешкода.

Отже, заняття фітнесом продовжують швидко завойовувати популярність і стають одним з найбільш поширених видів рухової активності серед всіх категорій населення, в тому числі і в середовищі студентської молоді. Включення якісно нових методик у вигляді комплексних фітнес-технологій до структури занять може стати гідною альтернативою загальноприйнятих і традиційних форм організації занять. Таким

чином, в ситуації модернізації системи фізичного виховання у ЗВО і підвищення ролі фітнесу існує нагальна потреба у запровадженні нових форм занять і подальшого вивчення їх впливу на студентів.

Отже, результати анкетування показали незадовільний стан формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в освітньому процесі ЗВО та визначили потребу опису їх місця в освітньому процесі закладу вищої освіти, обґрунтуванні ефективних методів, засобів, форм професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС, зокрема формування мотивації в науково-педагогічних працівників та майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; створення умов для упровадження інноваційних видів рухової активності у професійну підготовку фахівців ФКіС.

На *формуальному етапі* дослідницько-експериментальної роботи було впроваджено авторську модель педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; реалізовано педагогічні умови щодо ефективності досліджуваного освітнього процесу; покращено дидактичне забезпечення за допомогою форм навчання, методів і засобів; проведено контент-аналіз рівня сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Для реалізації формуального етапу педагогічного експерименту задіяно майбутніх бакалаврів (540 осіб) та магістрантів (257 осіб) сфери знань 017 «Фізична культура і спорт» (Запорізький національний університет, Національний університет «Полтавська політехніка», Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Національний університет «Запорізька політехніка»).

Основною метою формуального експерименту було підтвердження ефективності організаційно-педагогічної моделі підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

У процесі експериментального дослідження учасники були розподілені на чотири групи: дві групи утворені з майбутніх бакалаврів (експериментальна група ЕГ1 268 осіб та контрольна група КГ1 272 особи) і дві групи утворені з магістрантів (експериментальна група ЕГ2 134 особи та контрольна група КГ2 123 особи).

У контрольних групах навчання відбувалося у звичних найбільш поширених умовах. В експериментальних групах освітній процес передбачав дію активного педагогічного чинника, зокрема формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

З метою уникнення неконтрольованих чинників на перебіг експерименту, експериментальні та контрольні групи обирали так, щоб навчання відбувалося паралельно, а після закінчення експерименту можна було зробити порівняльний аналіз результатів.

Для формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності у експериментальних

групах на рівні бакалаврату особливої актуальності набуває упровадження до програм фахових дисциплін занять із застосуванням найбільш доступних інноваційних видів рухової активності. Один із напрямів, популярний і поширений у наш час, – «фітнес», що особливо має попит серед жіночого контингенту.

Фітнес – широке поняття, що поєднує в собі більшість видів рухової діяльності. Це не спорт вищих досягнень, а доступне й необхідне фізичне виховання, тому що біг, катання на роликах, плавання, прогулянки на велосипеді, усі види аеробіки, атлетична гімнастика – усе це його різновиди [124]. Також, у свою чергу, фітнес має оздоровче спрямування й стає все більш поширеним в оздоровчому фітнесі. Засоби оздоровчого фітнесу розроблені для покращання самопочуття, психоемоційного стану, підтримки тіла в гарній фізичній формі. Практичним проявом таких технологій повинен бути всебічний розвиток організму як необхідна умова міцного імунітету та гарного самопочуття [124]. Одним із його специфічних завдань є оптимізація фізичних показників, удосконалення рухових здібностей, зміцнення й збереження здоров'я.

Популярна дуже велика кількість різновидів оздоровчого фітнесу, один із яких – пілатес, що не лише зміцнює м'язи, а й учить плавним і вивіреним рухам. Обґрунтування та розроблення методики пілатесу передбачає формування умінь керувати тілом, відчувати його, жити та рухатися в гармонії із самим собою. Систему пілатес спрямовано на правильне поєднання вправ із диханням. Компонуючи ці складові, що гармонують між собою й позитивно впливають на самопочуття загалом, фізичні вправи дають можливість зміцнення організму та опорно-рухового апарату, а правильне дихання, у свою чергу, виконує функцію загального кровопостачання кисню до всіх органів. Займатися пілатесом можуть люди будь-якого віку й статі та з різним рівнем фізичної підготовки. Усі вправи зазначеної методики ґрунтуються на вісьмох ключових принципах [162]:

- 1) розслаблення – кожне заняття необхідно починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаного напруження й позбавлятися їх, щоб забезпечити правильну роботу потрібних м'язів;
- 2) усвідомлене дихання – навчитися контролювати правильне дихання впродовж усього тренування, застосовувати техніки грудного та реберного дихання;
- 3) концентрація – забезпечити взаємодію й спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом та свідомістю;
- 4) контроль і точність – усі рухи повинні бути точними, тому пілатес учить виконувати вправи, використовуючи силу м'язів, не залучаючи додаткових резервів організму;
- 5) центрування – під час виконання будь-якої вправи завжди потрібно пам'ятати про «центр», названий Джозефом Пілатесом «каркасом міцності»;
- 6) плавність рухів – усі вправи необхідно виконувати в повільному темпі, але без зупинки та фіксації, постійно зберігаючи м'язове напруження;
- 7) вирівнювання – стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів, а також поставою;

8) порядок та регулярність – необхідно виконувати вправи в певному порядку й тренуватися не менше ніж тричі на тиждень. Оптимальна тривалість заняття – від 45 хвилин до однієї години.

Ці принципи допоможуть доповнити програми фахових дисциплін засобами фітнесу для вдосконалення професійної підготовки студентів.

Вивчаючи у структурі фахових дисциплін провідні інноваційні сучасні фітнес-технології (аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка, дубль-аеробіка, спінбайк-аеробіка, бодікомбат, бодіпамп (барил воркаут), фітболгімнастика, стретчинг, зумба, боса, джампінг, флай-фітнес, слайдааеробіка, канго-джампа), студент повинен вміти демонструвати фізичні вправи та навчати інших правильній техніці їх виконання, у тому числі використанням обладнання з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку; розробляти програми занять силової, аеробної спрямованості із визначенням етапу, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, раціональних параметрів рухової активності, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для людей різної статі, віку та фізичного стану; володіти базовими фітнес-технологіями з різних напрямків та видів оздоровчого фітнесу; розробляти програму профілактичних занять фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату.

Наприклад, самостійна робота студента в межах змістового модуля «Силовий фітнес» та «Аеробіка» передбачає самостійний пошук та засвоєння теоретичної інформації з анатомії опорно-рухового апарату, методики розвитку силових якостей, особливостей застосування інноваційного обладнання. Разом з тим, до самостійної роботи відноситься й самостійні практичні заняття, спрямовані на вдосконалення технічних навичок та розвиток силових та функціональних якостей (табл. 4.3-4.4).

Таблиця 4.3

Теми занять блоку «Силовий фітнес»

№ з/п	Назва теми
1	Методи силової підготовки, особливості їх використання у фітнесі. Структура заняття. Дозування навантажень, види прогресій у силовому фітнесі.
2	Техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції м'язів поясу верхніх кінцівок
3	Техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції найширших м'язів тулуба
4	Техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції м'язів черевного пресу.
5	Техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції м'язів нижніх кінцівок
6	Техніка виконання вправ для розвитку гнучкості під час занять силовим фітнесом.
7	Програмування занять силовим фітнесом для корекції маси в чоловіків із різними типами тілобудови.
8	Програмування занять силовим фітнесом для корекції маси тіла у жінок з різними типами тілобудови.

Упровадження цих питань доцільно не лише на навчально-тренувальних заняттях, але й під час лекцій, які є доцільним для студентів I–II курсів навчання. Для прикладу наводимо лекцію на тему: «Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів», у якій пропонуються до розгляду наступні питання: класифікація, структура і зміст фітнес-програм; характеристика різних видів фітнес-програм; основні чинники, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм; фітнес-програми аеробної спрямованості. Під час лекції застосовуються такі вбудовані паузи:

Таблиця 4.4

Теми занять блоку «Аеробіка»

№ з/п	Назви тем
1.	Місце напрямку «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі.
2.	Побудова занять з функціонального тренінгу.
3.	Характеристика кроссфіту (CrossFit). Техніка виконання вправ з арсеналу кроссфіту.
4.	Основи практичного застосування тренажерно-реабілітаційного комплексу «Kinesis» та особливості його використання.
5.	Техніка виконання вправ для розвитку та вдосконалення силових якостей з використанням «Kinesis».
6.	Техніка виконання вправ для розвитку та вдосконалення гнучкості та координаційних здібностей з використанням «Kinesis».
7.	Технологія побудови програм із використанням «TRX».
8.	Техніка виконання вправ із залученням верхньої частини тіла на функціональних петлях «TRX».
9.	Техніка виконання вправ із залученням нижньої частини тіла, черевного пресу на функціональних петлях «TRX».
10.	Технологія використання медболів під час занять фітнесом.
11.	Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом.
12.	Технологія використання обладнання для тренування здатності до збереження рівноваги та балансу: «BOSU», «balastball», «balance board», «slackline».
13.	Технологія використання фітнес-обладнання: «Gymstick», «RIP», «Sandbag».
14.	Технологія використання фітнес-обладнання: гир, канатів.

– після розгляду першого питання – «Класифікація, структура і зміст фітнес-програм» – студентам пропонується обговорити фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики;

– після розгляду другого питання – «Характеристика основних видів фітнес-програм» – студенти переглядають слайди з їх зображенням;

– після розгляду третього питання – «Основні чинники, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм» – студентам надаються рекомендації у вигляді слайдів, на яких представлено програми з урахуванням ступеня їх фізичної підготовленості (низький, середній, достатній та високий рівні) для занять оздоровчою ходьбою, оздоровчим бігом та оздоровчим плаванням.

Наведемо приклад лекції-візуалізації на тему: «Різновиди сучасних фітнес-технологій». У процесі її проведення пропонуємо студентам переглянути заставки, які демонструють принципи, завдання і функції сучасних видів фітнес-технологій. Даємо детальну характеристику кожного виду фітнес-технологій (аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг). Наприклад, розглядаючи аеробіку, спочатку надаємо визначення цього поняття, потім формулюємо її основні напрями, характеристику і зміст занять з аеробіки, терміни основних кроків і рухів рук, які використовуються в аеробіці та основні методи проведення занять з аеробіки. Потім демонструємо слайди з зображенням процесу виконання фізичних вправ з аеробіки та відповідною відеокадрам музикою. Крім цього, під час лекції студенти мають можливість ставити запитання,

висловлювати власні думки з обговорюваної теми тощо. Таким чином, інформація, яка подається студентам у такому вигляді, сприймається просто, без труднощів та ускладнень, що допомагає студенту добре орієнтуватися у засвоєнні навчальної програми, оволодінні знаннями наукових, методичних і практичних основ фітнес-культури і здорового способу життя, психічного благополуччя, розвитку та вдосконалення якостей і властивостей особистості.

Для формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності у експериментальних групах на рівні магістратури доцільною є розробка і впровадження авторських спецкурсів «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури». При цьому семінари пропонуємо основним видом навчальної діяльності студентів, що включає виступ з повідомленнями, доповідями, обговорення наукових питань і проблем під контролем і керівництвом викладача. Викладач надає студентам можливість вільно висловлюватися під час розгляду питань, винесених на обговорення, допомагає їм вірно будувати свої міркування.

Семінар-дискусія проведений нами зі студентами за темами: «Структура та класифікація рухливих ігор», «Рухливі ігри з елементами спортивних ігор», «Рухливі ігри у загальній фізичній підготовці», «Інноваційні системи зміцнення здоров'я», «Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу».

Бесіди спрямовані на формування у студентів позитивного ставлення до позааудиторних занять з фізичного виховання, усвідомлення значущості фізичної культури у режимі дня, організацію контролю виконання ранкової гімнастики на позааудиторних заняттях у спортивних секціях. Індивідуальні та групові бесіди зі студентами проходили у вільному режимі, під час бесід проводились консультування з питань основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.

У експериментальних групах здійснювалося ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти, при цьому студенти бакалаврату теж брали участь у цих секціях як підопічні чи помічники тренерів, а студенти магістратури брали участь у цих секціях як тренери.

У процесі підготовки у цих секціях вирішуються наступні завдання: збереження і зміцнення здоров'я, вдосконалення статури, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, збереження високого рівня працездатності; гармонійного розвитку мускулатури тіла і відповідної сили м'язів; формування загальної витривалості; підвищення швидкості виконання різноманітних рухів, розвитку загальних швидкісних здібностей; збільшення рухливості їх основних суглобів, еластичності м'язів; поліпшення спритності у найрізноманітніших (побутових, трудових, спортивних) діях, формування уміння координувати прості і складні рухи; набуття навичок виконувати рухи без зайвих напружень, оволодіння вмінням розслаблятися; удосконалення функціональної діяльності організму. Загальна фізична підготовка передбачає широкий вплив на всі органи та системи організму, що забезпечують

активну рухову діяльність студентів. На заняттях відбувається в основному комплексний розвиток рухових здібностей з акцентом на розвитку аеробної витривалості. Спрямування занять носить навчально-тренувальний характер. Для добору раціональних вправ з загальної фізичної підготовки необхідно керуватися такими критеріями: фізичні вправи повинні відповідати характеру нервово-м'язових зусиль, ідентичних основному виду спорту; фізичні вправи повинні сприяти більш повноцінному розвитку спеціальних фізичних якостей; фізичні вправи повинні визначеною мірою сприяти розвитку загальної координації рухів; фізичні вправи повинні сприяти більш швидкому відновленню функцій і систем організму, розвитку загальної працездатності.

Зокрема, під нашим керівництвом в рамках проведення формувального етапу експерименту було розроблено та впроваджено програму секційних занять з фітнесу для студенток бакалаврату спеціальності «Фізична культура і спорт» ЗВО, тренерами якої виступали майбутні магістри ФКіС. При цьому майбутні бакалаврині ФКіС готувалися до змагань з командного фітнесу. З урахуванням узагальненого досвіду провідних тренерів країни, теоретичних концепцій, що стосуються побудови річної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі, а також затвердженого календаря змагань, нами було розроблено і запропоновано двоциклове планування тренувального процесу.

Більш детально про це у нашій монографії [].

Рекомендації з побудови тренувального процесу і розвитку фізичних якостей спортсменок впроваджено до практики підготовки збірної команди Запорізького національного технічного університету зі спортивної аеробіки та командного фітнесу, спортсменки якої входять в основний склад збірної команди України.

Загальна фізична підготовка становить базу для спеціальної підготовки, яка забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Уведення у загальну фізичну підготовку рухливих ігор є ефективним засобом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільшою мірою він сприяє удосконаленню таких якостей, як: спритність, швидкість рухливої реакції, витривалість, сила. Рухливі ігри впливають не лише на якість виконаних вправ, а й такі кількісні показники, як швидкість і витривалість під час бігу, відстань і висота стрибків. Незважаючи на те, що більшість ігор спрямовано на вдосконалення однієї з рухливих якостей, їх відносять до вправ загального фізичного впливу. Для ігор з елементами силової боротьби, як правило, характерний прояв витривалості та спритності. Без цього єдиноборство немає сенсу, тому при класифікації ігор за фізичними якостями йдеться переважно про прояв однієї з них. До одного заняття можуть входити від одного до чотирьох різновидів рухливих ігор та естафет: з перенесенням навантаження, без навантаження, з подоланням перешкод, використанням гімнастичних приладів, інвентарю та ін. Проте при цьому слід враховувати фізичну підготовку студентів, вікові та статеві ознаки. Рухливі ігри можна включати як у підготовчу, так і основну та заключну частини занять з загальної фізичної підготовки. Навантаження у грі регулюють зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми зміни навантаження у грі:

перерви для обговорення помилок, підбиття очок, уточнення дистанції для пробіжок, зменшення кількості повторювань та ін. Рухливість учасників гри посилюють збільшенням кількості перешкод, дистанцій перебіжок.

При цьому ефективні також рухові операції з доступними гральними обтяженнями, нахили, присідання, віджимання, підйоми, повороти, обертання, біг, стрибки. Для розвитку швидкості призначені ігри, котрі потребують миттєвих відповідних реакцій на зорові, звукові та тактильні сигнали. До таких ігор слід включати фізичні вправи з періодичним прискоренням, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримуваннями, бігом на короткі дистанції, іншими руховими актами, спрямованими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника. Для розвитку спритності призначені ігри, пов'язані зі свідомою точною координацією рухів і швидким узгодженням дій партнерів команди, винятковою фізичною вправністю. Для розвитку витривалості застосовують ігри, що потребують значної витрати сил та енергії з частим повторюванням складових рухових операцій або тривалою безперервною рухливою діяльністю.

Частота спортивно-тренувальних занять на секційних заняттях з інноваційних видів спорту залежить від належності студентів до певної групи:

- одне-два заняття на тиждень (згідно з розкладом занять зі спортивних секцій для студентів-початківців) у ЗВО;
- щоденних занять, але з чітким чергуванням роботи і відпочинку (секція спортивного вдосконалення для студентів, які мають спортивні розряди по видам спорту).

До завдань спортивно-тренувальних занять на секційних заняттях з інноваційних видів спорту належать: використання спортивного тренування, яке дозволяє направлено впливати на фізичний розвиток студентів (фізичне вправляння з обраних видів спорту, спостереження, осмислення, проєктування та виконання програми рухових дій, самоконтроль та самооцінка, взаємоконтроль, обговорення результатів занять у спортивних секціях); підготовка студентів-спортсменів до спортивних змагань та забезпечення необхідного ступеня досягнення спортивної форми, як найкращої готовності до спортивних досягнень; пропаганда та реклама видів спорту й оздоровчої фізичної рекреації; покращення соціально-психологічного клімату у групах спортивного вдосконалення; становлення особистих стосунків, підвищення комунікабельності, товарищескості, взаємодопомоги.

На спортивно-тренувальних заняттях студенти вдосконалюють рухові вміння і навички у тому чи іншому виді спорту, який вони обрали на початку навчального року. На цих заняттях вони зміцнюють власне здоров'я, підвищують рівень розвитку фізичних здібностей, вивчають елементи та техніку виконання фізичних вправ з обраного виду спорту та просто корисно проводять час і спілкуються з іншими студентами. Це дає змогу викладачам фізичного виховання застосовувати індивідуальний підхід до студентів на тренувальних заняттях у групах спортивного вдосконалення, включати їх у такі взаємовідносини, які сприяють веденню спортивного стилю життя, вихованню позитивного ставлення до занять спортом, підвищення та зміцнення здоров'я, удосконалення здібностей і навичок, що дозволяють направлено впливати на фізичний

та психічний розвиток студентів-спортсменів для забезпечення їх спортивних досягнень. Відтак, спортивні секції передбачають заняття улюбленим видом спорту, сприяють зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять у спортивних секціях.

Функціональний тренінг, який застосовується нами на секційних заняттях виконує наступні завдання (рис. 4.6.):

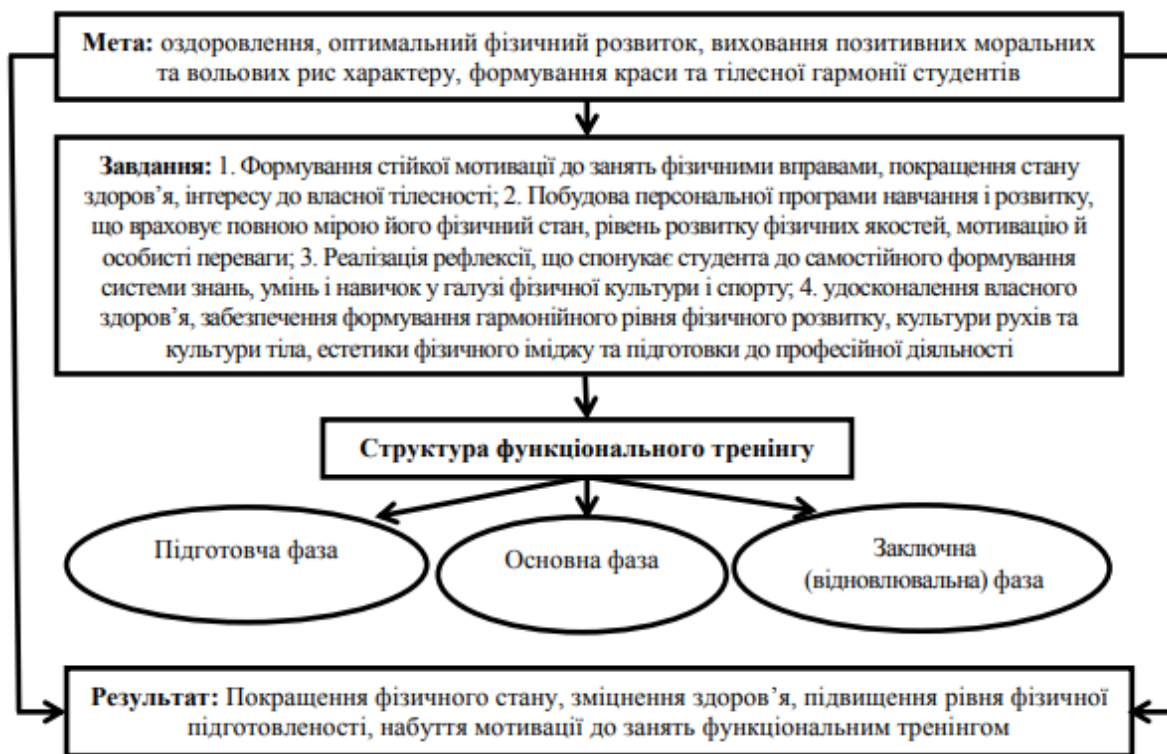


Рис. 4.6. Структура тренінгу

1) формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами, покращення стану здоров'я, інтересу до власної тілесності;

2) побудови персональної програми навчання і розвитку, що враховує повною мірою його фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивацію й особисті переваги;

3) реалізації рефлексії, що спонукає студента до самостійного формування системи знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту;

4) удосконалення власного здоров'я, забезпечення формування гармонійного рівня фізичного розвитку, культури рухів та культури тіла, естетики фізичного іміджу та підготовки до професійної діяльності.

Для функціонального тренінгу характерні такі особливості: широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їх своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів; функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців; висока емоційність занять; широка варіативність використання методів і методичних прийомів; можливості творчого самовираження, отримання

задоволення від виконання різних рухових дій; вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів; набуття спеціальних знань і умінь з самоконтролю.

Структурно функціональний тренінг включає наступні фази: підготовча, основна, заключна (відновлювальна).

1. Підготовча фаза – це комплекс спеціально підібраних вправ, направлених на ефективну підготовку організму студентів до майбутньої роботи. У цій фазі функціонального тренінгу вирішуються такі завдання: організація студентів та активізація їх уваги; створення відповідної психологічної установки та позитивного емоційного стану; підготовка організму до майбутніх фізичних навантажень. Заняття починаються з аеробної частини. Тренування містить спеціалізовану розминку (тривалість підготовчої фази складає 20% тренувального часу), яка вирішує і завдання розминки для основної фази.

2. Основна фаза – виконує головну функцію, оскільки у ній вирішуються всі категорії завдань функціонального тренінгу: формування знань щодо рухової діяльності; навчання руховим умінням та навичкам; розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; формування та підтримка гарної постави; загартовування організму; виховання моральних, інтелектуальних, волевих та естетичних якостей. В основну фазу занять функціональним тренінгом входять: аеробний компонент (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); танцювально-хореографічні і коригувальні елементи (корекція статури та розвиток музично-ритмічних здібностей); кардіореспіраторний компонент (розвиток аеробної продуктивності); силова частина (вправи для розвитку м'язів черевного пресу, тулубу, плечового поясу, м'язів ніг та рук), тривалість основної фази складає 70% тренувального часу. Тренувальний ефект досягається шляхом багаторазового повторення циклічних вправ. Повторення виконуються в помірному темпі на велику кількість разів (від 30 до 100 і більше) до повного стомлення. Після кожної вправи силового характеру виконується вправа на розтягування цієї зони. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються мультимедійні комп'ютерні системи і дзеркала. Після цього студенти переходять до тренажерів або до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, ритмічної гімнастики в партері.

3. Заключна (відновлювальна) фаза функціонального тренінгу пов'язана з вирішенням таких завдань: завершення навчально-тренувального процесу з метою приведення організму до оптимального для майбутніх занять стану та збереження спільної робочої установки; концентрація уваги студентів на досягнутому рівні та орієнтація їх у подальшій роботі. В заключну фазу занять функціональним тренінгом входять: вправи на розтягування (елементи стретчингу, пілатесу); відновлювальні вправи на дихання (елементи дихальної гімнастики); вправи на релаксацію (елементи йоги). Заключний сегмент складає 10% тренувального часу.

Заняття функціональним тренінгом проводяться із застосуванням мультимедійного обладнання у поєднанні з музичним супроводом, який повинен відповідати характеру виконання вправ, їх темпу, ритму та тривалості. Результатом функціонального тренінгу є покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я,

підвищення рівня фізичної підготовленості, набуття мотивації до занять функціональним тренінгом.

Основу змісту занять складають фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу студента як особистості. Заняття за цією програмою не вимагають попередньої підготовки і підходять для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Така структура дозволяє поступово залучати студентів до навчально-тренувального процесу на занятті, забезпечуючи досягнення необхідного рівня фізичної працездатності. Отже, функціональний тренінг позиціонується з системою фізичного вдосконалення людини, метою якої є формування потреби студентів у здоров'ї, красі, привабливості, що становлять основу життєвих пріоритетів їх особистості. Нами використовувалися такі різновиди функціональних тренінгів: «Аеробіка», «Ритмічна гімнастика», «Пілатес», «Бодіфітнес» (рис. 4.7.).

Наприклад, функціональний тренінг «Бодіфітнес» – це використання силових фізичних вправ, елементів та зв'язок, направлених на різні групи м'язів, розвиток загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей, що сприяє всебічному розвитку та фізичній підготовленості, зміцненню здоров'я та підвищенню рівня життєдіяльності. Серед основних чинників, що визначають специфіку впливу засобів функціонального тренінгу «Бодіфітнес» на заняттях з фізичного виховання зі студентами, ми визначаємо: індивідуальні особливості тих, хто займається (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність чи відсутність досвіду та ін.); характер вправи (базові, ті, що формуються); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправи; розміри обтяження та інтервал відпочинку; обладнання (тренажери) та снаряди.

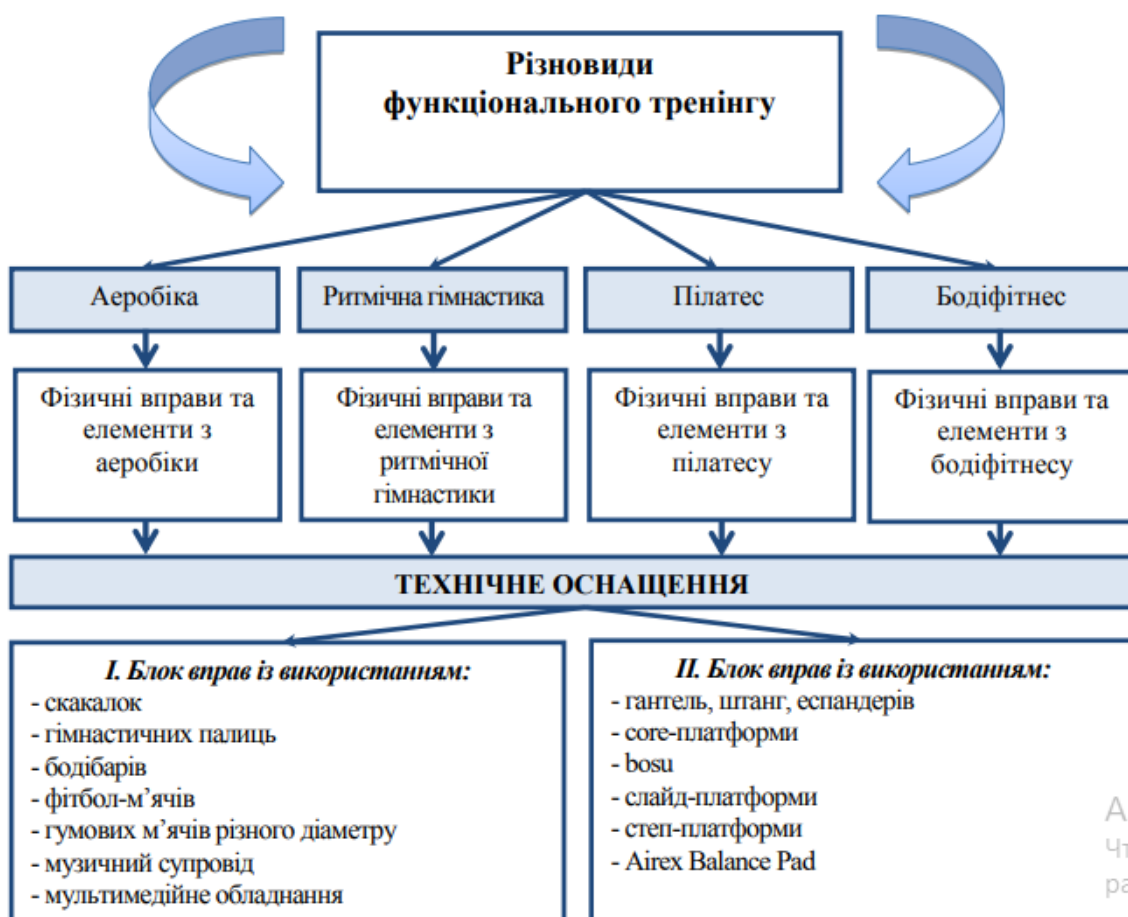


Рис. 4.7. Різновиди тренінгу

Види фізичних вправ функціонального тренінгу з бодіфітнесу наведені на рис.4.8.

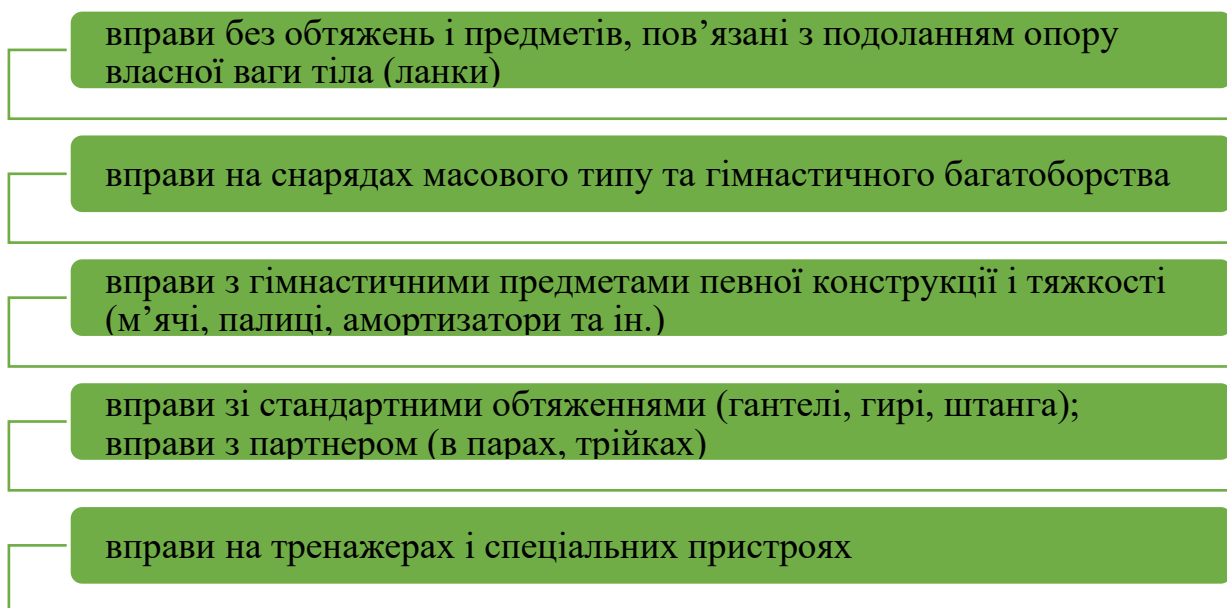


Рис.4.8. Види фізичних вправ функціонального тренінгу з бодіфітнесу

Відтак, вважаємо функціональний тренінг вельми перспективною інноваційною технологією, яка розширює можливості студентів щодо фізичного самовдосконалення, різноманітності тренувального процесу, надання індивідуального забарвлення та прояву власної індивідуальності. Використовувані нами різновиди функціонального тренінгу представлено у [214]. Програма занять складена відповідно до різних напрямів спортивного тренування, пріоритетом якого є розвиток одного або одночасно кількох рухових якостей. У процесі занять використовується спеціальне обладнання: фітбол-м'ячі, гумові м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, бодібари, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм студентів з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Тренування проводиться з мінімальним використанням обладнання, додавалися модифікації та варіації програм.

Самостійна робота переважно культивувалася для студентів магістратури, що надає їм можливість оволодіти низкою нових рухових умінь та навичок, непередбачених програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність при методичному керівництві викладача, але без його особистої участі. Формами самостійної роботи студентів є: індивідуальні заняття фізичними вправами під супроводом викладача (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального дня, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки «Fitness Dance»), самостійні заняття фізичними вправами та активне дозвілля (спортивні змагання по видам спорту, флеш-моб, спортивні свята, туристські походи). Блок самостійної роботи вирішує такі завдання: актуалізації особистості, усвідомлення студентами потреби бути здоровим; мотивації до систематичних занять фізичними вправами; вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення; розширення можливостей формування рухових умінь та навичок, розвитку рухових здібностей, що спонукає студента до фізичного самовдосконалення; формування звички самостійно використовувати різні засоби фізичного виховання.

Самостійні заняття фізичними вправами проводяться індивідуально або у групі з 2–5 студентів і більше, займатися рекомендується 3–4 рази на тиждень 1– 1,5 години за видами спорту, які культивуються у ЗВО, а також виконувати фізичні вправи з елементами атлетичної гімнастики (гантелі, штанги, тренажери), фітнесу (бодіфітнес, пілатес, стретчинг), оздоровчої ходьби та бігу. Для самостійних занять фізичними вправами викладачами розробляються оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень фізичного стану. Програми самостійних занять фізичними вправами містять співвідношення засобів тренування, пульсові режими, засоби та методи виконання фізичних вправ. Під час самостійних занять фізичними вправами студенти здобувають знання й уміння планувати і проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний розвиток. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів передбачає: удосконалення вмінь і навичок, засвоєних на обов'язкових навчальних і факультативних заняттях; набуття вмінь і навичок в ігрових видах спорту (волейбол, настільний теніс, бадмінтон та ін.). У процесі дослідження нами встановлено, що при проведенні самостійних занять фізичними вправами не тільки підвищується рівень фізичної підготовки студентів, але й

виховуються такі моральні якості, як працьовитість, самоорганізованість, самодисципліна та ін.

Спортивні змагання за інноваційними видами рухової активності на рівні університету (загалом закладу освіти) можуть бути класифіковані, як показано на ри.4.9, та покликані виконувати подвійні функції: з одного боку, це – підсумки, заключна частина освітнього і одночасно тренувального процесу, з іншого, змагання відіграють значну суспільну роль у соціумі, оскільки завдяки їм відчувається позитивне піднесення, поліпшується настрій та емоції очікування, урізноманітнюється студентське життя, яке наповнюється духом здорового суперництва та конкуренції на нематеріальній основі.

змагання, які проходять у навчальних групах факультету (на першість групи, включаючи і змагання по здачі різних нормативів і змагання за видами спорту)

спортивні змагання на курсі, які проводяться між командами навчальних груп

командні змагання факультетів (спартакіади за видами спорту), у яких визначаються місця кожної команди факультету

особисто-командні змагання, у яких визначаються місця, зайняті учасниками та командами; класифікаційні змагання, у яких особисті та командні місця не визначаються, а результати учасників зараховуються для підвищення або підтвердження їх спортивної кваліфікації

Рис.4.9. Спортивні змагання у ЗВО за інноваційними видами спорту

Мета спортивних студентських змагань – гармонійний розвиток рухових якостей, задоволення спортивних потреб студентської молоді, активізація оздоровчої функції та популяризація улюблених видів спорту. При організації спортивних змагань за інноваційними видами спорту студенти бакалаврату залучалися в якості учасників чи

помічників тренерів та організаторів, а студенти магістратури залучалися лише в якості тренерів, організаторів, суддів.

У НУ «Запорізька політехніка», незважаючи на свою економічну спрямованість, реалізуються всі сучасні програми навчання, що дозволяють студенту вільно обирати собі спортивний напрямок, якщо його не влаштовують звичайні заняття фізкультурою. Університет щорічно влаштовує різні спортивні змагання, такі як спортивне свято «Битва інститутів» та традиційні флешмоби «Зарядка з ректором», для залучення все більшої кількості студентів до активних занять фізичною культурою та зміцненню свого здоров'я.

Залучення студентів до спортивних змагань потребує: підбору кваліфікованих суддів з певних видів спорту або бригад таких суддів; наявності діяльного студентського активу (наприклад, фізорг або провідні спортсмени). Проте зазначимо, що базові/елементарні навички організації змагань та суддівства повинні опанувати всі студенти, майбутні фахівці ФКіС, які тренуються за різними видами спорту у секціях.

Схема залучення спортивного активу (фізорга, повідних спортсменів) нами уявляється такою (рис. 4.10).



Рис. 4.10. Схема використання спортивного активу

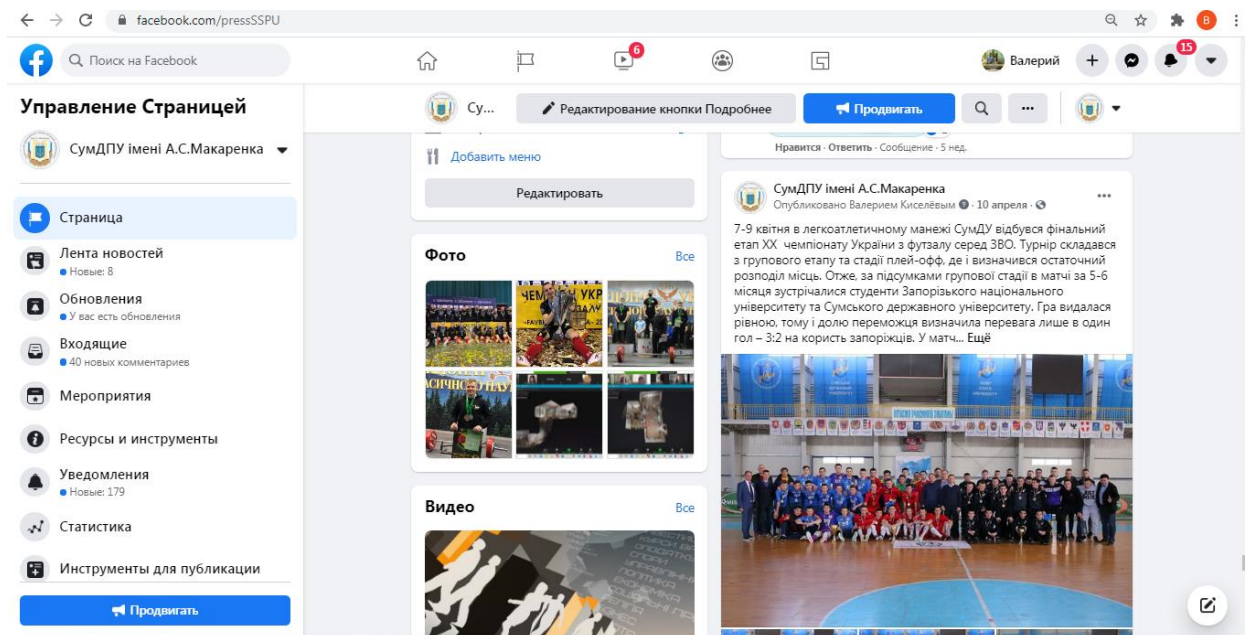


**Рис. 4.11. Висвітлення спортивних змагань
СумДПУ імені А.С. Макаренка у ЗМІ**

Застосування принципу візуалізації, зокрема мультимедійних засобів (мультимедіа-програвачі, медіа-сервери, проектори, екрани, відео-монітори, розподільники, комутатори, масштабатори), посідає чільне місце у забезпеченні формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Використання мультимедійного обладнання на позааудиторних заняттях з фізичного виховання забезпечується розробленими нами мультимедійними програмами: фітнес-програма «Beautiful Body», стретчинг-програма «Elastic Young People», програма з пілатесу «Bracing Mix». Для прикладу, наведемо одну з таких програм, як мультимедійна фітнес-програма «Beautiful Body», що являє собою версію відео-уроку аеробіки (1 година 20 хвилин), де рухи спроектовані у вигляді відео-анімації, амплітуда і темп рухів відповідають реальним рухам. Ця програма містить більше 60 вправ і складається з чотирьох частин:

- 1) розминка – 15 вправ;
- 2) аеробна частина – 20 вправ;
- 3) силова частина – 18 вправи;
- 4) заключна частина – 7 вправ.

Ця мультимедійна фітнес-програма «Beautiful Body» дозволяє відстежувати загальну кількість виконаних під час заняття вправ, визначити сумарний обсяг та інтенсивність роботи, визначити темп рухів, співвідношення динамічних і статичних вправ, вправ стретчингу як заняття в цілому, так і в його аеробній та силовій частинах. Серед її плюсів необхідно відзначити: наочність, можливість перегляду кожної вправи і всього заняття, видовищність, а також широкі можливості комбінувати зміст занять. Але є недолік – відсутність рекомендацій з вибору комплексу вправ, під час складання індивідуальної програми. У цілому це дозволяє ефективніше використовувати

міждисциплінарні види і форми фізкультурної діяльності, знизити невиправдані втрати часу, на які витрачаються ресурси.

Також нами використовувалися Інтернет ресурси, зокрема можливості YouTube, де висвітлюється використання різноманітних інноваційних видів рухової активності (табл. 4.5).

Таблиця 4.5.

**YouTube канали, де висвітлюється використання різноманітних
інноваційних видів рухової активності**

Канал	Адреса
ENTRENATT – канал про фітнес джампінг. Це безпечні, надзвичайно ефективні вправи на батутах зі спеціальними ручками. Jumping – аеробна програма, яка сприяє схудненню, покращенню витривалості та самопочуття, позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, додає життєвої енергії та настрою. Важливу роль відіграє запальна ритмічна музика, завдяки якій тренування проходять наче на одному диханні.	https://www.youtube.com/channel/UC134BiF8S0bmbxJaw-K2H6w
Jakub Novotný - Jumping Fitness MT Канал про jumping в будь-яких умовах. Jakub Novotný подорожує і надихає людей займатися джампінгом вдома. Jumping-тренування - це поєднання кардіо-навантаження (35хв.) та силових вправ і розтяжки (20хв.).	https://www.youtube.com/user/pr0m
FIIT with Stacy – цей канал присвячений аквааеробіці. Комплекси вправ у воді для початківців та професіоналів, викладання відбувається відповідно до різного рівня підготовки та застосовуються різні режими вправ сертифікованим викладачем з аквааеробіки.	https://www.youtube.com/c/FIITwithStacy/featured
Pamela Reif – фітнес відео з комплексами вправ на розтягування м'язів в режимі реального часу. Різні види навантаження: для початківців – 30 хв. на день, 40-45 хв. для більш важких занять.	https://www.youtube.com/c/PamelaRf1/featured
Mady Morrison – німецький канал про різні види релаксації, стрейчінг, йога. Детальний розбір кожної вправи, чіткі рекомендації і вказівки.	https://www.youtube.com/channel/UChJB0CDxaCTRwCHXEBA-BA
Bosu – канал про багатофункціональні тренування на балансувальній платформі – півсфері. На цьому каналі можна навчитися займатися сидячи, лежачи, стоячи ногами або на колінах, з різним темпом та навантаженням. Також показані відеоролики на півсфері для занять пілатесом і стрейчингом.	https://www.youtube.com/channel/UCb3qBl6yySVqSVD9HxiMtyQ

Канал	Адреса
Kango Jumps Ukraine – канал про новий стиль аеробіки в спеціальному взутті. Виконання вправ в домашніх умовах з різними видами інтенсивності. Тренування проходять, як для новачків так і для професійних спортсменів.	https://www.youtube.com/channel/UCCXDG5-YJStaszTIGX-_Aow
Jumpsport.nl – канал про канго джамп у будь-яких погодних умовах та біг на дистанції у черевиках канго джамп.	https://www.youtube.com/channel/UC1-SNVX2gBGmTXZly3WYmZg
Zumba Korea TV – канал про групові заняття зумбою.	https://www.youtube.com/channel/UC5Zmq455O8FUEgFtm6OwYPQ
Kirill Merzliakov – заняття аква зумбою з сертифікованим фітнес тренером.	https://www.youtube.com/channel/UCfQNmgf80cVkm4sgAAUacKg/videos
Olena Ivchenko – канал присвячений заняттям зумбою для людей похилого віку.	https://www.youtube.com/user/Elenalvchenko
Les Mills – канал про силові тренування bodypump, з використанням штанги з регульованою вагою.	https://www.youtube.com/user/lesmillsgroupfitness
Monica Fitness Costa Brava – канал присвячений аеробіці з використанням фітболу. Дуже різноманітний вибір занять і побажань кожного.	https://www.youtube.com/channel/UCgQqthF_uXq_vnAm5OnApCw
IMPACTOTRAINING – канал про високо інтенсивні тренування з використанням фітболу.	https://www.youtube.com/user/FABIOIMPACTOTRAINING

Використання цифрових технологій візуалізації у процесі формування готовності майбутніх магістрантів ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності включало проходження майбутніми магістрами курсів про інноваційні види рухової активності на найбільшій платформі онлайн-освіти в Україні Prometheus (рис. 4.12).

Особливо доцільним використання цифрових технологій візуалізації у процесі формування готовності майбутніх магістрантів ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є під час організації дистанційного навчання в умовах карантину у 2019/2020 н.р. та 2020/2021 н.р. за допомогою інформаційно-освітньої системи ЗВО, зокрема платформи Moodle. Приклади таких курсів наведено на рисунку 4.13.

Science of exercise	Усі, хто завершує курс фізичних вправ, матимуть покращене фізіологічне розуміння того, як ваше тіло реагує на фізичні вправи, і зможуть визначити поведінку, вибір і оточення, які впливають на ваше здоров'я і навчання. Вивчити ряд істотних коригувань, необхідних вашому тілу для того, щоб належним чином реагувати на фізичний стрес від фізичних вправ, включаючи зміни в вуглеводах, жирових і білкових метаболізмі, поживні фактори, причини м'язового болю і втоми, і про ефективність і небезпеки, пов'язані з ліками, що підвищують продуктивність. Активна оцінка навчання змусить Вас застосувати ці нові знання через журнали харчування, моніторинг серцевого ритму, обчислення ваших загальних щоденних калорій і індексу маси тіла (ІМТ).
Managing Your Health: The Role of Physical Therapy and Exercise	Управління своїм здоров'ям: роль фізичної терапії та фізичних вправ познайомить учнів з поняттями та перевагами фізичної терапії та фізичних вправ. Протягом шести тижнів учні навчатимуться: чому фізична активність та фізичні вправи важливі, вправи та серцево-судинні захворювання, фізичні вправи та остеопороз, вправи та рак, поширені спортивні травми, фізичні вправи та артрит.
Нова фізична культура: Степ-аеробіка	Це практичний мінікурс до теоретичного курсу «Нова фізична культура», який спрямований допомогти вчителям фізкультури опанувати всі особливості викладання та впровадження степ – аеробіки в школі. Цей курс покликаний допомогти викладачеві фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який допоможе зробити заняття зі степ-аеробіки в школі корисними, цікавими, інклюзивними та ефективними.
Нова фізична культура: Кросфіт	Це практичний мінікурс до теоретичного курсу «Нова фізична культура», який спрямований допомогти вчителям фізкультури опанувати всі особливості викладання та впровадження кросфіту. Що таке кросфіт? Це спосіб життя, який характеризується безпечними, ефективними фізичними вправами та здоровим харчуванням. Кросфіт можна використовувати для досягнення будь-якої мети: від покращення здоров'я до схуднення. Програма працює для всіх - людей, які тільки починають, і людей, які тренуються роками та, звісно, для школярів. Цей курс покликаний допомогти викладачеві фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який допоможе зробити заняття з кросфіту в школі

Рис. 4.12. Відкриті онлайн-курси про інноваційні види рухової активності платформи Prometheus

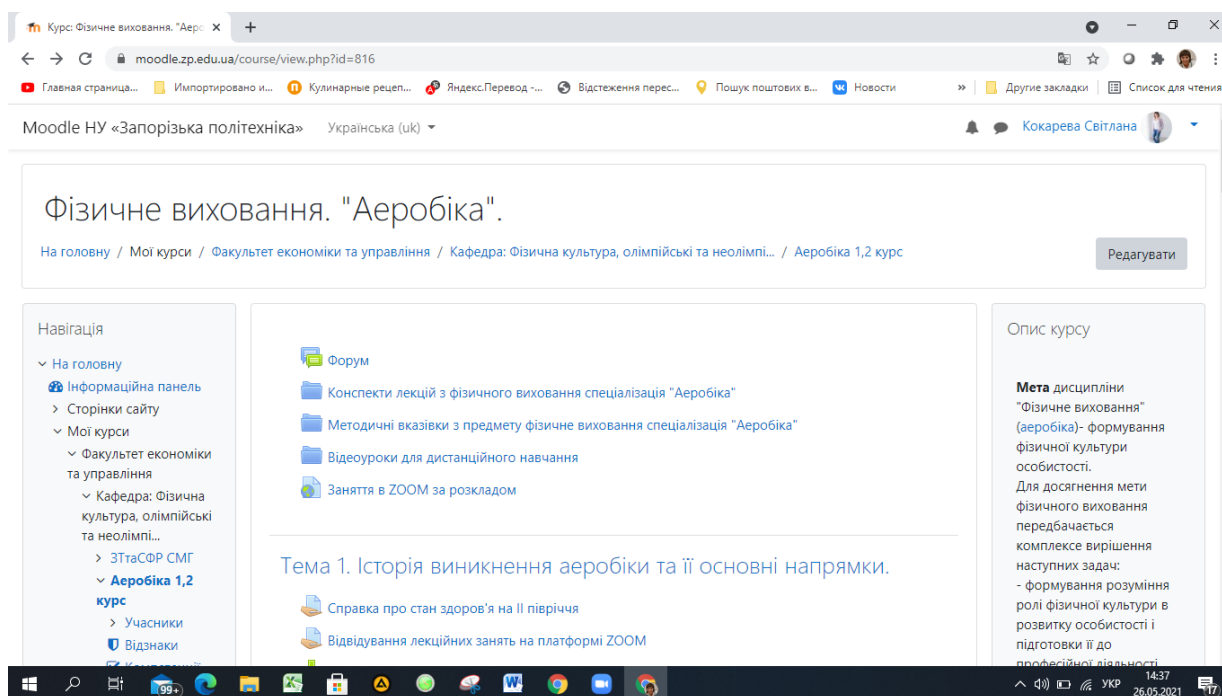


Рис.4.13а

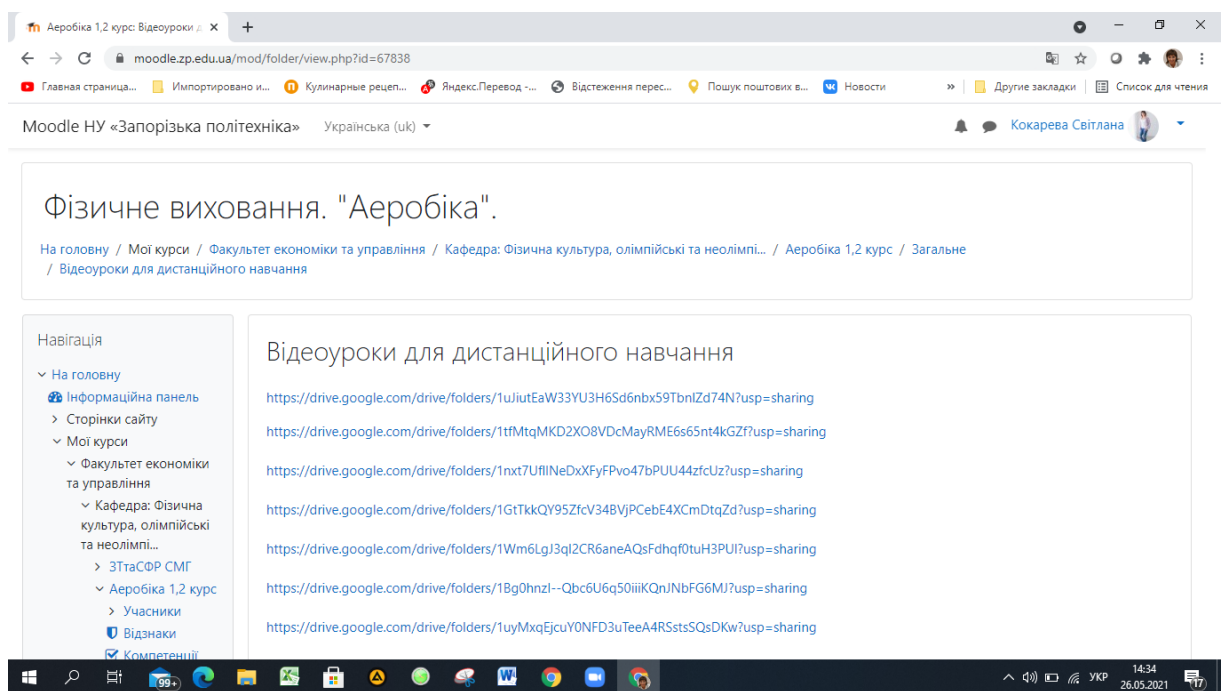


Рис.4.13б

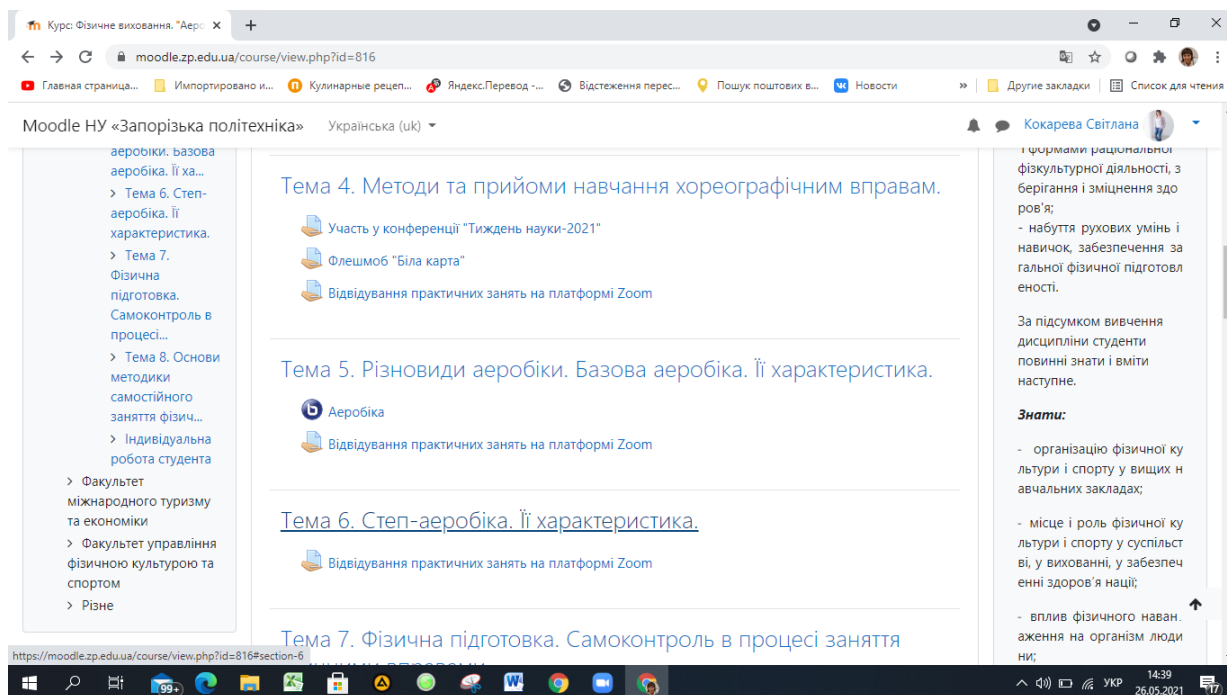


Рис.4.13в

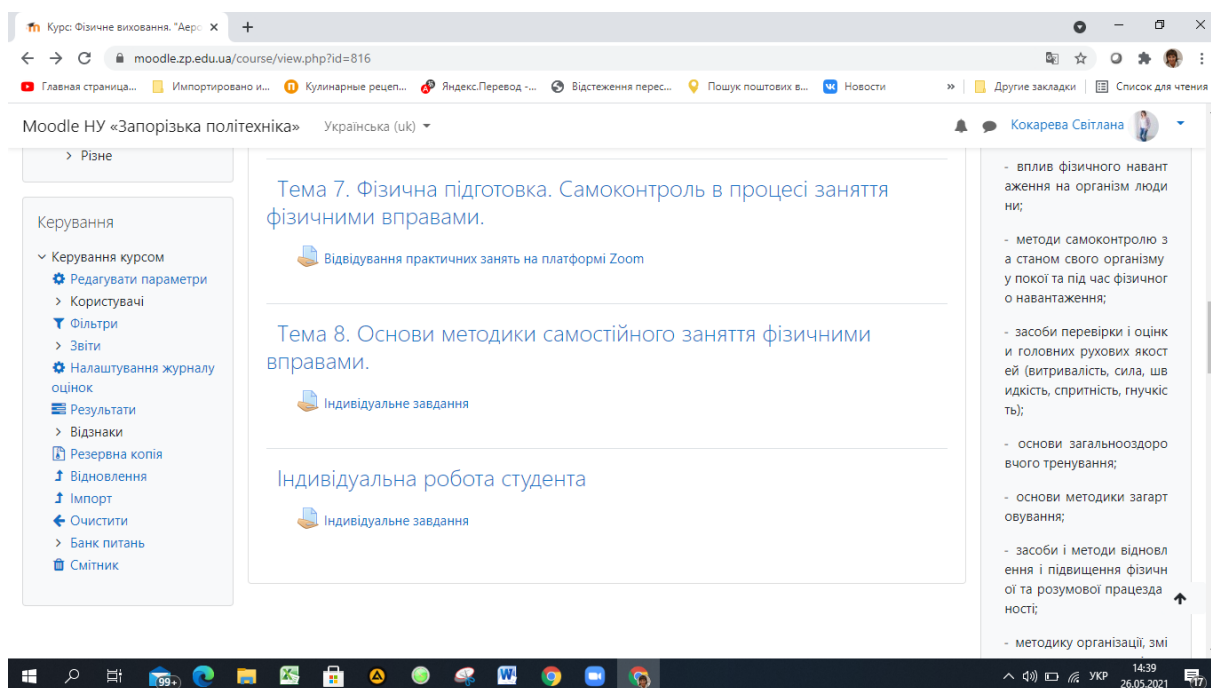


Рис. 4.13г. Організація дистанційного навчання в умовах карантину у 2019/2020 н.р. та 2020/2021 н.р. за допомогою платформи Moodle

Отримані у ході опанування курсів знань та вміння застосовувалися студентами у ході зустрічей зі стейкголдерами спеціальності. Майстер-клас (від англ. masterclass: master – кращий в якій-небудь галузі + class – заняття, урок) – це сучасна інтерактивна

форма навчання, призначена для відпрацювання практичних навичок з метою підвищення професійного рівня, а також обміну досвідом між учасниками, що об'єднує формат тренінгу та конференції. Для проведення майстер-класу запрошувався експерт – провідний фахівець у сфері оздоровчого фітнесу, який проводив заняття за такими етапами: презентація, демонстрація та обговорення. На рис. 4.14 представлено фрагменти таких занять.



Рис. 4.14. Фрагменти майстер-класів від провідних фахівців ФКіС

На третьому *експериментально-узагальнювальному етапі* педагогічного експерименту був проведений кількісний і якісний аналіз результатів формувального етапу педагогічного експерименту, покласифіковано та статистично оброблено експериментальні показники; дано оцінку ефективності моделі педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, сформульовано основні висновки та рекомендації для впровадження результатів педагогічного експерименту в закладах вищої освіти, визначено перспективи подальших дослідницьких напрямів.

Таким способом, охарактеризовано різновиди роботи, які були проведені на констатувальному, формувальному та експериментально-узагальнювальному етапах педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності запропонованої педагогічної

системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

4.3. Опис методик оцінки показників та статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту

Проаналізуємо результати проведеного формувального етапу педагогічного експерименту.

Перевіримо, як під час проведення педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групах змінилися рівневі характеристики вияву даних сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності між початком та завершальним етапами педагогічного експерименту.

При цьому нами були використані такі методики (табл. 4.6).

Таблиця 4.6.

Показники	Методики
Мотивація	Мотивація професійного навчання студентів, яка запропонована В. Каташевим
Теоретична обізнаність	Авторське тестування
Гімнастична підготовленість	Експертна оцінка виконання комплексу вправ
Рівень розвитку рухових якостей	Тестування швидкості, сили, витривалості та координаційних здібностей
Здатність до тренерської діяльності	Авторське тестування
Самоаналіз	Діагностика рівня самоаналізу професійно-педагогічної діяльності за Л. Бережновою
Вольова саморегуляція	Тест-опитувальник А. Звєрькова і Е. Ейдмана на визначення вольової саморегуляції

Опишемо використані методики більш детально.

За мотиваційно-ціннісним критерієм показником визначено мотивацію, перевірка якого здійснювалася за методикою дослідження мотивації професійного навчання студентів, яка запропонована В. Каташевим (додаток Й). Детальний опис методики можна знайти в [287].

На основі відповідей анкети робиться висновок про рівень мотивації студентів до майбутньої професійної діяльності (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Таблиця відповідей за методикою В. Каташева

Номери запитань											Сума балів	Максимум
			3	7	1	5	9	3	7	1		
		0	4	8	2	6	0	4	8	2		
		1	5	9	3	7	1	5	9	3		
		2	6	0	4	8	2	6	0	4		

Відповіді на запитання оцінюються за 5-бальною шкалою:

1 бал – впевнене «ні»,

2 бали – більше «ні», ніж «так»,

3 бали – не певен, що знаю,

4 бали – більше «так», ніж «ні»,

5 балів – впевнене «так».

Потім потрібно підрахувати бали по горизонталі. Вертикальна нумерація шкал першого стовпця позначає не тільки номери питань, а й рівень мотивації. Кожна шкала у відповідності до рівня мотивації, може набрати від 11 до 55 балів. Кількість балів кожної шкали характеризує ставлення студента до різних видів навчальної діяльності, тому кожну шкалу потрібно аналізувати окремо. Позиція, яка містить найбільшу кількість балів, буде визначати рівень мотивації навчання. Якщо набрана однакова кількість балів за різними шкалами, то перевага надається більш високому рівню мотивації. При цьому варто пам'ятати, що високим рівням мотивації (3-4 рівні) відповідають 33 бали і більше.

Анкетування уможлиблює визначення ступеня (рівня) професійної вмотивованості, що за необхідності дає змогу скорегувати освітній процес підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Така корекція позитивно впливатиме на стійкість і цілеспрямованість мотивів та може слугувати основою для зацікавлення інноваціями, інноваційними методами, інноваційними рухами та технологіями їх опанування.

Результати розподіляються за рівнями таким чином (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Шкала оцінки рівня мотивації студентів

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	11-25	26-40	41-55

За когнітивним критерієм нами визначено показник «теоретична обізнаність з інновацій у галузі ФКіС». Методика визначення показника полягала в проведенні тестування. Тестування було автоматизованим: використовувалася програма MyTest та Google-форми, в яких передбачалося різноманітні формати запитань (вибір з кількох, кілька з кількох, встановлення відповідності тощо) і варіанти відповідей (відкрита і закрита форми). Загалом анкету налічувала 100 запитань, які оцінювалися по 1 балу (більш детально про це у додатку К).

Результати тестування розподіляються за відповідною шкалою (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Шкала оцінки рівня готовності за показником «Теоретична обізнаність»

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-35	36-74	75-100

Для технологічного критерію обрано ва показники: «гімнастична підготовленість» та «рівень розвитку рухових якостей».

Для проведення кількісної характеристики підготовленості за показником «гімнастична підготовленість» відбувалося експертне оцінювання: студент мав 1 бал, якщо виконав без помилок (правильно) вправу і мав 0 балів, якщо вправа була не виконана або ж при її виконанні допускалися помилки. Вправи оцінювали 5 експертів, які оцінювали кожного учасника і кожену вправу, яка ним виконувалася, окремо.

За результатами оцінювання було отримано набори даних для кожного з респондентів, які потім переводилися у сумарну оцінку гімнастичної підготовленості студента для кожного і-го експерта (m_i).

Для кожного респондента було розраховано відповідний середній бал n , який обчислювався за правилом:

$$n = \frac{\sum_{i=1}^5 m_i}{5}.$$

Максимальну кількість балів, яку міг отримати тестований, складала 40 балів.

Нами використовувалися практичні вправи з фітнесу, акробатики, опорних стрибків та гімнастичних видів багатоборства (групування, перекати, перекиди стійка (на голові, на руках, на лопатках), стрибок в упор присівши – зіскок; стрибок із зігнутими ногами; стрибок з розведеними ногами).

Деталізована система вправ наведена у додатку Л.

Результати розподіляються за рівнями за розробленою шкалою (табл. 4.10).

Таблиця 4.10

Шкала оцінки рівня готовності за показником «Гімнастична підготовленість»

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	1-2	3-4	5-6

Для визначення рівня розвитку рухових якостей використовувалося тестування швидкості, сили, витривалості та координаційних здібностей.

Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості використовувалися наступні тести: біг на 100 м (с), човниковий біг 4×9 м (с), стрибок у довжину з місця (см), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів), нахил вперед з положення сидячи (см), рівновага (проба Ромберга) (с).

Біг на 100 метрів проводився для визначення швидкості за загальноприйнятою методикою.

Тести, що застосовувалися відповідали вимогам спортивної метрології [59].

Човниковий біг 4×9м проводився для визначення спритності за загальноприйнятою методикою. Оцінка за часом виконання вправи: 10,3 с – відмінно; 10,7 с – добре; 11,2 с – задовільно; 11,6 с – незадовільно; 12,1 с – погано.

Стрибок у довжину з місця (см) проводився для визначення швидкісно-силових здібностей за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей: 205 см – відмінно; 191 см – добре; 179 см – задовільно; 167 см – незадовільно; 155 см – погано.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи проводилося для визначення рівня розвитку силових здібностей за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку силових здібностей: 23 рази – відмінно; 18 разів – добре; 14 разів – задовільно; 10 разів – незадовільно; 6 разів – погано.

Нахил вперед з положення сидячи проводився для визначення рівня гнучкості за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку гнучкості: 19 см – відмінно; 16 см – добре; 13 см – задовільно; 9 см – незадовільно; 6 см – погано.

Проба Ромберга проводилася для визначення координації та стійкості тіла за загальноприйнятою методикою. Оцінка «добре» – стійкий стан, відсутність тремтіння рук і повік впродовж більше 15 с; утримання пози впродовж 15 с з невеликим похитуванням і тремором – оцінка «задовільно»; оцінка «незадовільно» – втрата рівноваги раніше 15 с, сильне тремтіння рук, повік. Похитування, а тим більше швидка втрата рівноваги, вказує на порушення координації. Тест виконувався з двох спроб, фіксувався кращий результат.

Для професійно-діяльнісного критерію визначено показник «Здатність до тренерської діяльності», який опрацьовувався за організацією тестової перевірки знань.

Респондентам пропонувалося 100 запитань теоретичного характеру, кожне з яких оцінювалося в 1 бал.

Приклади завдань тестів наведені у додатку М. Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 4.11)

Таблиця 4.11

**Шкала оцінки рівня готовності
за показником «Здатність до тренерської діяльності»**

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-35	36-74	75-100

За поведінково-рефлексивним критерієм показниками визначено самоаналіз та вольову саморегуляцію.

Для визначення показника «Самоаналіз» використано тест, розроблений Л. Бережновою [348], який уможливорює визначення рівня сформованості тих якостей особистості, що сприяють саморозвитку та реалізації себе на професійній арені, характеризують рівень прагнень саморозвиватися, самооцінку власних якостей, що сприяють саморозвитку, оцінку можливостей реалізувати себе у професійній діяльності, у тому числі педагогічній.

Тест налічує 18 запитань. Кожне запитання передбачає по три варіанти відповіді (додаток Н). За результатами тестування визначається рівень прагнень до саморозвитку.

Відповіді на запитання тесту оцінюють по шкалі таблиці 4.12

Таблиця 4.12

Оцінка відповідей на питання тесту

Питання	Оціночні бали відповідей	Питання	Оціночні бали відповідей
1	а - 3; б - 2; в - 1	10	а - 2; б - 3; в - 1
2	а - 2; б - 1; в - 3	11	а - 1; б - 2; в - 3
3	а - 1; б - 2; в - 3	12	а - 1; б - 3; в - 2
4	а - 3; б - 2; в - 1	13	а - 3; б - 2; в - 1
5	а - 2; б - 3; в - 1	14	а - 1; б - 3; в - 2
6	а - 3; б - 2; в - 1	15	а - 1; б - 3; в - 2
7	а - 2; б - 3; в - 1	16	а - 3; б - 2; в - 1
8	а - 3; б - 2; в - 1	17	а - 2; б - 1; в - 3
9	а - 2; б - 3; в - 1	18	а - 2; б - 3; в - 1

Набрати можна від 10 до 30 балів. При цьому рівні для показника саморозвитку будуть такими (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

Шкала оцінки рівня сформованості готовності за показником «Самоаналіз»

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	10-16	17-23	24-30

Дослідження вольової саморегуляції здійснено на основі використання методики А. Зверькова і Е. Ейдмана (додаток П): тест виконується анонімно. Респондент отримує текст запитань загальною кількістю 30 запитань і бланк для відповідей (надрукованими є номери запитань і пуста графа для відповіді).

Респондент має дати відповідь, вірне чи не вірне дане твердження по відношенню до нього (якщо так, то він має у відповідній графі поставити потрібну позначку, якщо ж ні, то залишити графу пустою).

Рівні вольової саморегуляції визначаються за шкалою з табл. 4.14.

Таблиця 4.14

**Шкала оцінки рівня сформованості готовності
за показником «Самоаналіз»**

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-7	8-16	17-24

Для статистичного аналізу результатів використано критерій Стюдента оцінки середніх, який вимагав підтвердження нормальності розподілу таких даних, для чого використано критерій хі-квадрат Пірсона.

Для використання критерію Пірсона будуються нульова (досліджувана величина розподілена за нормальним законом) та альтернативна (досліджувана величина не розподілена за нормальним законом) гіпотези. Встановлюється рівень значущості 0,05 і розраховуються емпіричне та критичне значення статистики: якщо $\chi^2 < \chi_{кр}^2$, то приймається нульова гіпотеза, в іншому випадку – альтернативна. Більш детально про це у [201].

Зробивши відповідні розрахунки з використанням MS Excel встановлено, що критичне значення $\chi_{кр}^2$ буде рівне 5,99 для усіх показників до і після експерименту, оскільки рівнів визначено три (низький, середній та високий). Емпіричні значення $\chi_{експ}$ для рівня значущості 0,05 представлені в таблиці 4.15.

Таблиця 4.15

Емпіричні значення статистики на початку і наприкінці експерименту

Показники			$\chi_{експ}$			
			КГ1	ЕГ1	КГ2	ЕГ2
1	Мотивація	До	0,000013	0,000298	0,384789	0,409915
		Після	0,000083	0,001995	0,459426	0,360080
2	Теоретична обізнаність	До	0,0000000 2	0,0000000 6	0,111367	0,122089
		Після	0,0000001 4	0,0000056 2	0,063504	0,004285
3	Гімнастична підготовленість	До	1,63E-30	6,91E-31	1,82E-15	1,20E-15
		Після	1,17E-31	1,38E-32	1,29E-14	1,21E-16
4	Рівень розвитку рухових якостей	До	0,00	0,00	0,00	0
		Після	0,00	0,00	0,00	0
5	Здатність до тренерської діяльності	До	0,009570	0,002795	0,071964	0,017129
		Після	0,000013	0,000026	0,014543	0,006304
6	Самоаналіз	До	0,000012	0,000003	0,023972	0,046020
		Після	0,000001	0,000051	0,107975	0,051258
7	Вольова саморегуляція	До	4,67E-12	1,42E-12	0,041064	0,042915
		Після	3,72E-09	0,000001	0,022096	0,042449

Наведемо для прикладу розрахунки з використанням MS Excel для показника «Мотивація» (рис. 4.15).

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Показник "Мотивація"			(ЕГ2 - після)						
2		Розподіл балів за рівнями (від і до)		К-ть осіб	Середини інтервалів	Відхилення	Щільність розподілу	Теоретичні частоти	Округлені теоретичні частоти	Проміжні результати
3	Низький рівень	11	25	17	18,0	316,79	0,0074	13,81	14	0,64
4	Середній рівень	26	40	75	33,0	7,83	0,0400	75,06	75	0,00
5	Високий рівень	41	55	42	48,0	148,88	0,0185	34,65	35	1,40
6				Сума:	Середнє арифме- тичне:	Стандартне відхилення:		Значення критерію:		2,04
7				134	35,79851	9,55		Число степенів свободи:		2
8								Статистичне значення:		3,60E-01
9								Критичне значення:		5,99146
10										

Рис. 4.15. Скрін розрахунку $\chi_{\text{експ}}$ для ЕГ2 в кінці експерименту для показника «Мотивація»

Аналіз даних таблиці ????? засвідчує, що для усіх показників емпіричні дані розподілені за нормальним законом, а тому коректним є використання критерію Стьюдента оцінки середніх.

Розглянемо окремо розподіл рівнів у контрольних та експериментальних групах за усіма показниками на початку та в кінці експерименту (табл. 4.16, рис. 4.16).

Показник «Мотивація»

Таблиця 4.16

Розподіл рівнів за показником «Мотивація» на початку та в кінці експерименту

Групи		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
КГ1	до	99	36,4%	112	41,2%	61	22,4%
	після	87	32,0%	118	43,4%	67	24,6%
ЕГ1	до	94	35,1%	118	44,0%	56	20,9%
	після	73	27,2%	127	47,4%	68	25,4%
КГ2	до	33	26,8%	71	57,7%	19	15,5%
	після	29	23,6%	73	59,3%	21	17,1%
ЕГ2	до	35	26,1%	79	59,0%	20	14,9%
	після	17	12,7%	75	56,0%	42	31,3%

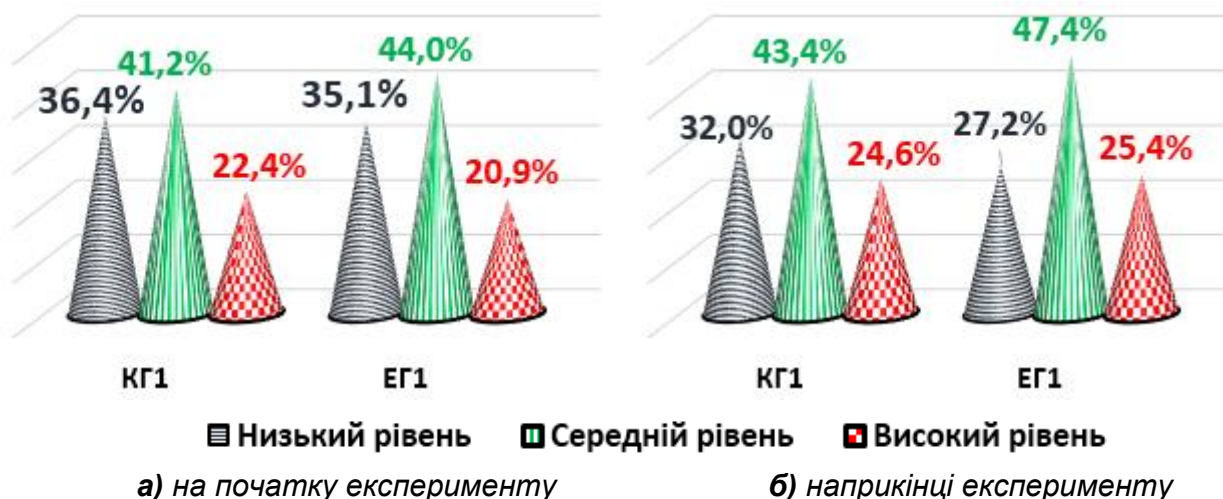


Рис. 4.16. Розподіл рівнів для груп КГ1 та ЕГ1

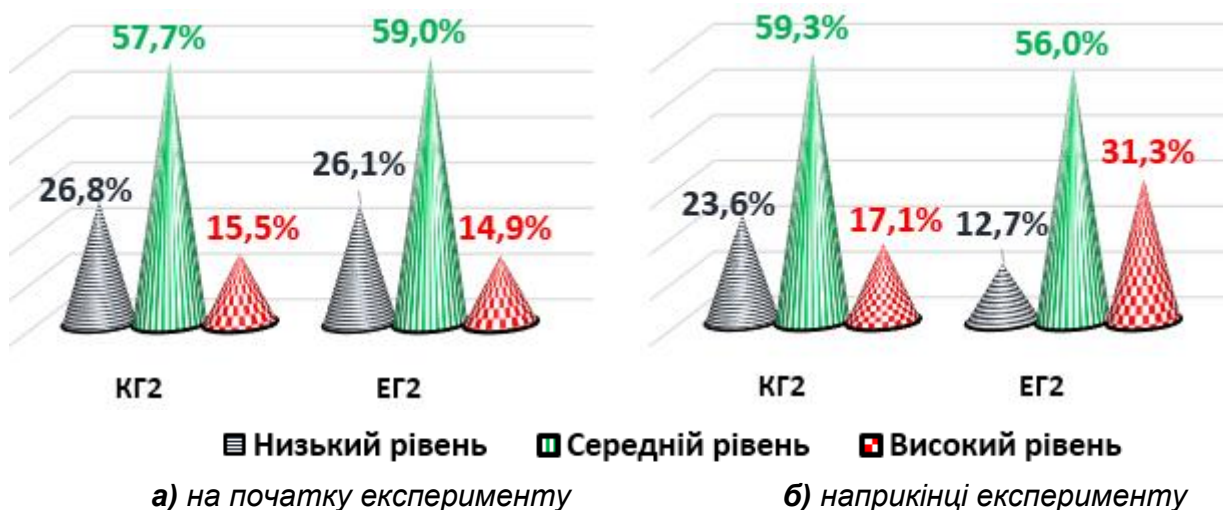


Рис. 4.17. Розподіл рівнів для груп КГ2 та ЕГ2

Статистична подібність вибірок перевірялася за критерієм Стюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel.

Будувалися гіпотези¹: $H_0: \mu_{EG} = \mu_{KG}$, тобто середні однакові; $H_a: \mu_{EG} \neq \mu_{KG}$, тобто середні статистично різні (табл.4.17-4.18).

Таблиця 4.17

Оцінка статистичних даних КГ1 та ЕГ1 для показника «Мотивація»

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ1	ЕГ1		КГ1	ЕГ1
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	29,97	28,92		32,94	36,21
Кількість	272	268		272	268
Різниця середніх для гіпотези H_0	0			0	

¹ Зазначені гіпотези будуть однаковими для перевірки кожного показника, тому надалі ми їх не наводимо

t-статистика (експериментальне)	0,99		-3,34
t критичне двостороннє	1,97		1,97

Таблиця 4.18

Оцінка статистичних даних КГ2 та ЕГ2 для показника «Мотивація»

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ2	ЕГ2		КГ2	ЕГ2
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	29,07	29,93		33,32	38,00
Кількість	123	134		123	134
Різниця середніх для гіпотези H ₀	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,62			-3,40	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

За проведеними розрахунками маємо, що для груп КГ1 та ЕГ1 на рівні значущості 0,05 для показника «Мотивація» значення $T_{\text{крит.}} = 1,97$ більше за модуль $T_{\text{експ.}} = 0,99$ на початку експерименту та меншу за модуль для $T_{\text{експ.}} = -3,34$ наприкінці експерименту. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими на початку та статистично різними в кінці, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Спостерігається позитивна динаміка у рівнях для груп КГ2 та ЕГ2 в кінці експерименту. Так, на початок експерименту значення $T_{\text{крит.}} = 1,97$ більше за модуль $T_{\text{експ.}} = -0,62$ та менше за модуль для $T_{\text{експ.}} = -3,40$ наприкінці експерименту.

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Мотивація» у групах КГ1-ЕГ1 та КГ2-ЕГ2 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо ініціюванням секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти, використанням цифрових технологій візуалізації у процесі формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та організацією змагальної діяльності з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти.

Показник «Теоретична обізнаність»

Таблиця 4.19

**Розподіл рівнів за показником «Теоретична обізнаність»
на початку та в кінці експерименту**

Групи		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
КГ1	до	92	33,8%	119	43,8%	61	22,4%
	після	84	30,9%	124	45,6%	64	23,5%
ЕГ1	до	86	32,1%	119	44,4%	63	23,5%
	після	68	25,4%	133	49,6%	67	25,0%
КГ2	до	32	26,0%	72	58,5%	19	15,4%
	після	26	21,1%	73	59,4%	24	19,5%
ЕГ2	до	33	24,6%	82	61,2%	19	14,2%
	після	16	11,9%	75	56,0%	43	32,1%

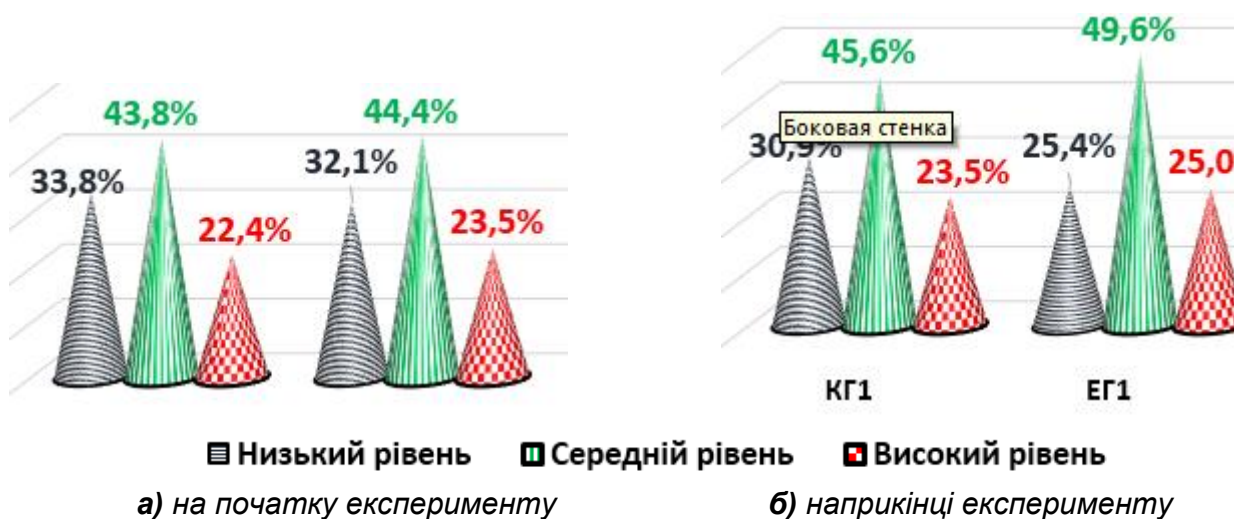


Рис. 4.18. Розподіл рівнів для груп КГ1 та ЕГ1

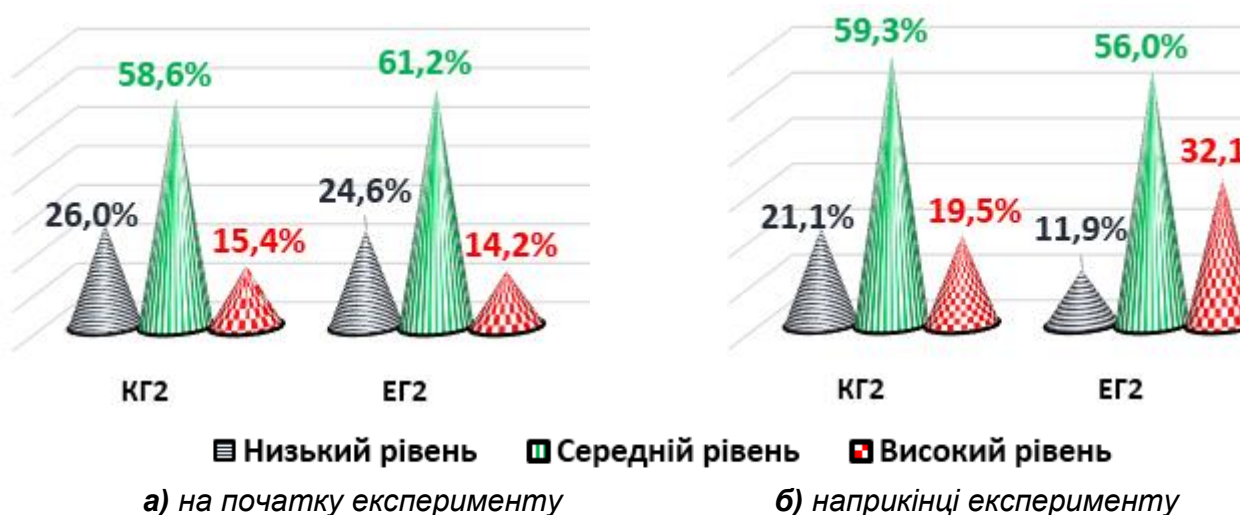


Рис. 4.19. Розподіл рівнів для груп КГ2 та ЕГ2

Статистична подібність вибірок перевірялася за критерієм Стьюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 4.20).

Таблиця 4.20

**Оцінка статистичних даних КГ1 та ЕГ1
для показника «Теоретична обізнаність»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ1	ЕГ1		КГ1	ЕГ1
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	44,46	45,47		47,97	52,16
Кількість	272	268		272	268
Різниця середніх для гіпотези H_0	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,48			-2,26	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Таблиця 4.21

**Оцінка статистичних даних КГ2 та ЕГ2
для показника «Теоретична обізнаність»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ2	ЕГ2		КГ2	ЕГ2
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	44,67	45,52		49,73	61,28
Кількість	123	134		123	134
Різниця середніх для гіпотези H ₀	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,34			-4,89	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

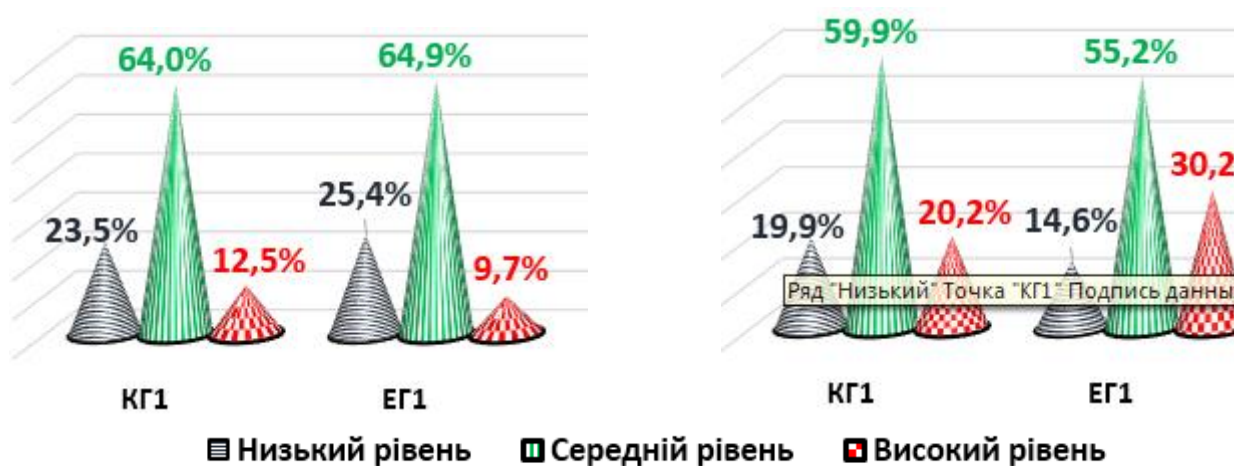
Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Теоретична обізнаність» у групах КГ1-ЕГ1 та КГ2-ЕГ2 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо модернізацією курсів фахових дисциплін (орієнтація на використання інноваційних видів рухової активності), а також розробкою і впровадженням авторських спецкурсів «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури».

Показник «Гімнастична підготовленість»

Таблиця 4.22

**Розподіл рівнів за показником «Гімнастична підготовленість»
на початку та в кінці експерименту**

Групи		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
КГ1	до	64	23,5%	174	64,0%	34	12,5%
	після	54	19,9%	163	59,9%	55	20,2%
ЕГ1	до	68	25,4%	174	64,9%	26	9,7%
	після	39	14,6%	148	55,2%	81	30,2%
КГ2	до	34	27,6%	73	59,3%	16	13,0%
	після	33	26,8%	73	59,3%	17	13,9%
ЕГ2	до	36	26,8%	79	59,0%	19	14,2%
	після	16	11,9%	72	53,7%	46	34,3%



а) на початку експерименту

б) наприкінці експерименту

Рис. 4.20. Розподіл рівнів для груп КГ1 та ЕГ1



а) на початку експерименту

б) наприкінці експерименту

Рис. 4.21. Розподіл рівнів для груп КГ2 та ЕГ2

Статистична подібність вибірок перевірялася за критерієм Стьюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 4.23).

Таблиця 4.23

**Оцінка статистичних даних КГ1 та ЕГ1
для показника «Гімнастична підготовленість»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ1	ЕГ1		КГ1	ЕГ1
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	2,88	2,69		3,41	3,81
Кількість	272	268		272	268
Різниця середніх для гіпотези H ₀	0			0	
t-статистика (експериментальне)	1,65			-3,25	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Таблиця 4.24

**Оцінка статистичних даних КГ2 та ЕГ2
для показника «Гімнастична підготовленість»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ2	ЕГ2		КГ2	ЕГ2
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	2,69	2,86		3,02	3,45
Кількість	123	134		123	134
Різниця середніх для гіпотези H ₀	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-1,05			-3,16	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Гімнастична підготовленість» у групах КГ1-ЕГ1 та КГ2-ЕГ2 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо ініціюванням секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти та упровадженням в освітній процес навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Показник «Рівень розвитку рухових якостей»

Таблиця 4.25

Рівень розвитку рухових якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Характеристика	Етап	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$			
		КГ1	ЕГ1	КГ2	ЕГ2
Біг на 100 м, с	До експ.	16,9±1,2	17,0±1,9	17,0±0,9	17,0±1,1
	Наприкінці експ.	16,8±1,7	16,7±1,0	16,9±0,9	16,8±1,1
Човниковий біг 4×9 м, с	До експ.	9,7±3,2	9,9±1,7	10,5±2,1	10,3±3,4
	Наприкінці експ.	9,5±3,4	9,5±3,2	10,0±2,1	9,8±1,5
Стрибок у довжину з місця, см	До експ.	179,5±3,1	181,7±2,5	173±2,8	175,0±3,3
	Наприкінці експ.	181,5±2,8	185,0±1,5	176,2±3,2	180,1±2,8
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	До експ.	32,8±0,8	33,8±0,7	32,5±1,7	32,4±1,7
	Наприкінці експ.	33,1±1,0	35,6±0,5	32,8±1,2	34,6±1,1
Нахил вперед з положення сидючи, см	До експ.	25,3±0,9	25,5±1,1	26,0±0,9	26,8±0,4
	Наприкінці експ.	26,9±1,3	27,3±1,8	26,5±0,7	29,4±0,8
Рівновага (Проба Ромберга), с	До експ.	6,7±1,4	8,3±1,5	7,3±1,3	9,4±1,5
	Наприкінці експ.	7,1±1,3	11,4±1,4	7,7±1,4	11,2±1,4

За показником біг на 100 м зміни у контрольних та експериментальних групах склали мінімальний обсяг: на 1,0% та 1,02% для КГ1 та ЕГ1 відповідно, на 1,0% та 1,01% для КГ2 та ЕГ2 відповідно.

За показником човниковий біг зміни у контрольних та експериментальних групах теж незначні: на 1,02% та 1,04% для КГ1 та ЕГ1 відповідно, по 1,05% для КГ2 та ЕГ2 відповідно.

За показником стрибок у довжину з місця зміни у контрольних та експериментальних групах теж незначні: на 1,01% та 1,02% для КГ1 та ЕГ1 відповідно, на 1,01% та 1,03% для КГ2 та ЕГ2 відповідно.

За показником згинання і розгинання рук в упорі лежачи зміни у контрольних та експериментальних групах знаходяться у тих же межах: на 0,9% та 1,05% для КГ1 та ЕГ1 відповідно, на 0,01% та 1,06% для КГ2 та ЕГ2 відповідно.

За показником нахил вперед з положення сидючи зміни у контрольних та експериментальних групах знаходяться у тих же межах: на 1,06% та 1,07% для КГ1 та ЕГ1 відповідно, на 1,02% та 1,1% для КГ2 та ЕГ2 відповідно.

За показником рівновага зміни у контрольних та експериментальних групах знаходяться у тих же межах: на 1,06% та 1,4% для КГ1 та ЕГ1 відповідно, на 1,06% та 1,2% для КГ2 та ЕГ2 відповідно.

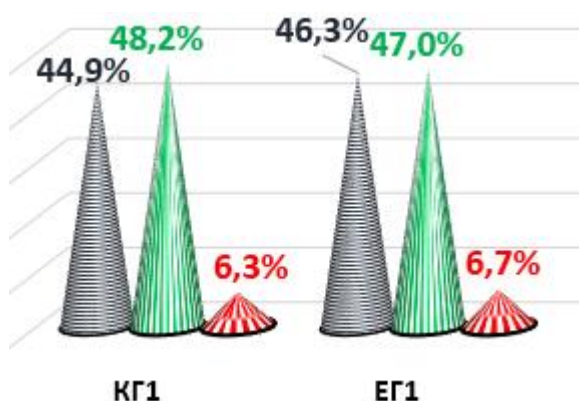
Необхідно відзначити, що на початку експерименту оцінки за показниками фізичної підготовленості в обох групах повністю збігалися, а після впровадження експериментальної методики в експериментальних групах за цими показниками відбулися позитивні зрушення, особливо за показником рівноваги.

Показник «Здатність до тренерської діяльності»

Таблиця 4.26

**Розподіл рівнів за показником «Здатність до тренерської діяльності»
на початку та в кінці експерименту**

Групи		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
КГ1	до	122	44,9%	133	48,8%	17	6,3%
	після	86	31,6%	134	49,3%	52	19,1%
ЕГ1	до	124	46,3%	126	47,0%	18	6,7%
	після	76	28,4%	136	50,7%	56	20,9%
КГ2	до	17	13,8%	79	64,2%	27	22,0%
	після	15	12,2%	73	59,3%	35	28,5%
ЕГ2	до	17	12,7%	81	60,4%	36	26,9%
	після	8	6,0%	79	59,0%	47	35,0%



■ Низький рівень ■ Середній рівень ■ Високий рівень

а) на початку експерименту

б) наприкінці експерименту

Рис. 4.22. Розподіл рівнів для груп КГ1 та ЕГ1

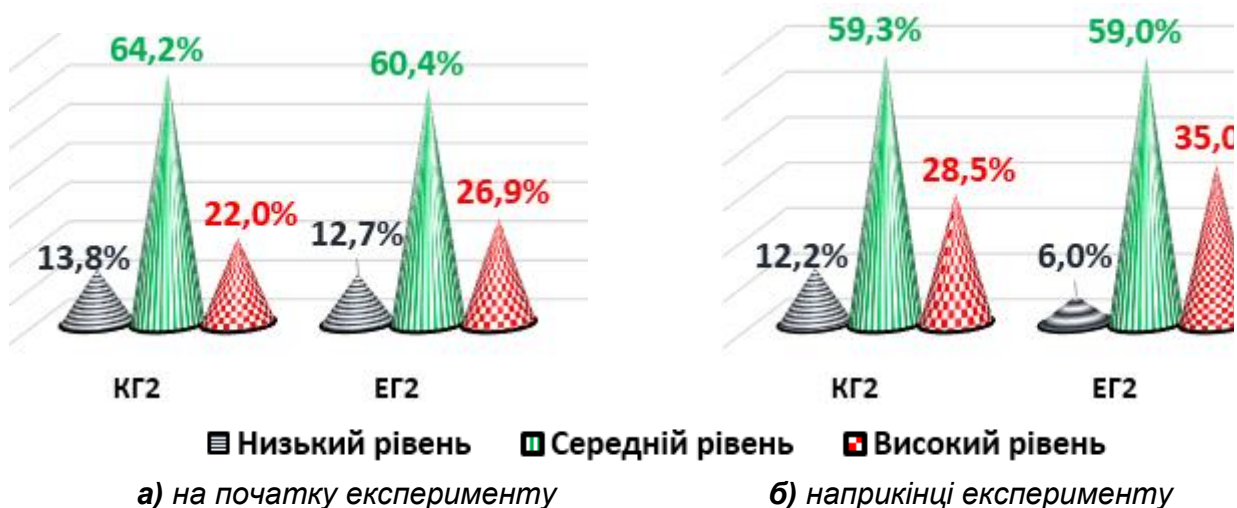


Рис. 4.23. Розподіл рівнів для груп КГ2 та ЕГ2

Статистична подібність вибірок перевірялася за критерієм Стьюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 4.27).

Таблиця 4.27

**Оцінка статистичних даних КГ1 та ЕГ1
для показника «Здатність до тренерської діяльності»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ1	ЕГ1		КГ1	ЕГ1
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	35,97	37,25		47,52	52,76
Кількість	272	268		272	268
Різниця середніх для гіпотези H_0	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,89			-2,81	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Таблиця 4.27

**Оцінка статистичних даних КГ2 та ЕГ2
для показника «Здатність до тренерської діяльності»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ2	ЕГ2		КГ2	ЕГ2
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	49,37	51,61		59,88	67,87
Кількість	123	134		123	134
Різниця середніх для гіпотези H ₀	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,97			-3,91	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Здатність до тренерської діяльності» у групах КГ1-ЕГ1 та КГ2-ЕГ2 на рівні значущості

0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо ініціюванням секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти та організацією змагальної діяльності з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти за участю майбутніх фахівців ФКіС.

Показник «Самоаналіз»

Таблиця 4.28

**Розподіл рівнів за показником «Самоаналіз»
на початку та в кінці експерименту**

Групи		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
КГ1	до	114	41,9%	121	44,5%	37	13,6%
	після	104	38,2%	117	43,0%	51	18,8%
ЕГ1	до	104	38,8%	118	44,0%	46	17,2%
	після	72	26,9%	126	47,0%	70	26,1%
КГ2	до	46	37,4%	61	49,6%	16	13,0%
	після	29	23,6%	72	58,5%	22	17,9%
ЕГ2	до	46	34,3%	69	51,5%	19	14,2%
	після	16	12%	72	53,7%	46	34,3%

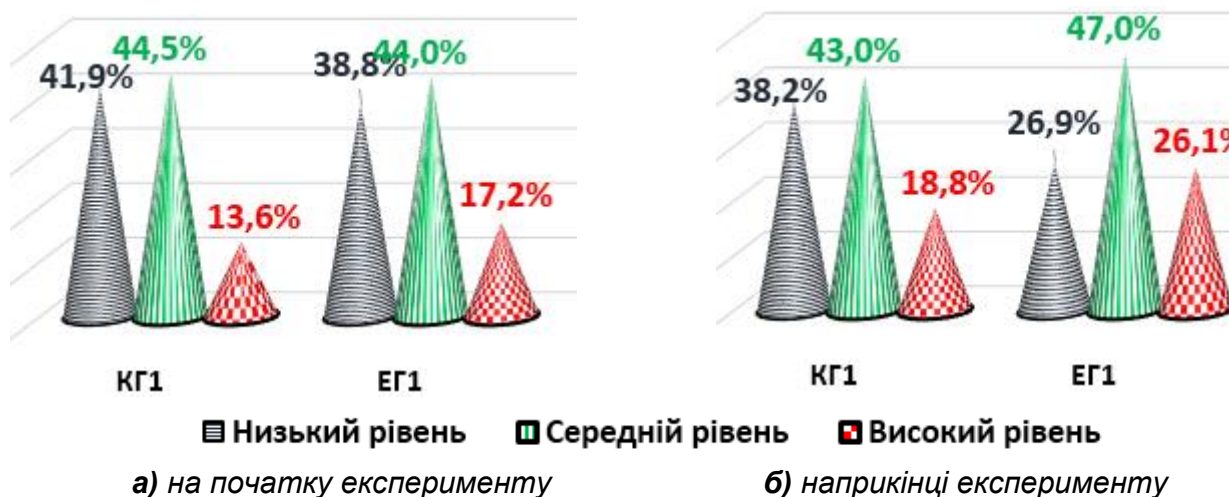


Рис. 4.24. Розподіл рівнів для груп КГ1 та ЕГ1

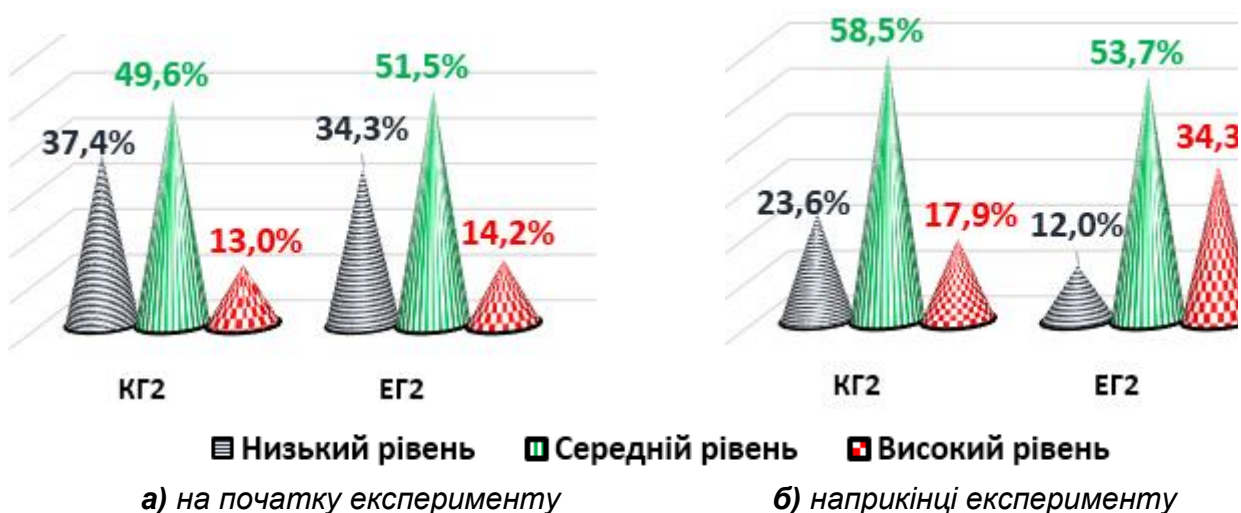


Рис. 4.25. Розподіл рівнів для груп КГ2 та ЕГ2

Статистична подібність вибірок перевірялася за критерієм Стьюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 4.29).

Таблиця 4.29

Оцінка статистичних даних КГ1 та ЕГ1 для показника «Самоаналіз»

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ1	ЕГ1		КГ1	ЕГ1
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	16,63	17,29		20,11	21,69
Кількість	272	268		272	268
Різниця середніх для гіпотези H ₀	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-1,55			-3,94	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Таблиця 4.30

Оцінка статистичних даних КГ2 та ЕГ2 для показника «Самоаналіз»

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ2	ЕГ2		КГ2	ЕГ2
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	17,28	18,31		20,30	22,54
Кількість	123	134		123	134
Різниця середніх для гіпотези H_0	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-1,74			-5,39	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Самоаналіз» у групах КГ1-ЕГ1 та КГ2-ЕГ2 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що

пояснюємо упровадженням моделі педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Показник «Вольова саморегуляція»

Таблиця 4.31

**Розподіл рівнів за показником «Вольова саморегуляція»
на початку та в кінці експерименту**

Групи		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
КГ1	до	99	36,4%	113	41,5%	60	22,1%
	після	85	31,3%	123	45,2%	64	23,5%
ЕГ1	до	94	35,1%	109	40,6%	65	24,3%
	після	70	26,1%	130	48,5%	68	25,4%
КГ2	до	32	26,1%	72	58,5%	19	15,4%
	після	30	24,4%	73	59,3%	20	16,3%
ЕГ2	до	34	25,4%	83	61,9%	17	12,7%
	після	16	11,9%	77	57,5%	41	30,6%

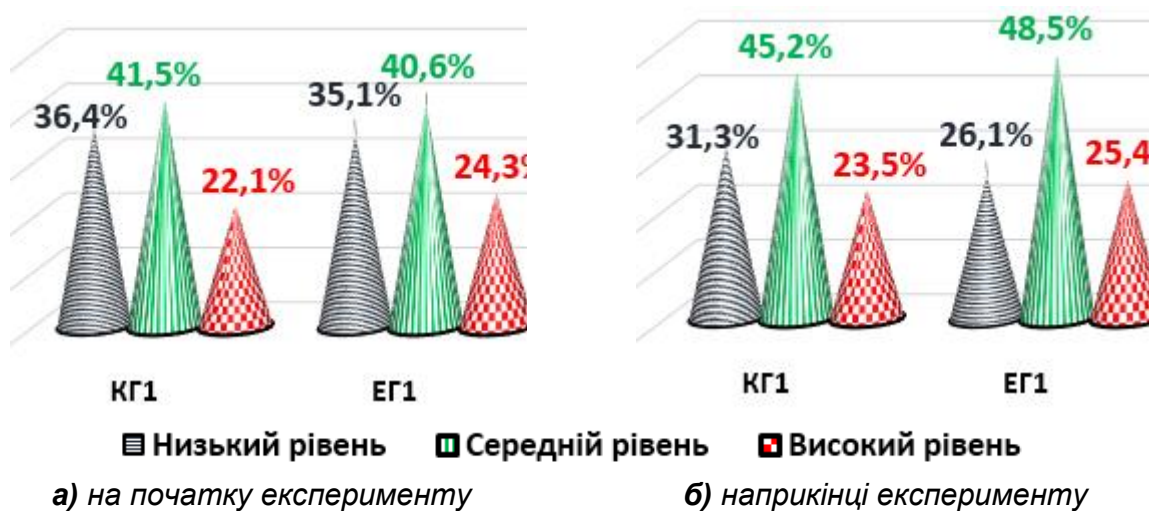


Рис. 4.26. Розподіл рівнів для груп КГ1 та ЕГ1

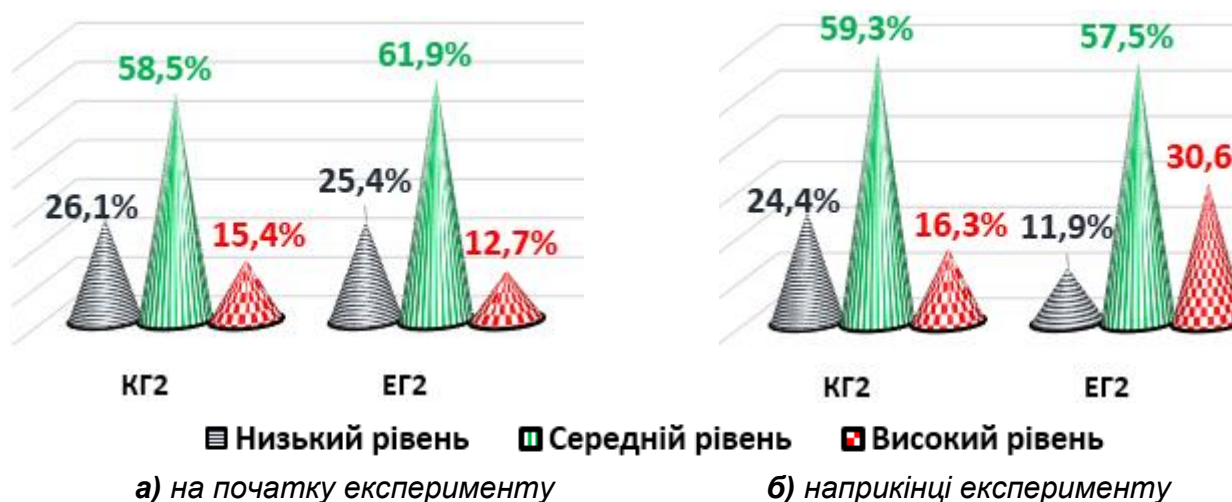


Рис. 4.27. Розподіл рівнів для груп КГ2 та ЕГ2

Статистична подібність вибірок перевірялася за критерієм Стьюдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel (табл. 4.32).

Таблиця 3.32

**Оцінка статистичних даних КГ1 та ЕГ1
для показника «Вольова саморегуляція»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ1	ЕГ1		КГ1	ЕГ1
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	9,66	9,97		11,38	12,46
Кількість	272	268		272	268
Різниця середніх для гіпотези H_0	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,57			-2,14	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Таблиця 4.33

**Оцінка статистичних даних КГ2 та ЕГ2
для показника «Вольова саморегуляція»**

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	КГ2	ЕГ2		КГ2	ЕГ2
	на початку експерименту			наприкінці експерименту	
Середнє значення	9,72	10,11		10,76	13,90
Кількість	123	134		123	134
Різниця середніх для гіпотези H_0	0			0	
t-статистика (експериментальне)	-0,60			-4,75	
t критичне двостороннє	1,97			1,97	

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Самоаналіз» у групах КГ1-ЕГ1 та КГ2-ЕГ2 на рівні значущості 0,05 підтверджує

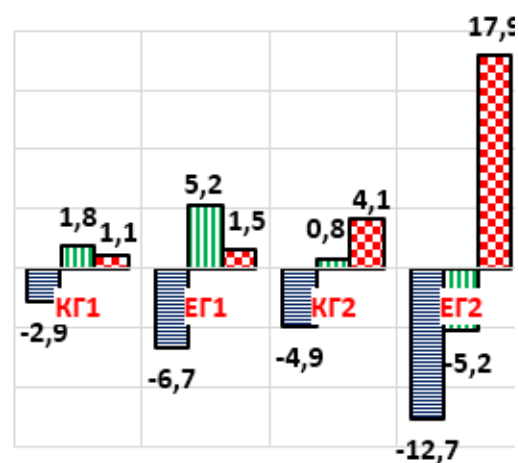
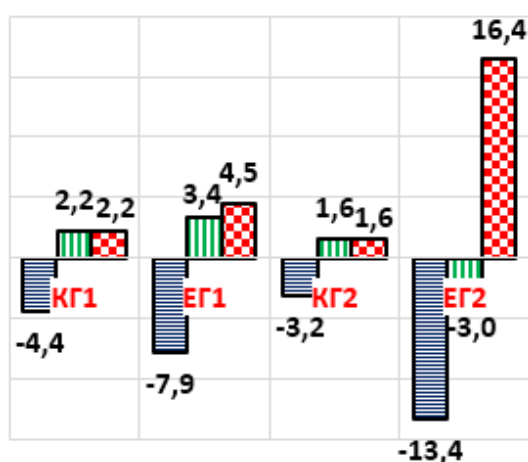
подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, що пояснюємо упровадженням моделі педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Результати експерименту узагальнено у таблиці 4.32 та на рис. ???, де наведено динаміку змін досягнень за показниками у різних групах.

Таблиця 4.34

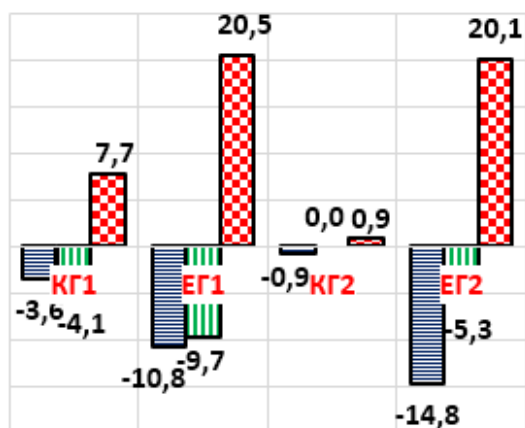
Динаміка рівнів у експериментальній та контрольній групах (%)

Критерій та показник	Рівні сформованості	КГ1	ЕГ1	КГ2	ЕГ2
Мотиваційно-ціннісний критерій					
Мотивація	низький	-4,4	-7,9	-3,2	-13,4
	середній	2,2	3,4	1,6	-3,0
	високий	2,2	4,5	1,6	16,4
Когнітивний критерій					
Теоретична обізнаність	низький	-2,9	-6,7	-4,9	-12,7
	середній	1,8	5,2	0,8	-5,2
	високий	1,1	1,5	4,1	17,9
Технологічний критерій					
Гімнастична підготовленість	низький	-3,6	-10,8	-0,9	-14,8
	середній	-4,1	-9,7	0,0	-5,3
	високий	7,7	20,5	0,9	20,1
Професійно-діяльнісний критерій					
Здатність до тренерської діяльності	низький	-13,3	-17,9	-1,6	-6,7
	середній	0,5	3,7	-4,9	-1,4
	високий	12,8	14,2	6,5	8,1
Поведінково-рефлексивний критерій					
Самоаналіз	низький	-3,7	-11,9	-13,8	-22,3
	середній	-1,5	3,0	8,9	2,2
	високий	5,2	8,9	4,9	20,1
Вольова саморегуляція	низький	-5,1	-9,0	-1,7	-13,5
	середній	3,7	7,9	0,8	-4,4
	високий	1,4	1,1	0,9	17,9



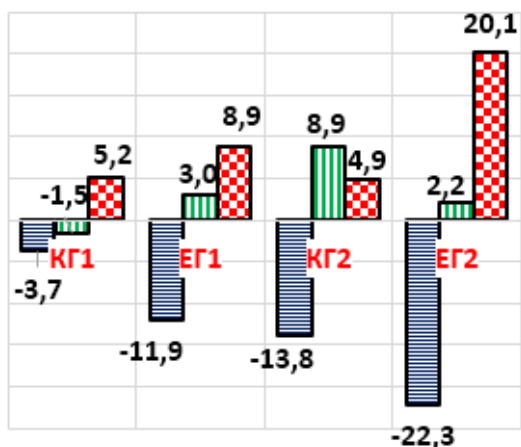
■ низький рівень ■ середній рівень ■ високий рівень

Рис. 4.28а Динаміка рівнів за показником «Мотивація»



■ низький рівень ■ середній рівень ■ високий рівень

Рис. 4.28в. Динаміка рівнів за показником «Гімнастична підготовленість»



■ низький рівень ■ середній рівень ■ високий рівень

Рис. 4.28д. Динаміка рівнів за показником «Самоаналіз»

Рис. 4.28б. Динаміка рівнів за показником «Теоретична обізнаність»

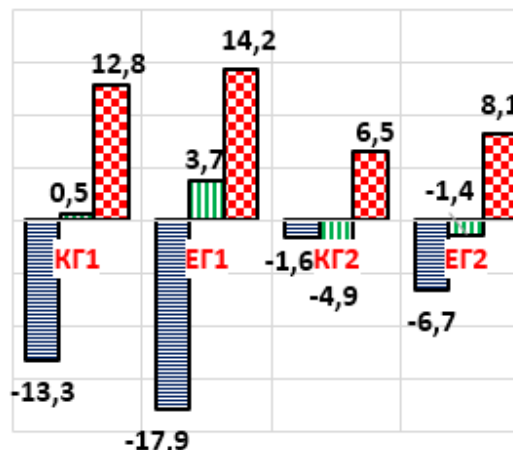


Рис. 4.28г. Динаміка рівнів за показником «Здатність до тренерської діяльності»

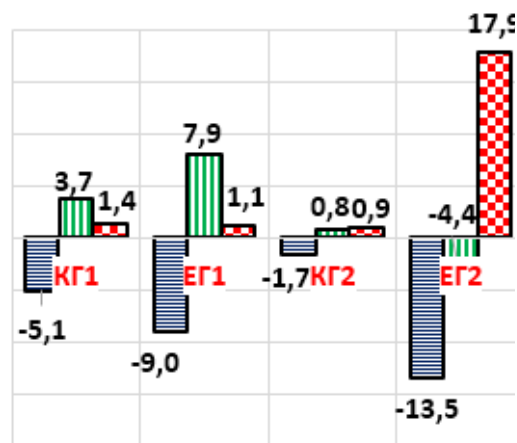


Рис. 4.28е. Динаміка рівнів за показником «Вольова саморегуляція»

Аналіз результатів проведеного експерименту та дані таблиці 4.32 засвідчив успішність реалізації авторської системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Якісні й кількісні зміни за кожним із показників відображені у динаміці рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності контрольної та експериментальної груп (аналіз проведено на рівні значущості 0,05), що дозволило виявити такі факти.

У групі ЕГ1 за показником «Мотивація» відбулося збільшення середнього та високого рівнів на 3,4% і 4,5% відповідно, у ЕГ2 відбулося суттєве збільшення високого рівня на 17,9%, у КГ1 та КГ2 таке збільшення є суттєво меншим. Це пояснюємо тим, що майбутні магістри брали участь у діяльності секцій та змагань з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти саме як тренери та організатори, тобто

відбувалася квазіпрофесійна діяльність, а також використанням відкритих освітніх ресурсів у процесі формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

У групі ЕГ1 за показником «Теоретична обізнаність» відбулося збільшення середнього рівня на 5,2%, у ЕГ2 відбулося суттєве збільшення високого рівня на 16,4%, у КГ1 та КГ2 таке збільшення є суттєво меншим. Це пояснюємо розробкою і впровадженням авторських спецкурсів, спрямованих на формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

У групах ЕГ1 та ЕГ2 за показником «Гімнастична підготовленість» відбулося збільшення високого рівнів на 20,5% і 20,1% відповідно, у КГ1 та КГ2 таке збільшення є суттєво меншим. Це пояснюємо тим, що майбутні фахівці ФКіС брали участь у діяльності секцій та змагань з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти, тобто відбувалася активна діяльність з формування умінь виконувати інноваційні рухові дії.

У групах ЕГ1 та ЕГ2 за показником «Здатність до тренерської діяльності» відбулося збільшення високого рівнів на 14,2% і 8,1% відповідно, у КГ1 та КГ2 таке збільшення є суттєво меншим. Це пояснюємо ініціюванням секцій з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти та організацією змагальної діяльності з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти за участю майбутніх фахівців ФКіС.

У групі ЕГ1 за показником «Самоаналіз» відбулося збільшення середнього та високого рівнів на 3% і 8,9% відповідно, у ЕГ2 відбулося суттєве збільшення високого рівня на 20,1%, у КГ1 та КГ2 таке збільшення є суттєво меншим. Це пояснюємо тим, що у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності відбувалося застосування комплексу традиційних та інноваційних інтерактивних освітніх технологій, форм та методів навчання.

У групі ЕГ1 за показником «Вольова саморегуляція» відбулося збільшення середнього рівня на 7,9%, у ЕГ2 відбулося суттєве збільшення високого рівня на 17,9%, у КГ1 та КГ2 таке збільшення є суттєво меншим. Це пояснюємо тим, що майбутні магістри брали участь у діяльності секцій та змагань з інноваційних видів рухової активності в закладі вищої освіти саме як тренери та організатори, а також розробкою і впровадженням авторських спецкурсів, спрямованих на формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Отже, підтверджено ефективність розробленої організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

У контексті виконання одного із визначених завдань дослідження, нами *розроблено науково-методичні рекомендації для учасників освітнього процесу різних рівнів щодо вдосконалення професійної підготовки фахівців ФКіС у напрямі*

формування їх готовності до використання інноваційних видів рухової активності в університетах України.

Рекомендації для управлінців у галузі освіти:

- ввести необхідні поправки у професійні стандарти у галузі ФКіС з метою гармонізації ринку освітніх послуг і ринку праці, розробки освітніх і навчальних програм відповідно до очікувань роботодавців у галузі, а саме: роз'яснення сутності інноваційних видів рухової активності, наголошення на широких можливостях інноваційних видів рухової активності у рамках інтегрованих освітніх програм; конкретизація методів викладання, навчання та оцінювання з метою забезпечення орієнтирів на використання інноваційних видів рухової активності у процесі розробки і реалізації програм підготовки фахівців ФКіС;

- ініціювати реалізацію концепції фізкультурної освіти на базі використання інноваційних видів рухової активності у школі як стратегії формування здоров'язбережувальної компетентності населення України та забезпечення пререквізитів для освітніх програми зі спеціальності «Фізична культура і спорт».

Рекомендації для науковців у галузі дослідження професійної підготовки фахівців ФКіС:

- здійснювати компаративно-педагогічні дослідження досвіду професійної підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у високорозвинених країнах з метою наукового аналізу ефективних трансформаційних моделей у системах вищої освіти цих країн;

- зосередити увагу на дослідженні адміністративно-організаційного і науково-методичного компонентів розробки й реалізації програм підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності з метою підвищення конкурентоспроможності як закладів вищої освіти, так і їхніх випускників на національному та міжнародному ринках праці;

- зосередити увагу на дослідженні питань організації професійної підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності;

- розробляти й оприлюднювати наукові та методичні праці, що відображають позитивний досвід застосування інноваційних методів викладання і навчання у процесі підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності в Україні;

- підсумувати результати розвідок науково-педагогічних працівників кафедр ФКіС ЗВО України у колективній монографії з проблем впровадження інновацій у галузі ФКіС, яка матиме прикладний, проблемно-орієнтований характер, де надати комплексне бачення стану функціонування системи професійної підготовки фахівців ФКіС загалом і до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, зокрема.

У результаті виконаного дослідження рекомендуємо адміністраціям університетів України:

- забезпечити інституційну та заохочувати особисту участь науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти у міжнародних та національних заходах

інноваційного спортивного спрямування з метою ефективного обміну досвідом на світовому та національному рівнях;

- заохочувати публікування результатів науково-педагогічних досліджень працівників ЗВО України про досвід підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у виданнях з фізичної культури і спорту, що належать до авторитетних міжнародних наукометричних баз даних, та про апробацію таких результатів на конференціях у Європі і США з метою гарантування актуальності наукових розвідок, теоретичної і практичної значущості отриманих результатів на світовому рівні;

- посилити співпрацю закладів вищої освіти зі стейкгольдерами ФКіС з метою розширення можливостей професійного розвитку в галузі;

- удосконалити інфраструктуру та покращити якість консультаційної підтримки здобувачів вищої освіти з питань формування власної освітньої траєкторії через участь у проектах внутрішньої та зовнішньої академічної мобільності, використання віртуального навчального середовища різних освітніх установ, користування міжнародними інформаційними базами даних щодо опанування інноваційних видів рухової активності;

- диверсифікувати освітньо-професійні програми підготовки фахівців ФКіС шляхом розробки і впровадження спеціалізованих освітньо-професійних програм на освітніх рівнях ОР «бакалавр» і «Магістр», що орієнтовані на опанування інноваційних видів рухової активності для підвищення конкурентоспроможності закладів вищої освіти і їхніх випускників;

- посилити у освітньо-тренувальному процесі фахівців ФКіС використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я;

- збільшити обсяг практичної підготовки фахівців ФКіС не лише за допомогою виробничої практики, а також за допомогою організації секційних занять з інноваційних видів рухової активності із залученням практикуючих фахівців у галузі ФКіС;

- зробити співпрацю з громадою та волонтерську діяльність невіддільним компонентом освітніх програм підготовки фахівців ФКіС з метою забезпечення спрямованості освітнього процесу на задоволення потреб різних груп населення;

- здобувачам освіти брати активну участь у позапрограмних заходах, зокрема проектах, конференціях, олімпіадах, конкурсах, тренінгах, семінарах, літніх школах, секціях з інноваційних видів рухової активності з метою налагодження контактів, розширення кругозору, що сприяє як професійному, так і особистісному зростанню майбутнього фахівця;

- ініціювати в рамках неформальної освіти діяльність секцій з інноваційних видів рухової активності та організацію спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності.

Висновки до розділу 4

У розділі подано критерії та показники, на основі яких охарактеризовано рівні готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, а також описано впровадження та

експериментальну перевірку ефективності організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Для перевірки ефективності організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності розроблено діагностичний апарат: який завдяки використанню мотиваційно-ціннісного, когнітивного, технологічного, професійно-діяльнісного, поведінково-рефлексивного критеріїв та відповідних показників (мотивація до усіх видів роботи у сфері фізичної культури і спорту, теоретична обізнаність фахівців фізичної культури і спорту щодо інновацій у сфері фізичної культури і спорту, гімнастична підготовленість та рівень розвитку рухових якостей, здатність до тренерської діяльності, самоаналіз та вольову саморегуляцію).

Керуючись результатами аналізу науково-педагогічних джерел, обрано традиційну ступеневу шкалу рівнів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (високий, середній, низький), яка є обґрунтовано релевантною специфіці досліджуваного об'єкта – готовності до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Педагогічний експеримент проходив у три етапи (констатувальний, формувальний та експериментально-узагальнювальний). На першому, констатувальному етапі: проведено аналіз наукової літератури щодо формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; описано тезаурус дослідження та визначено його провідні дефініції; обґрунтовано методологічні підходи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; проведено компаративний аналіз закордонного досвіду; обґрунтовано педагогічні умови та спроєктовано модель організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

Також через опитування проведено пілотне дослідження, результати якого засвідчили незадовільний стан підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності та визначили (уточнили) напрям наукового пошуку.

На формувальному етапі дослідно-експериментальної роботи було впроваджено авторську модель педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, удосконалено навчально-методичне забезпечення (розроблено методичні рекомендації з організації навчального процесу кафедри фізичної культури та спорту НУ «Запорізька політехніка», методичні рекомендації до занять силовою підготовкою для студентів всіх спеціальностей, тестові завдання до теоретичної частини з фізичного виховання для студентів ЗВО, методичні вказівки до лікувальної фізичної культури при різних захворюваннях студентів спеціальної медичної групи, конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів, конспекти лекцій розділу

«Музритміка з елементами хореографії» з дисципліни Фізичне виховання спеціалізація «Аеробіка» для студентів ЗВО технічного профілю, а також впроваджено навчальні посібники «Физическая и функциональная подготовленность спортсменов занимающихся академической греблей», «Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах», «Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі»).

Для реалізації формувального етапу педагогічного експерименту задіяно майбутніх бакалаврів (540 осіб) та магістрантів (257 осіб) сфери знань 017 «Фізична культура і спорт» (Запорізький національний університет, Національний університет «Полтавська політехніка», Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Національний університет «Запорізька політехніка»).

На третьому *експериментально-узагальнювальному етапі* педагогічного експерименту: проведено кількісний і якісний аналіз результатів формувального етапу педагогічного експерименту, покласифіковано та статистично оброблено експериментальні показники; дано оцінку ефективності моделі організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, сформульовано основні висновки та рекомендації для впровадження результатів педагогічного експерименту в закладах вищої освіти, визначено перспективи подальших дослідницьких напрямів.

Кількісний і графічний аналіз результатів супроводжувався статистичними методами (методи Стюдента та χ^2 Пірсона) на рівні значущості 0,05.

Отже, підтверджено ефективність розробленої організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення та наукове розв'язання проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Необхідність і своєчасність такої розвідки обумовлена пріоритетним значенням для країни здоров'язбереження населення, яке орієнтоване на інноваційні види рухової активності та використання інновацій для ведення здорового способу життя, та нагальною потребою розв'язання проблеми відповідної підготовки фахівців ФКіС в умовах закладів вищої освіти.

Результати комплексного дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності засвідчили досягнення загальної мети дослідження та уможливили такі **ВИСНОВКИ**.

1. Схарактеризовано стан розробленості проблеми дослідження. Встановлено, що сьогодні професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО пов'язана безпосередньо з організацією та підтримкою певного рівня фізичної культури та здоров'я населення, а тому має сприйматися як передумова їх високої конкурентоспроможності та здатності опановувати та впроваджувати інновації. Узагальнення результатів науково-педагогічних розвідок уможливило висновок про наявність значних здобутків й теоретико-практичних результатів у підготовці фахівців ФКіС у формуванні в них різного роду компетентностей (професійна, професійно-педагогічна, кінезіологічна, інформаційна тощо), умінь розбудови оздоровчого середовища у закладі освіти, розвитку навичок педагогічної комунікації, популяризації здорового способу життя, організації спортивно-масових заходів тощо. Проте за результатами пілотного дослідження практичного стану розробленості проблеми виявлено низку суперечностей та запит суспільства на інновації в галузі оздоровлення на основі інноваційних видів рухової активності.

2. Схарактеризовано тезаурус дослідження. Зокрема, обґрунтовано тлумачення поняття *«інноваційні види рухової активності»* як видів рухової активності, які утворилися в певних осередках (національні ігри\забави, молодіжні течії, які історично склалися в певній місцевості або під впливом певної культури тощо) і тільки починають набувати свого поширення в світі та мають принципові відмінності від загальнопоширених видів рухової активності (гімнастика, плавання, спортивні ігри Олімпійського комітету тощо).

Сутність поняття *«готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності»* визначено як складне особистісне утворення, яке інтегрує умотивованість опановувати й використовувати інноваційні види рухової активності у професійній діяльності фахівця ФКіС, спеціалізовані знання про інновації в галузі ФКіС загалом та інноваційні види рухової активності, уміння (рухові та методичні) їх демонструвати та навчати покроково

виконувати інших, а також прагнення до саморозвитку й рефлексії щодо їх здійснення\ використання\ пропагування у власній професійній діяльності.

Обґрунтовано нетривіальність поняття *«готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності»* через складність його структури, яка налічує: мотиваційний (умотивованість та ціннісні установки до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності); гносеологічний (сукупність спеціалізованих знань про інновації та інноваційні види рухової активності); праксеологічний (сукупність умінь майбутніх фахівців ФКіС виконувати інноваційні види рухової активності, розвиток рухових якостей); методичний (сукупність рухових і методичних умінь майбутніх фахівців ФКіС навчати виконувати інноваційні види рухової активності різні верстви населення); особистісний (прагнення до розвитку рухових якостей, вольові якості, активність, здатність до рефлексії у професійній діяльності, корекція власної поведінки, самооцінка) компоненти.

Показано, що діяльність фахівця ФКіС передбачає три рівні інновацій: перший рівень – відтворення інновацій, другий рівень – відтворення і впровадження інновацій, третій рівень – створення інновацій. Обґрунтовано, що готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності орієнтовано більшою мірою на перший і другий рівень для ОР «Бакалавр» та другого і третього для ОР «Магістр».

3. Обґрунтовано методологічні засади дослідження і підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Дослідження проблеми підготовки фахівців ФКіС базовано на трьох рівнях методології: на філософському рівні залучено діалектичний та екзистенційний закони; на загальнонауковому рівні використано системний підхід; на конкретно-науковому рівні - професійно-особистісний, редукційний, діяльнісний, інноваційний, оздоровчий, гендерний, біосоціокультурний підходи.

Показано важливість при формуванні готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності дотримання низки дидактичних принципів: загальнодидактичних (принцип науковості; принцип системності і послідовності; принцип доступності; принцип зв'язку навчання з життям; принцип свідомості і активності; принцип наочності; принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок; принцип індивідуального підходу); спеціальних принципів фізичного виховання (безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, вікової адекватності впливу, емоційності) та спеціальних принципів використання інноваційних видів рухової активності (високий гуманістичний потенціал; ідеї екологічного виховання; зміщення акценту на виявлення командних переможців; комплексний характер впливу на особистість (збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, розвиток творчих (музичні, хореографічні, естетичні) здібностей).

4. Підтверджено, що підготовка майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є процесом, який має базуватися на спеціально розробленій організаційно-педагогічній системі підготовки майбутніх фахівців ФКіС, яка: ґрунтується на згаданих методологічних підходах і

дидактичних принципах; передбачає модернізацію інформаційної складової професійної підготовки фахівців ФКіС (модернізація курсів фахових дисциплін з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності; впровадження варіативних дисциплін «Інноваційні види рухової активності»; «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»; «Передовий досвід роботи видатних тренерів та фахівців фізичної культури і спорту»), використання форм (лекції-візуалізації, навчально-тренувальні заняття, зустрічі зі стейкголдерами, виробнича практика, тренінги, майстер-класи, семінари, курсові проєкти, самостійна робота, неформальна та інформальна освіта), методів (словесні, практичні, наочні, інтерактивні, проєктні, проблемні), засобів (інформаційно-освітнє середовище ЗВО (у т.ч. платформа Moodle з навчальними матеріалами); Інтернет-ресурси; комплекси фізичних вправ; навчально-методичне забезпечення). Результатом впровадження організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності є позитивна динаміка змін у рівнях їхньої готовності за кожним із означених компонентів.

5. Обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, які зафіксовані у процесуальній підсистемі: педагогічні умови як фактори формальної освіти – модернізація змісту обов'язкових навчальних дисциплін та розроблення варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності; педагогічні умови як фактори неформальної освіти – ініціювання секцій з інноваційних видів рухової активності; організація спортивно-масових заходів з інноваційних видів рухової активності; педагогічні умови як фактори інформальної освіти – використання цифрових технологій візуалізації та технологій цифрового здоров'я. Їх дотримання є необхідним для успішного формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

6. Для перевірки ефективності організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності розроблено діагностичний апарат, який завдяки використанню мотиваційно-ціннісного, когнітивного, технологічного, професійно-діяльнісного, поведінково-рефлексивного критеріїв та відповідних показників (мотивація до усіх видів роботи у сфері фізичної культури і спорту, теоретична обізнаність фахівців фізичної культури і спорту щодо інновацій у сфері фізичної культури і спорту, гімнастична підготовленість та рівень розвитку рухових якостей, здатність до тренерської діяльності, самоаналіз та вольову саморегуляцію), уможливорює послуговування традиційною ступеневою шкалою рівнів готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності (високий, середній, низький рівні готовності). Обґрунтовано релевантність діагностичного апарату специфіці досліджуваного об'єкта – готовності до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

7. Впроваджено та експериментально перевірено ефективність організаційно-педагогічної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до

використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. Якісні й кількісні зміни за кожним із показників піддані статистичному аналізу, де на рівні значущості 0,05 з використанням критеріїв Пірсона та Ст'юдента підтверджено статистично значущі зміни в експериментальних групах ЕГ1 (бакалаврат) і ЕГ2 (магістратура), причому значну динаміку зафіксовано: за показником «Мотивація» у групі ЕГ1 позитивна динаміка склала 7,9%, у ЕГ2 - на 17,9% (пояснюємо тим, що майбутні магістри брали участь у діяльності секцій та змагань з інноваційних видів рухової активності саме як тренери та організатори, тобто відбувалася квазіпрофесійна діяльність, а також використанням відкритих освітніх ресурсів у процесі формування готовності майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності); за показником «Гімнастична підготовленість» відбулося збільшення високого рівнів на 20,5% для ЕГ1 і 20,1% для ЕГ2 (майбутні фахівці ФКіС брали участь у діяльності секцій та змагань з інноваційних видів рухової активності, тобто відбувалася активна діяльність з формування умінь виконувати інноваційні види рухової активності); за показником «Самоаналіз» відбулося збільшення в групі ЕГ1 загалом на 11,9%, у ЕГ2 - на 20,1%, (пояснюємо тим, що у процесі професійної підготовки відбувалося застосування комплексу інтерактивних освітніх технологій, які орієнтували на діалог, комунікацію і самопізнання, для магістрів більш значна динаміка пояснюється усвідомленням себе як фахівця та важливістю навичок рефлексії по відношенню до особистого провадження професійної діяльності).

Теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені положення проведеного дослідження покладені в основу розробленого навчально-методичного забезпечення організаційно-педагогічної системи: монографії «Інноваційні види рухової активності та підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання»; навчально-методичних *посібників* «Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах», «Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі»; *методичних рекомендацій* «Методичні рекомендації до занять силовою підготовкою для студентів всіх спеціальностей», «Методичні вказівки до лікувальної фізичної культури при різних захворюваннях студентів спеціальної медичної групи»; конспектів лекцій «Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів», «Конспекти лекцій розділу «Музритміка з елементами хореографії» з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація «Аеробіка» для студентів ВНЗ технічного профілю»; *тестових завдань* «Фізичне виховання студентів. Тестові завдання до теоретичної частини з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів».

Проведене дослідження не дає вичерпної відповіді на усі питання, пов'язані з підготовкою майбутніх фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності, що зумовлено складністю та багатогранністю об'єкта студіювання як системного утворення. Відритими до вирішення залишилися проблеми, пов'язані із залученням роботодавців до організації виробничої практики з використання інноваційних видів рухової активності, формування відповідної готовності

майбутніх фахівців ФКіС в умовах їхньої академічної мобільності на національному та міжнародному рівнях. Також бачимо перспективним дослідження підготовки фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності в умовах анімаційної діяльності, в умовах літніх оздоровчих таборів, спеціалізованих профілактично-реабілітаційних установ тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасов З. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности. *Философия образования*. 2006. №1 (15). С. 56-62.
2. Абсалямова И. В. Обоснование и разработка режима тренировки при обучении и совершенствовании обязательных упражнений в фигурном катании на коньках : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 130004 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки». ГЦОЛИФК. М., 1973. 17 с.
3. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. Нормальная физиология: учебник Гриф УМО. М.: МИА. 2012. 576 с.
4. Агеевец В. У. Методология и организационно-педагогические факторы совершенствования системы управления физической культурой в современном социалистическом обществе : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1986. 55 с.
5. Ажиппо А., Шестерова Л., Друзь В. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста: монография. Харьков: ХГАФК, 2016. 284 с.
6. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
7. Ажиппо О.Ю. Фактори навчальної мотивації майбутніх фахівців у сучасній вищій школі. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2014. №45. С.160-174.
8. Айунц Л. Р. Гимнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
9. Аксенова П.Ю, Аксенова Г.И, Кириллова Т.В, Воронин Р.М. Адаптация курсантов образовательных организаций ФСИН России к учебной деятельности: монография. Москва: Проспект; 2017. 145 с.
10. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
11. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник. К. : Либідь, 1998. 518 с.
12. Алексеева Г.М. Сутність і структура готовності майбутніх соціальних педагогів до застосування комп'ютерних технологій у професійній діяльності. В: 36. наук. пр. Бердянського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Бердянськ; 2012. №2. с. 9–14.
13. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград, 1968. 339 с.
14. Андрушків Б. М., Кузьмін О. Є. Основи теорії та практики управління. Львів : Світ, 1995. 294 с.

15. Андрущенко В.П. Філософський словник соціальних термінів. 2-ге вид., доп. Харків: Р.И.Ф.; 2005. 672 с.
16. Аникин Б.А, Родкина Т.А. Логистика: тренинг и практикум. Москва: Проспект; 2014. 238 с.
17. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы / П. К. Анохин ; [избр. тр. / отв. ред. Ф. В. Константинов, Б. Ф. Ломов, В. Б. Швырков] ; АН СССР, Ин-т психологии. М. : Наука, 1978. 399 с.
18. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.
19. Арановская Н. Подготовка специалиста как социокультурная проблема. Высшее образование в России. 2002. № 4. С. 115–119.
20. Арефьев В. Г. Основы теорії та методики фізичного виховання : підручник. К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010. 268 с.
21. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2015. 20 с.
22. Атанов Г.А. Деятельностный подход в обучении. Донецк : ЕАИ-Пресс, 2001. 160 с.
23. Афанасьев ВГ. Моделирование как метод исследования социальных систем. В: Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегод. Москва: Наука; 1982, с. 26–46.
24. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України : збірник наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т.4. 710 с.
25. Афтимичук О.Е.Оздоровительная аэробика. Теория и методика: учеб. Пособие. Кишинев: «Valinex» SRL. 2011. 310 с.
26. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів з використанням інформаційних технологій. Молода спортивна наука України. 2005. Вип. 9. Т. 1. С. 43–47.
27. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса : метод. основы. М. : Просвещение, 1982. 192 с.
28. Бадмаев Б.Ц. Психология и методика ускоренного обучения. Москва : Гуманит. изд. центр Владос, 1998. 272 с.
29. Байчурина А. Ш., Ярушин С. А. Физкультурное образование студентов : тексты лекций. Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2007. 67 с.
30. Балаєва К. С. Професіографічний підхід до організації професійної підготовки педагогів дошкільного профілю. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2013. Вип. 21. С. 8-11. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2013_21_4.

31. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
32. Балахничева Г.В, Завацька Л.А. Формування професійної підготовки фахівців фізичної культури до практичної роботи з учнями сучасної школи. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012. №4, с. 59–62.
33. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 362 с.
34. Бальсевич В. К. Пути развития физической культуры на рубеже третьего тысячелетия. Ценности спорта и пути его гуманизации. М. : РГАФК, 1996. С. 181—186.
35. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт». Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт». Москва : Спорт АкадемПресс, 2001. С. 28 – 71.
36. Бальсевич В. К., Попов Г. И., Санникова Н. И. Непрерывное физкультурное образование. Теория и практика физической культуры. 2004. № 12. С. 10 – 13.
37. Барабанов А. Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. Москва : ФОН, 1995. 186 с.
38. Барабашов С. В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Омск, 2000. 390 с.
39. Баскаков А. Я., Туленков Н. В. Методология научного исследования : уч. пособие. К. : МАУП, 2002. 216 с.
40. Батищева 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 та методика професійної освіти». Луганськ, 2009. 20 с.
41. Бегидова С. Н. Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04. Майкоп, 2001. 439 с.
42. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома СП. 2016. 216 с.
43. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : навч.-метод. посібн. – Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
44. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52 – 56.

45. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2000. 46 с.
46. Биков В. Ю., Лапінський В. В. Методологічні та методичні основи створення і використання електронних засобів навчального призначення. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2012. № 2 (98). С. 3 – 6.
47. Биков В.Ю. Хмарна комп'ютерно-технологічна платформа відкритої освіти та відповідний розвиток організаційно-технологічної будови ІТ підрозділів навчальних закладів. Теорія і практика управління соціальними системами. 2013. №1. С. 81–98.
48. Блауберг И. В., Юдин Э. Г. Становление и сущность системного подхода. М. : Наука, 1973. 270 с.
49. Богинская О.С. Педагогические предикторы становления готовности студентов вуза к профессионально-педагогической деятельности. 2017 URL: https://bookucheba.com/professionalnoe-obrazovanie_1292/operatsionalnaya-sfera72579.html.
50. Богуславська О. Як не загубитися у розмаїтті тренінгових програм: 1 ч.. URL: <http://www.b17.ru/article/2704/>.
51. Бондаревская, Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования. Педагогика, №4, 1997. С.11-17.
52. Бондаренко В, Корносенко О. Формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі вивчення дисциплін професійно-практичної підготовки. Імідж сучасного педагога. 2013. №3. С. 5–8.
53. Борисенко Н.А. Професійна підготовка майбутніх учителів технологій в умовах сучасного освітнього простору. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2011. №4(2). С.295–301.
54. Бочарова А.В, Упшинская А.Е. Готовность преподавателей вуза к компетентностному обучению студентов Педагогические науки. Проблемы подготовки специалистов. 2012 URL: http://www.rusnauka.com/6_PNI_2012/Pedagogica/2_8.doc.htm.
55. Бріжата І. А. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту як педагогічна система : зміст і структура. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 136. С. 23 – 26.
56. Бугеря Т.М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконалюванні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2006. №3, с. 10–2.
57. Булатова М. М., Литвин А. Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2003. № 19. С. 57–70.
58. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Київ; Ірпінь:Перун; 2005. 1728 с.
59. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971. 310 с.

60. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
61. Василенко Н. В. Підготовка керівників загальноосвітніх навчальних закладів до інноваційної діяльності: монографія. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2010. 224 с.
62. Васьков Ю. В. Добір і конструювання теоретичного компонента змісту фізкультурної освіти в середній загальноосвітній школі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки". Харків, 1996. 24 с.
63. Васьков Ю. В. Зміст фізкультурної освіти як категорія дидактики. Фізичне виховання в школі. 2002. № 3. С. 37–43.
64. Васьков Ю. В. Концепція (проект) реформування фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/200902/09vjveei.pdf.
65. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навчально-методичний. Львів : Норма, 2005. 344 с.
66. Вацеба О.М, Юхимук В.П. Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. Київ; 2005, с. 8.
67. Великая Е, Куликов Л. О формировании социальной компетентности в условиях современного высшего физического образования. В: Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. Тез. докл. междунар. конгр. Москва; 1998;2:475-6.
68. Величко ОВ. Економіка вищої освіти. Навч.-метод. посіб. Донецьк: Донбас; 2014. 198 с.
69. Вербицкий А. А. Концепция знаково-контекстного обучения в вузе. Вопросы психологии. 1987. № 5. С. 31-37.
70. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании. Инновации в образовании. 2002. № 2. С. 6.
71. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки : дисс. ... д-ра пед. Наук : 13.00.01. Москва, 1990. 84 с.
72. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. Москва : Высш. шк., 1989. 159 с.
73. Виленский М. Я., Черняев В. В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов. Педагогическое образование и наука. 2003. № 3. С. 15–19.
74. Випасняк І., Сарабай В., Шевченко Г., Шпильчак А. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентської молоді. Обрії. № 2 (35). 2012. С. 88–92.
75. Вишнякова С. М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. М. : НМЦ СПО, 1999. 538 с.

76. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002 рр.) : зб. наук. пр. Харків : ОВС, 2002. Ч. I. С. 301 – 310.
77. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : підр. за модульно-рейтинг. сист. навч. для студ. магістратури. К. : Центр навч. л-ри, 2006. 384 с.
78. Владимирова Т. Н. Дидактическая концепция профессиональной подготовки журналистов в высшей школе России: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. М., 2015. 481 с.
79. Власенко А. С. Некоторые вопросы воспитания советского студенчества на современном этапе. Уч. зап. Моск. обл. инст. М., 1971. С. 54.
80. Вознюк О. В. Акме-синергетичний підхід до формування творчої особистості. Акмеологія в Україні: теорія і практика : всеукраїнський науковий журнал. 2010. № 1. С. 60-68.
81. Вознюк О.В, Дубасенюк О.А. Цільові орієнтири розвитку особистості у системі освіти: інтегративний підхід: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2009. 684 с.
82. Войнар Ю, Наварецький Д, Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції. Монографія. Черкаси: Відлуння-Плюс; 2005. 184 с.
83. Войнар Ю. Подготовка физкультурных кадров : традиции, реалии, перспективы : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 2001. 43 с.
84. Войтюк ДК. Понятие психологической готовности личности к профессиональной деятельности. 2013 URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=5698.
85. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава, 2001. 44 с.
86. Воробей В. Про вплив нової освіти на формування суспільних капіталів. Українська правда. Життя. Чесно про освіту. Що має давати школа. 2015. URL: <http://life.pravda.com.ua/society/2015/11/3/202603>
87. Ворожбитова А.Л. Гендерные компоненты теории физической культуры: автореферат. Майкоп: Адыгейский гос. ун-т. 2008. 189 с.
88. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2011. №. 2 (14). С. 24 – 25.
89. Выготский Л. С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. Москва : Педагогика, 1991. 479 с.
90. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 44 с.
91. Галузинський В. М., Євтух М. Б. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні. Київ : Інтел, 1995. 166 с.

92. Галушак ІЄ. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх економістів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Зб. наук. пр. Київ; 2013. №39(3). с. 120–5.
93. Гасюк І.Л. Механізми державного управління фізичною культурою та спортом в Україні: автореферат. Київ: Нац. акад. Держ. управління при Президентові України; 2013. 38 с.
94. Гасюк І.Л. Професійна модель державного службовця в галузі фізичної культури і спорту. Інвестиції: практика та досвід. 2011;15:88-91.
95. Гасюк ІЛ. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку. Монографія. Харків: ПП Балюк ІБ.; 2011. 432 с.
96. Гасюк ІЛ. Нормативно-правові засади підготовки фахівців управлінської ланки галузі „Фізична культура і спорт”. Економіка та держава. 2010;10:122-126.
97. Гасюк ІЛ. Фізична культура та спорт: правові, економічні, управлінські засади діяльності в галузі. Навч. посіб. Харків: Вид-во ХГПА; 2011. 457 с.
98. Гац Г. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Молода спортивна наука України: збірник наук. статей. Львів : ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 40 – 43.
99. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2005. 20 с.
100. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 2. С. 13–16.
101. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт” : навчальний посібник. Харків : Видавництво “ОВС”, 2004. 176 с.
102. Гиголаева Т. В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе)». Кострома, 2006. 23 с.
103. Гімнастика / Ред. А. П. Жалій, В. Д. Палига. Київ : «Вища школа», 1975. 355 с.
104. Глазунов А.Т. Педагогические исследования: содержание, организация, обработка результатов. Москва: АПО. 2003. 41 с.
105. Гончаренко С. У. Зміст загальної освіти і її гуманітаризація: монографія. Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи; заг. ред. І. А. Зязюна. К., 2000. С. 81–107.
106. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь; 1997. 376 с.
107. Гончарук В.А. Психологічні особливості формування готовності майбутніх учителів до народознавчої роботи в школі. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2014. №4(55)-5, с. 120.

108. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 414 с.
109. Горбушина О. П. Психологический тренинг: Секреты проведения. СПб. : Питер, 2008. 176 с.
110. Грибакова ЛП. Роздуми про освіту: статті, нариси, інтерв'ю. 2-ге вид. Київ: Знання України; 2008. 819 с.
111. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : монографія. Житомир, 2008. 106 с.
112. Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. Педагогика и психология. Москва : Гардарики, 2003. 480 с.
113. Григорьев В. И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». СПб., 2002. 59 с.
114. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання : досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2014. Вип. 42. С. 39—50.
115. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Житомирського державного університету. Серія: Педагогічні науки. 2012. Вип. 64. С. 103 – 107.
116. Гринченко І. Підготовка фахівців у галузі фізичної культури у вищих навчальних закладах зарубіжних країн. В: Педагогічний дискурс. Зб. наук. пр. Хмельницький: ХГПА; 2012. №12, с. 103-9.
117. Грищенко ІМ. Освіта та професійна підготовка фахівців у світлі євроінтеграційних процесів. Актуальні проблеми економіки. 2010. №7. С.56—61.
118. Губа АВ. Теоретико-методичні засади формування управлінської культури вчителя – майбутнього менеджера освіти: дисертація. Харків; 2010. 511 с.
119. Губерський ЛВ. Філософія: підручник. Харків: Фоліо; 2013. 510 с.
120. Гуменюк С. Порівняльний аналіз опитування студентів й викладачів щодо формування продуктивного педагогічного мислення. Молодий вчений. 2015. № 5 (20) травень. С. 92 – 96.
121. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах. Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 410 с.
122. Гуревич Р. С. Як визначити рівень професійної компетентності персоналу? Теорія і практика управління соціальними системами. 2011. № 1. С. 33-37.
123. Гущина Н. В., Назаренко Л. Д. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике. Ульяновск : Федер. агентство по образованию, Ульян. гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова, 2009. 90 с.
124. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд. Питер, 2007. 192 с.
125. Данилевич МВ. Особливості навчання студентів у вузах фізкультурного профілю у контексті болонських перетворень. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2007. №5, с. 10-2.

126. Данилевич МВ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційнооздоровчої діяльності: дисертація. Київ: Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2018. 42 с.

127. Даниленко Л. І. Теоретико-методичні засади управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... дра пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки. Київ, 2005. 42 с.

128. Даниленко Л. Менеджмент інновацій в освіті. Київ : Шк. світ, 2007. 120 с.

129. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти. Післядипломна освіта в Україні. 2003. № 3. С. 70 – 74.

130. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.

131. Делия В. П. Формирование и развитие инновационной образовательной среды гуманитарного вуза. Москва : ООО «ДЕПО», 2008. 484 с.

132. Дементий Л. И. К вопросу о личностной готовности студентов к профессиональной деятельности. Активность и жизненная позиция личности : сб. науч. трудов. Москва : И-тут психол. АН СССР, 1988. С. 88 – 95.

133. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.

134. Денисова Л. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційнокомунікаційних технологій. Дис. ... докт. пед. наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020. 577 с.

135. Дерека Т.Г. Сучасні тенденції професійної підготовки фахівців фізичного виховання у країнах Європейського Союзу. Педагогічні науки. 2016;3(85):42-7.

136. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.

137. Добринський В, Мудрик Ж. Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2013;9:26–30.

138. Дорожня карта освітньої реформи (2015–2025) / БФ «Інститут розвитку освіти»; Стратегічна дорадча група при Міністерстві освіти і науки України. Київ, 2015. URL: <http://mon.gov.ua>

139. Драч І. Компетентність фахівця як теоретична проблема. Нова педагогічна думка. 2013. №3. С.41-4.

140. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 19 с.
141. Дуб В.Г, Галян І.М. Навчально-професійна мотивація майбутніх педагогів як складова їх професійного становлення. В: Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Зб. наук. пр. Львів; 2012. №2(2), С. 415–23.
142. Дурай-Новакова К.М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: диссертация. Москва; 1983. 145 с.
143. Дутчак М.В. Підготовка фахівців з менеджменту і управління спортом для всіх у зарубіжних країнах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХПІ); 2009. №3. с. 43.
144. Дьяченко М.И, Кандыбович Л.А. Психология высшей школы : учеб. пособие. 2-е изд. перераб. и доп. Минск: Изд-во БГУ; 1981. 383 с.
145. Жданова О.М. Управління фізичною культурою. Навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів; 1996. 127 с.
146. Жилка Н., Іркіна Т., Стешенко В. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд). К.. 2014. 25 с.
147. Жолдак В.И, Сейранов С.Г. Социология менеджмента физической культуры и спорта. Москва: Советский спорт; 2003. 384 с.
148. Жолдак В.И. Менеджмент спорта и туризма. Москва: Советский спорт; 2001. 416 с.
149. Загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання. Професійна діяльність фахівців з фізичної рекреації / ТДМУ. URL: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk /med/health/ptn.
150. Закон України «Про вищу освіту» : від 01.07.2014, № 1556-VII (Редакція станом на 05.09.2017) URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
151. Закусило О. Ю. Використання тренінгу як інтерактивного процесу у соціальній роботі проблеми педагогічних технологій. Зб наук. праць. – Луцьк : Луцький інститут розвитку людини Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», 2010. Вип. 2. С. 84-88.
152. Захаріна Є. А. Аналіз професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Україні та США. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ : БДПУ, 2012. № 1. С. 116—123.
153. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.
154. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

155. Захаріна ЄА. Особливості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для організації спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах. В: Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 36. наук. пр. 2017. №2, с. 226–32.
156. Зволинская Н. Н., Маслов В. И. Пути обновления квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту. Теория и практика физической культуры. 2003. № 12. С. 40 – 44.
157. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособ. для студ. вузов. 2-е изд., доп. М.: Академический проект. 2003. 336 с.
158. Зубченко Л. В. Формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання у фаховій підготовці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2013. 20 с.
159. Зырянова Т.В. Готовность к профессиональной деятельности специалистов сферы культуры: сущность и структура. Педагогика искусства. 2012. №4. С.1–5.
160. Зязюн І. А. Наука і мистецтво педагогічної дії. Професійна освіта : педагогіка і психологія. Польсько-український, україно-польський журнал / за ред. Т. Левовицького, І. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. Ченстохова ; Київ, 2001. № 5. С. 357 – 380.
161. Иванова Г. П. Критериальная база современного воспитания URL: <http://web-local.rudn.ru/weblocal/prep/rj/index.php?id=368&p=12673>.
162. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев : Научный мир, 2008. 198 с.
163. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: Проблемы полового диморфизма: монография. М.: Сов. Спорт. 2012. 256 с.
164. Ипполитова Н.В, Колесников М.А, Соколова Е.А. Система профессиональной подготовки студентов педагогического вуза: личностный аспект: монография. Шадринск: Исеть; 2006. 236 с.
165. Иванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2007. 376 с.
166. Иванова ЛІ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: автореферат. Київ Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2014. 40 с.
167. Іваночко В.В, Маланчук Г.Г. Вплив оздоровчих занять аеробікою на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю. Ужгород: в-во Бест-Принт. 2018.16–18.
168. Іванська О. В., Сидорук А. В., Яковенко Т. С. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій. URL : <http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads.pdf>

169. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание. Л. : ЛГУ, 1991. 384 с.
170. Кадемія М. Ю. Використання інформаційно-комунікаційних технологій навчання у вищих навчальних закладах. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. № 21 (280). С. 46 – 52.
171. Калиниченко Д.О. Репродуктивний потенціал молоді: проблеми та перспективи вирішення. Молодий вчений. 2017. №11(51). С.75–80.
172. Капітанець О.М. Педагогічна підготовка менеджерів у вищих технічних навчальних закладах: автореферат. Тернопіль: Терноп. держ. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка; 2001. 19 с.
173. Карамушка Л.М, Канівець Т.М. Когнітивний компонент психологічної готовності студентів вищих навчальних закладів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: рівень та чиники розвитку. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2012. №4. С.3–13.
174. Каргаполов Е. П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования : дис... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 518 с.
175. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика: монографія. Луцьк : Волинська друкарня, 2008. 504 с.
176. Кікінеджі О. Соціально-педагогічні чинники становлення ґендерної ідентичності дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. 2016. Вип. (1). С. 86-92.
177. Кікінеджі О. Чи підвладна психологія молодшого школяра ґендерним стереотипам? Початкова школа. 2005. №11. С. 57-62.
178. Кікінежді О., Говорун В. Ґендерна освіта: теорія та практика: навч. програма з інтегрованого курсу для студ. пед. вузів. Ґендерні стандарти сучасної освіти: збірка рекомєнд. Ч. 3. Запоріжжя: Друкарський світ. 2011. с. 7-72.
179. Кіяшко О. О. Інноваційні педагогічні технології підготовки молодших спеціалістів у вищих навчальних закладах І–ІІ рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2001. 20 с.
180. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 4. С. 3–7.
181. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / за ред. С. О. Сисоєвої. Запоріжжя : Вид-во Запорізького національного ун-ту, 2010. 386 с.
182. 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.
183. Коберник О. Проективна педагогіка і національна школа. Шлях освіти. 2000. №1. С.7-9.
184. Кобзар Н.В. Поняття «компетентність», «компетенція» і «готовність до діяльності» в сучасній освітній парадигмі. Науковий вісник Донбасу. 2010. №3.

185. Ковальчук Г. О. Організація навчання з економіки. Навчальний посібник. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова, 2002. 305 с.
186. Ковальчук Г. П., Присакар В. В. Педагогіка фізичної культури. Кам'янець-Подільський : Вид. ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с.
187. Козак Л. В. Принципи інноваційної професійної діяльності викладача вищої школи. URL : e-learning.kubg.edu.ua/.../Л.В.%20Козак%
188. Козаков В. А., Артюшина М. В., Котикова О. М. та ін. Психологія діяльності та навчальний менеджмент / за заг. ред. В. А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003. 829 с.
189. Козленко М. П., Вільчковський Є. С., Цвек С. Ф. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Вища школа, 1984. 326 с.
190. Козлова О. Г. Підготовка вчителя до інноваційної діяльності в системі післядипломної освіти : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Інст педагогіки АПН України. Київ, 1999. 20 с.
191. Конеева Е. В. Формирование педагогической позиции специалиста по физической культуре в процессе вузовской подготовки : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 ; 13.00.04. Москва, 2001. 357 с.
192. Конох А., Притула О. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 10. С. 49 –51.
193. Коржуев А. В., Попков В. А. Традиций и инноваций в высшем профессиональном образовании. Москва : МГУ, 2003. 304 с.
194. Костюченко В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Питербург, 1997. 39 с.
195. Косяк В. А. Антропная телесность: от биофизического к биосоциокультурному. Эпистемология человеческой телесности. Сумы : ИТД «Университетская книга», 2002. Гл. 2. С. 38–97.
196. Косяк В. А. Имплицитная базисность телесности. Філософські науки : зб. наук. праць. Сумы : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. С. 156–163.
197. Кошечко Н. В. Інноваційні освітні технології навчання та викладання у вищій школі. Педагогіка. 2015. № 1 (1). С. 35-38.
198. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Київ : Грамота, 2005. 448 с.
199. Кремень В. Г. Педагогічна освіта в контексті цивілізаційних змін. Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти : педагогічна майстерність, творчість, технології : зб. наук. праць. Харків : НТУ «ХПІ», 2007. С. 3 – 8.
200. Кремень В. Педагогічна синергетика: понятійно-категоріальний синтез. Теория и практика управления социальными системами. № 3. 2013. С. 3 – 19.
201. Критерій узгодженості Пірсона або критерій згоди (хі-квадрат). URL: <http://psychology.univer.kharkov.ua/dist2020/materialy/OlefirXiSquare.pdf>
202. Криштанович С.В. Теоретичні та методичні засади формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. Дис....

докт. пед. наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2021. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2021. 579 с.

203. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання. 2005. № 4. С. 41 – 45.

204. Куделко В. Е., Аркуша А. О. Фізична культура. Фармацевтична енциклопедія / Редкол. : (голова), переднє слово В. П. Черних. К. : МОРІОН, 2005. 848 с. URL: <http://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/373/fizichna-kultura>.

205. Кужельний А.В. Проблема готовності студентів до саморозвитку у галузі професійної освіти. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2013. №108. С.2.

206. Кузьмин А. М. Теоретические основы профессионального воспитания будущих специалистов физической культуры : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. : 13.00.01; 13.00.04. Челябинск, 1999. 37 с.

207. Кузьмина Н. В. Методы системного педагогического исследования. Ленинград : ЛГУ, 1980. 170 с.

208. Куліш РВ. Підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до професійної діяльності. В: Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2014. №1-45, с. 73–7.

209. Курдюков Б. Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08. Краснодар, 2004. 303 с.

210. Курепина М. М., Ожигова А. П., Никитина А. А. Анатомия человека. Москва : Владос, 2002. 384 с.

211. Курлянд З.Н. Методика діагностики і формування професійної усталеності майбутніх учителів. Одеса; 1993. 242 с.

212. Курлянд З.Н. Педагогіка вищої школи. К.: Знання, 2007. 399 с.

213. Кустовська О.В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка; 2005. 124 с.

214. Куц О. С., Лапичак І. Є. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. Львів, 2002. Вип. 6, т. 2. С. 539 – 541.

215. Лазарев В. С., Мартиросян Б. П. Педагогическая инноватика: объект, предмет и основные понятия. Педагогика. 2004. № 4. С. 11 – 21.

216. Лазарев В.С. Системное развитие школы : монография. Москва : Питер. 2002. 300 с.

217. Ландсман В. А. Організація зовнішнього стандартизовано-го тестування навчальних досягнень учнів загальноосвітньої школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. К., 2004. 243 с.

218. Леднев В.С. Научное образование: развитие способностей к научному творчеству. 2 изд., испр. Москва: МГАУ; 2002. 120 с.

219. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1995. 304 с.
220. Лесгафт П. Ф. Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы. Собр. пед. соч. : в [5 т.]. М., 1953. Т. 4. С. 195-196.
221. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5-и т. / П. Ф. Лесгафт ; ред. коллегия : Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. Т. 1. Москва : Физкультура и Спорт, 1951. 95 с.
222. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. Фитнес против старения. Теория и практика физической культуры. 2016. №3. С.104–106.
223. Литвин А. В. Інформатизація професійно-технічних навчальних закладів будівельного профілю : монографія. Львів : Компанія «Манускрипт», 2011. 498 с.
224. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. физ. восп. : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения». К., 2008. 22 с.
225. Лищук И. В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Калининград, 2009. 25 с.
226. Лісова Т.В, Деркач М.В. Мотиваційний аспект професійної соціалізації майбутніх фахівців-психологів. В: Зб. наук. пр. Хмельницького інту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький; 2013. №1. С.134–149.
227. Лісовська О. М. Формування конкурентоспроможності майбутніх кваліфікованих робітників у закладах професійної освіти сфери послуг: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 20 с.
228. Лозицька Т.Ю. Сутність готовності майбутніх учителів до використання медіа у професійній діяльності. Науковий вісник Донбасу. 2011. №1.
229. Лосин Б. Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 2001. 335 с.
230. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект). Теория и практика физической культуры. 2003. № 12. С. 13 – 16.
231. Луговий В. І. Педагогічна освіта в Україні : структура, функціонування, тенденції розвитку : монографія / за заг. ред. О. Г. Мороза. Київ : МАУП, 1994. 193 с.
232. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220с.
233. Лукша П. В ожидании «девятого вала»: компетенции и модели образования для 21 века. URL: <http://www.slideshare.net/edu2035/gef-moscow-edcrunch-preparing-for-the-tide>.
234. Лянной Ю.О. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: автореферат. Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; 2017. 44 с.

235. Ляхова І.М. Мотивація навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної реабілітації. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015. №3(1). С. 228–31.
236. Маврина И. А., Мотышева А. А. Проектирование системы критериальных оценок эффективности деятельности профессиональных объединений педагогов как субъектов развития образовательного учреждения. Прикладная психология и психоанализ. 2006. № 4. С. 46-57.
237. Магин В. А. Контекст модернизации высшего профессионального физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 39–41.
238. Магин В. А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.08. Москва, 2006. 390 с.
239. Магута О.В. Інноватизація вищої освіти в Україні на основі залучення цільового капіталу (ендавменту). Дис.... канд.екон. наук за спеціальністю 08.00.03 – економіка та управління національним господарством (051 – Економіка). Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України Міністерства соціальної політики України, Київ, 2018. 307 с.
240. Макаренко В. Критерії сформованості фахових компетентностей майбутніх лікарів у процесі природничо-наукової підготовки. Витоки педагогічної майстерності. 2016. Вип. 18. С. 188-194.
241. Макарова О. Ю. Критерии и показатели оценки эффективности функционирования воспитательной системы вуза. Fundamental research. 2013. № 1. С. 348-351.
242. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості : теоретичний аспект проблеми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 10. С. 117—121.
243. Малышева М. А. Современные технологии обучения и их роль в образовательном процессе. Современные технологии обучения в вузе (опыт НИУ ВШЭ в Санкт-Петербурге) : метод. пособие. под ред. М. А. Малышевой. СПб. : Отдел оперативной полиграфии НИУ ВШЭ, 2011. 134 с.
244. Мамфрод А, Голд Д. Management Development. Как усовершенствовать работу менеджеров. Стратегии действий. Москва: HIPPO PUBLISHING LTD; 2006. 360 с.
245. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение. 1990. 256 с.
246. Маркіян С.В. Інновації як фактор розвитку освіти. Інновації як фактор розвитку освіти : матеріали VI Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. Х., 2006. С. 114.

247. Марко ММ. Визначення структурних компонентів готовності майбутніх учителів початкових класів до застосування навчально-ігрових технологій. ScienceRise. Pedagogical Education. 2017. №7. С.49–53.
248. Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва : МГФ «Знание», 1996. 308 с.
249. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів. Дисертація ... доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2019. 590 с.
250. Маслов В. И., Зволинская Н. Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра. Теория и практика физической культуры. 1990. № 12. С. 2 – 11.
251. Матвеев Л. П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию. Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. С. 16 – 24.
252. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 303 с.
253. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. СПб. : Лань, 2003. 160 с.
254. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
255. Матвеев ЛП. Теория и методика физической культуры: введение в предмет: учебник. Изд. 4-е, стер. Санкт-Петербург: Лань; 2004. 159 с.
256. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителів фізичної культури. Львів : СПОЛОМ, 2014. 82 с.
257. Махмутов М. И., Безрукова В. С. Принципы обучения как системообразующий фактор взаимосвязи общего и профессионального образования в среднем профтехучилище. Взаимосвязь общего и профессионального образования учащихся средних ПТУ. Москва, 1983. С. 15 – 31.
258. Мачинська НІ. Проблема професійно-педагогічної підготовки магістрантів у педагогічній теорії. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 38(1). С. 113–117.
259. Мельничук Д., Бойко Д. Особливості формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/9147/1/Статт.pdf>.
260. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури та спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література; 2010. 216 с.
261. Мішин С. Професійне самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання. В: Наукові записки Кіровоград. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Кіровоград; 2014;134, с. 173–7.

262. Моляко В. О. Концепція виховання творчої особистості. Радянська школа. 1991. № 5. С. 47 – 51.
263. Мосіюк О. Модель інноваційного процесу педагога. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2012. № 66. С. 181 – 184.
264. Москаленко Н., Савченко В. Інноваційні технології у системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів. Фізичне виховання різних груп населення. 2013. № 3. С. 14 – 19.
265. Муравьев Г. В. Методологические подходы исследования проблемы профессиональной направленности курсантов морского вуза. Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы I Междунар. науч. конф. (Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). СПб. : Свое издательство, 2016. С. 191-196.
266. Мушкета Р. Підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів : автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2007. 40с.
267. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. М.: Дивизион. 2006. 304 с.
268. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2002. 20 с.
269. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Тернопіль : Астон, 2010. 160 с.
270. Національна доктрина розвитку освіти (Витяги). Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 6–8.
271. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджено Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 із змінами і доповненнями від 21 жовтня 2005 р. № 1505/2005 URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/U1148_04.html.
272. Никифоров АП. Анализ понятия «знание» : подходы и проблемы. Эпистемология и философия науки. 2009. С.3-63.
273. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века : монография. С.-Питербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. 217 с.
274. Ничкало Н. Г. Неперервна професійна освіта : міжнародний аспект : монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ : Віпол, 2000. С. 58 – 80.
275. Ничкало Н. Г. Професійна освіта: словник: навч. посіб. Київ: Вищ. шк.; 2000. 380 с.
276. Ніколаї Г.Ю. Методологія та технологія науково-педагогічних досліджень. Суми: СДПУ ім. А. С. Макаренка; 1999. 106 с.
277. Новий тлумачний словник української мови /укладач В. В. Яременко, О. М. Сліпушко. К. : Вид-во «Аконіт», 2001. Том 2. Ж-О. 911 с.
278. Новик И. Б. О философских вопросах кибернетического моделирования. М. : Знание, 1964. 293 с.
279. Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология. Москва : СИНТЕГ. 663 с.

280. Новикова ТБ. Содержание когнитивного и деятельностного компонентов в имиджологии образования. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. №12(3). С.521–534.

281. Огнев'юк В. О. Акме-особистість, акме-суспільство, акме-країна. Акмеологія – наука XXI століття: матеріали IV Міжнар. наук. – практ. конф., 30 травня 2014 р. К. : Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2014. С. 3-19.

282. Огнистый А.В, Огниста К.М, Маляр Е.І. Дефініція «готовність» у контексті майбутньої професійної діяльності учителів-предметників у напрямі фізичного виховання учнів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012. №3, с. 91–5.

283. Омеляненко В. Г. Формування навчально-програмної бази факультетів фізичного виховання : штрихи, концепції. Наукові записки : зб. наук. статей / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. 2007. № 1. С. 7 - 11.

284. Онищенко І.В. Навчально-професійна мотивація як складник професійного становлення майбутніх фахівців педагогічного профілю. Педагогіка вищої та середньої школи. Зб. наук. пр. Кривий Ріг; 2016. №48. С.45- 139.

285. Осадча Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Луганський нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. Луганськ, 2005. 20 с.

286. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. Підручник для директора. 2003. № 4. С. 3 – 8.

287. Отчеты о научно-исследовательской работе «Разработка модели системы воспитания в высшем учебном заведении (на опыте Казанского Государственного Университета)». URL : http://old.kpfu.ru/infres/nikolaev/2002/gl2_2_1.htm

288. Павлюк ЄО. Аналіз професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки. Зб. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький; 2013;4, с. 191–207.

289. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 20 с.

290. Парина Л. В., Ефремов А. Ю. Профессионально-личностный подход к подготовке специалиста : (теоретическое обоснование концепции). Воронеж : ВГТУ, 2006. 138 с.

291. Педагогика / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. Москва : Академия, 2002. 576 с.

292. Педагогика / под ред. Ю. К. Бабанского. Москва : Просвещение, 1983. 608 с.

293. Педагогический энциклопедический словарь / М. М. Безрукова, В. А. Болотов, Л. С. Глебова и др.; под ред. Б. М. Бим-Бад. М. : Большая Российская энциклопедия, 2003. 528 с.
294. Педагогічна майстерність / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. 3-тє вид., допов. і переробл. Київ : СПД Богданова А. М., 2008. 376 с.
295. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: СпортАка-демПресс; 2002. 244 с.
296. Переверзин И. И., Толкачев С. Г. Управление и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие. М. : РГАФКИСМ, 1997. 54 с.
297. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : дис... д-ра пед. наук: 13.00.01. ; 13.00.04. Ижевск, 2003. 490 с.
298. Петрова АІ. Модель організації професійно спрямованої підготовки менеджерів у процесі вивчення іноземної мови у ВНЗ. Теоретичні питання культури, освіти та виховання. 2010. №42. С.3-160.
299. Петровский А.В, Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. Москва: Политиздат; 1985. 431 с.
300. Петунин О. В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Петербург, 1996. 48 с.
301. Пехота О. М., Кіктенко А. З., Любарська О. М. Освітні технології. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.
302. Платонов В. М., Панюков В. С., Патрушев В. І., Туленков М. В. Про нову концепцію фізичної культури та спорту. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матер. І Республ. конф. Луцьк : Надстир'я, 1994. С. 3 – 4.
303. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 1990. № 4. С. 5 – 10.
304. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5-ти т. Киев : Олимп. лит.; 2002.
305. Поваренков Ю. П. Психология становления профессионала. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2000. 98 с.
306. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учеб. для студ. пед. вузов : в 2 кн. Москва : ВЛАДОС, 1999. Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения. 576 с.
307. Поліщук А. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентів. URL : www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf.
308. Пономарев В. В. Педагогические технологии физкультурного образования школьников Крайнего Севера : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Тюмень, 2002. 395 с.
309. Принципи фізичного виховання. URL : [/http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek/3.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/2kurs/lek/3.pdf).

310. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 275 с.
311. Приступа Є., Рокіта А. Тенденції підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Європі. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 15. С. 124 – 130.
312. Приступа Є.Н, Данилевич М.В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. В: Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 36. наук. пр. Ужгород; 2018. №1. с. 359–63.
313. Приступа Є.Н, Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян; 1991. 275 с.
314. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. Київ, 2012. 425 с.
315. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. М., 1991. 416 с.
316. Профессиональная педагогика : учеб. пособие / под ред. С. Я. Батышева. Москва : Профессиональное образование, 1997. 512 с.
317. Пфейфер Н. Э. Профессионально-педагогический потенциал специалиста по физической культуре и его формирование в условиях высшего педагогического образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. С.-Питербург, 1996. 283 с.
318. Радіонова О. Сутність проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. 2011. Випуск 9 (III). С. 58 – 61.
319. Рубин Б., Колесников Ю. Студент глазами социологов. Ростов, 1968. С. 38
320. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. Москва: Учпедгиз; 1946. 704 с.
321. Рыбковский А. Г., Светова А. О. Организация управления в спортивной тренировке. Донецк : Друк-Інфо, 2007. 418 с. Вип. 1. С. 119-131. URL: www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?.
322. Савинов Д. В., Фоменко Т. С., Иванов С. В., Щур Е. Ю. Веревоочный курс: от простого к сложному. К. : Факт, 2007. 176 с.
323. Савіцька В. Готовність майбутнього соціального працівника до професійної діяльності як запорука її ефективності. В: 36. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту. Умань; 2013. №2. с. 325–31.
324. Сагуйченко В. Роль регіональних інститутів післядипломної педагогічної освіти у розвитку партнерства школи та громадськості. Проблеми забезпечення неперервності та наступності процесу формування смисложиттєвих цінностей на різних

рівнях вітчизняної системи освіти: зб. наук. пр./ за ред. В. Ю. Пушкіна. Дніпропетровськ, 2009. С. 24 – 26.

325. Самойленко Н.І. Передумови виникнення гендерного підходу у педагогічній науці. Молодий вчений. 2016.№6(33). С. 458-61.

326. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім.. Василя Стефаника, 2019. С.113 – 116.

327. Самошкіна К. М. Основні напрямки валеології в системі шкільної освіти. Валеологія : метод. бюлетень. Х., 1995. № 10. С. 5-9.

328. Самсонова Е. П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста: 30-40 лет: диссертация. Смоленск. 2010.151 с.

329. Сватъев А.В. Зміст загально-освітнянського компоненту підготовки майбутнього менеджера фізичної культури і спорту до професійної діяльності. В: Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019. №12(120). с. 101-5.

330. Сватъев А.В. Організація та зміст процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. В: Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. Мелітополь; 2014. №1, с. 217–220.

331. Свістельник І. Інноваційні процеси в інформаційній діяльності ЗВО фізкультурного профілю. Молода спортивна наука України. 2014. Т. 4. С. 132 – 135.

332. Свістельник І.Р. Вища фізкультурна освіта та її інформаційне забезпечення: 80-ті роки ХХ століття (повідомлення третє). Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №3. С.3–6.

333. Семиченко В. А. Проблеми і пріоритети професійної підготовки. Педагогічний дискурс. 2007. № 1. С. 119-127.

334. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз.виховання і спорту. Харків:ОВС. 2007. 271с.

335. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2014. Книга 1. 496 с.

336. Сивак О., Прокопенко О., Цикалюк О., Полікарчук І. Здоров'я жінок в Україні: права, можливості та рекомендації: посібн. Київ: Паперовий Змій-ОПТ. 2019. 154 с.

337. Сидорук А. В., Маковецька Н. В. Аналіз стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до анімаційної діяльності. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III(28), Issue: 55. С. 49 – 52.

338. Сиротенко Г.О. Шляхи оновлення освіти: науково-методичний аспект. Харків: Основа, 2003. 93 с.

339. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих : навч.-метод. посібник /НАПН України, Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих. – К. : ВД «ЕКМО», 2011. 324 с.
340. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Проблеми неперервної професійної освіти: тезаурус наукового дослідження: наук. видання. НАПН України; Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих МОН; Маріупольський держ. гуманітарний ун-т. Київ: ВД ЕКМО, 2010. 362 с.
341. Скибицкий Э. Г., Толстова И. Э., Шефель В. Г. Методика профессионального обучения: учеб. пособие. Новосибирск : НГАУ, 2008. 166 с.
342. Сластенин В. А. Антропологический поход в педагогическом образовании. Народное образование. 1994. № 9. С. 124 – 126.
343. Сластёнин В. А. Педагогика профессионального образования: учеб. пособие. Москва: Академия; 2004. 368 с.
344. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційнокомунікаційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; Київ, 2017. 288 с.
345. Словник української мови. Академічний тлумачний словник. 1970–1980. 1980 URL: <http://intkonf.org/shishenko-vo-osoblivosti-navchalnoyi-motivatsiyi-studentiv/>
346. Смолюк А.І. Формування готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів початкової школи в умовах педагогічного коледжу. В: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (24–26 листопада 2016 року). Київ; 2016, с. 314–26.
347. Собянин Ф. И. Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04. С.-Питербург, 2002. 53 с.
348. Соколова И. Ю., Гиль Л. Б. От самопознания к самореализации и здоровьесбережению : учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, аспирантов, кураторов, педагогов. Томск : ТПУ, 2010. 100 с. URL : <http://www.lib.tpu.ru/fulltext/m/2010/m32.pdf>
349. Сорокіна Г.Ю. Професійна підготовка майбутнього фахівця в межах компетентісно орієнтованої освіти. В: Наукові праці Вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет». Серія: Педагогіка, психологія і соціологія. 36. наук. пр. Донецьк; 2013. №1, с. 188–91.
350. Старокожев П. В. Здоровьесберегающие технологии в условиях саморазвития индивидуальной физической культуры будущего специалиста : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Курск, 2006. 20 с.
351. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2017. 629 с
352. Степанченко Н. І. Формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до інноваційної діяльності. Науковий часопис національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2015. Вип. 5. С. 234 – 236.

353. Стецура Ю. В. Фітнес: шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.

354. Столяров В. И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта. Москва : ГЦОЛИФК, 1984. 103 с.

355. Суворова Н. В. Послевузовская подготовка учителя к организации здоровьесберегающего обучения : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Красноярск, 2006. 20 с.

356. Суринов С. Д. Когнитивный компонент практической готовности к педагогической деятельности. В: Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования. Сб. ст. по материалам I междунар. студ. науч.-практ. конф.. 2011 URL: https://sibac.info/sites/default/files/files/06_12_12/06.12.2011.pdf.

357. Суходольский Г. В. Структурно-алгоритмічний аналіз і синтез діяльності. Л. : ЛДУ, 1976. С. 120.

358. Сущенко Л. П. Проблеми професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту у незалежній Україні. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2001. №4. С.60-69.

359. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.

360. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... доктора пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.

361. Табінська С. Моніторинг психологічних, фізичних і соціальних якостей у здобувачів ступеня вищої освіти «магістр» фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №1. С.231–236.

362. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста. Высшее образование сегодня. 2004. № 3. С. 20 – 26.

363. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк , Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

364. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

365. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 206 с.

366. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 420 с.

367. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: авторефрат. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2009. 38 с.
368. Титов Е.В. Формирование готовности старшекласников к исследовательской деятельности в сфере экологии. Педагогика. 2003. №9. С.39–45.
369. Тихомиров В.П. Мир на пути к смарт-обществу. 2011. URL: <http://me-forum.ru/upload/iblock/982/.pdf>.
370. Тихомирова Ю.М. Теоретический анализ структурных компонентов психологической готовности к профессиональной деятельности. В: Психологические науки: теория и практика. Материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). Москва: Буки-Веди; 2014, с. 6–9.
371. Трушнікова Т.Г. Системный подход в педагогике как инновационная основа формирования образовательного пространства. Человек и образование. 2006. №7. С.71–82.
372. Тукач І.І. Професійна підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до ознайомлення дошкільників з їх правами та обов'язками. В: Наукові записки Ніжин. держ. ун-ту ім. Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки. Зб. наук. пр. Ніжин; 2012. С.6.
373. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навч. посібн. К. : Кондор, 2011. 628 с. URL: http://pidruchniki.com/13680808/pedagogika/pedagogika_vischoyi_shkoli
374. Тютюков В. Г. Современные проблемы образования : учебное пособие. Хабаровск : ДВГАФК, 2002. 161 с.
375. Федотова Г. А., Игнатъева Е. Ю. Профессионально-ориентированные технологии обучения в высшей школе : учеб. пособие Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2010. 104 с.
376. Филанковский В. В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.01; 13.00.04. Майкоп, 2000. 36 с.
377. Философский энциклопедический словарь / гл. ред. Л. Ф. Ильичев и др.. М. : Советская энциклопедия, 1983. 840 с.
378. Філософія освіти : навч. посіб. / за заг. ред. В. Андрущенка, І. Передборської. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 329 с.
379. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйсмана. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
380. Хазова С. А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту : монография. Москва : Академия Естествознания, 2010. URL: <http://www.rae.ru/monographs/61-2394/>.
381. Хазова С. А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки : монография. Майкоп : Адыгейский государственный университет, 2011. 371 с.
382. Харханова Г.С. Интерактивные методы обучения как средство формирования мотивации конфликта у школьников: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.01. Калининград, 1999. 142 с.

383. Хмель НД. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя: автореферат. Киев; 1986. 46 с.
384. Холодов Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04; 13.00.01. Москва, 1996. 60 с.
385. Хом'юк І.В, Ковальчук М.Б. Професійна мотивація як засіб забезпечення професійної мобільності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2011. №4-5(14-15). С.305–312.
386. Хоменко П. Міжпредметні зв'язки дисциплін медико-біологічного циклу в системі професійної підготовки фахівців фізичної культури. В: Педагогічні науки. зб. наук. пр. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава; 2011. №1. С. 73–8.
387. Хоменко П.В, Корносенко О.К. Модель професійно компетентного фахівця фізичної культури. Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. Зб. наук. праць. Рівне, 2010. №2. С. 382-7.
388. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика : научное издание. Москва : УНЦ ДО, 2005. 222 с.
389. Циганок О.В, Сатін Д.Є. Сучасні системи організації фізичної культури і спорту. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізична культура і спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; №1009.2, с. 178–85.
390. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» : затв. Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98 URL: http://uazakon.com/documents/date_21/pg_iwgzsa/index.htm.
391. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1994. 16 с.
392. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: Навчальний посібник. Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстир'я», 1994. 96 с.
393. Чернігівська С.А, Бакурідзе-Маніна В.Б. Про деякі протиріччя змісту ОПП бакалаврів, які займаються «фізичним вихованням», та існуючим змістом освіти магістрів з фізичної культури і спорту. В: Вісник Чернігів. нац. пед. унту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017. №143, С. 115–20.
394. Чичикин В. Т. Теоретические основы формирования профессиональной готовности специалиста в системе физкультурно-педагогического образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1995. 34 с.
395. Шабалина О. Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08. Москва, 2003. 320 с.
396. Шадриков В. Ф. Психология деятельности и способности. Москва : Логос, 1998. 320 с.
397. Шамардіна Г. Теорія концепції освітньої сфери фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 15. С. 101—106.
398. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Формування інформаційної готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Професійні компетенції та

компетентності вчителя : матер. регіон. наук.-практич. семінару 28-29 листопада 2006 р. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 119 – 120.

399. Шапран О. І. Доброскок І. І., Коцур В. П., Нікітчина С. О. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі. Переяслав-Хмельницький, Видавництво С.В. Карпук, 2008. 285 с.

400. Шарифуллина С.Р. Критерии готовности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью. 2011 URL: <https://www.sworld.com.ua/simpoz1/94.htm>

401. Шевченко В.В, Джоган Д.М. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2017. №1. С. 203–206.

402. Шилова М. И. Учителю о воспитанности школьников. М. : Педагогика, 1992. С. 12.

403. Шишенко ВО. Особливості навчальної мотивації студентів. 2015 URL: <http://intkonf.org/shishenko-vo-osoblivosti-navchalnoyi-motivatsiyi-studentiv/>

404. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Рівне : Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 371 – 374.

405. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти”. К., 1997. 50 с.

406. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.

407. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Богдан, 2008. 276 с.

408. Школа О.М., Журавльова І.М. Теорія та методика навчання:аеробіка. Х.: ФОП Бровін. 2014. 265 с.

409. Щербakov А. И. Психологические основы формирования личности советского учителя в системе высшего педагогического образования. Ленинград : Просвещение, 1967. 266 с.

410. Эсаулов А. Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов. Москва : Высш. шк. 1982. 223 с.

411. Юр'єва Л, Сава М, Яворський Ю. Особливості професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. унту імені Лесі Українки. Луцьк; 2009. №3, С. 38–41.

412. Юшкова О. И. Хронический стресс при сменной умственной работе. Медицина труда и промышленная экология. 1999. №7. 7 с.

413. Ягупов В. В. Педагогіка. Київ : Либідь, 2002. 560 с.

414. Якимович В. С., Кондратов А. А. Цель физкультурного воспитания – человек культуры. Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 6–10.
415. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва; 1969. 317 с.
416. Яковлев Е. В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 239 с.
417. Ямбаева Н.В. Критерии и уровни сформированности готовности будущих учителей физической культуры к соревновательной деятельности в процессе профессиональной подготовки. Современные проблемы науки и образования. 2019. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28518>
418. Ячнюк І. О. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як один з компонентів професійного становлення. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 316 – 319.
419. Ящук С. Підготовка магістрів технологічної освіти в Україні: теоретичний аспект. 36. наук. пр. Уманськ. держ. пед. ун-ту. Умань; 2013. №3. С. 355–60.
420. Atkinson, M. Parkour, Anarcho-Environmentalism and Poiesis. Journal of Sport and Social Issues. Vol 33, Issue 2. 2009. PP. 169-194. doi.org/10.1177/0193723509332582
421. Comlek, O., Kitapcl, H., Celik, V., & Ozsahin, M. The effects of organizational learning capacity on firm innovative performance. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2012, #41. P. 367-374.
422. Data D. Physical Education in Sport. Seria educatie fizica in sport. 2006. #6. P.441-5.
423. European Commission. Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning, 2018. URL: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1519558512590&uri=CELEX:52018DC0024>
424. Ferkins L. God Boards are Strategic: What does that Mean for Sport Gormance. Journal of Sport Management. 2012. Vol. 26(1). P. 67-80.
425. Freeman R. E. Strategic Management: A Stakeholder Approach. First Edition. Boston: Harpercollins College Div, January 1984. 275 p. (Pitman Series in Business and Public Policy)
426. Frooman J. Stakeholder Influence Strategies. The Academy of Management Review. 1999. Vol. 24. No. 2 (Apr.). P. 191–205.
427. Hana, U. Competitive advantage achievement through innovation and knowledge. Journal of Competitiveness. 2013. #5(1). P. 82-96.
428. Hughes M, Franks I, ed. Notational analysis of sport / systems for better coaching and performance in sport. 2nd edition reprinted. London; New York: Routledge; 2008. 304 p.
429. Jacobs Fr. Making sence of teaching social and moral skills in physical education. Physical Education and Sport Pedagogy. 2013. Vol. 18(1). Pp. 1-14.
430. Mainardes E., Ferreira J., Domingues M. Competitive advantages in institutions of higher education: a proposal of research model. Journal of Academy of Business and Economics. Vol. 9. Source Issue. URL:

<http://www.freepatentsonline.com/article/Journal-Academy-Business-Economics/260874398.html>.

431. Maurer MR, Jordan PJ. Steps to a Successful Physical Education Teacher Education Workshop. *Physical Educator*. 2006. 63(1). P.53-6.

432. Maxcy J. Sport universitaire. NCAA: une gouvernance qui maximise la creation de valeur economique. *JuriSport: The Revue Juridique et Economique du Sport (Sport Law and Economics Review)*. 2013. Vol.137. P.42-6.

433. Metzler M. W. *Instructional Models for Physical Education*. Minneap. : Prentice Hall, 1999. P. 26–28.

434. Mould, O. Parkour, the City, the Event. *Environment and Planning Journals: Society and Space*. Volume: 27. Issue: 4. 2009. P. 738 – 750. doi.org/10.1068/d11108

435. Project Active. URL: <http://www.projectactive.org/mission.html>.

436. Saville, S. J. Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*. Vol. 9. No. 8. 2008. P. 891 – 914. DOI : 10.1080/14649360802441440;

437. Strel J., Kovac M., Jurak G. Physical and Motor Development, Sport Activities and Lifestyles of Slovenian Children and Youth – Changes in a Few Decades. *International Journal of Physical Education. A Review Publication*. 2007. № 4. P. 105–110.

438. World Economic Forum 2016. Future for Jobs Report URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs.pdf.

439. YouTube / «20 основних асан хатха-йоги» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=udp3C-1aRD0>.

440. YouTube / «Aqua Aerobics with Noodles, Cayman Islands» URL: https://www.youtube.com/watch?v=re-egB7vR_Q.

441. YouTube / «Aqua Fitness Aqua Aerobics exercise with Marietta Mehanni Noodle shallow pendulum» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8s-pgKSmks4>.

442. YouTube / «Aqua Warm Up~DJ francis Turn it up» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=stlzqgoAs1k>.

443. YouTube / «Gimnastica aerobica in acqua» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4AE2MIKU7T8>.

444. YouTube / «Noodle Core Mix» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nU2Puxcg4n>.

445. YouTube / «Pilates in the water Water Pilates URL: <https://www.youtube.com/watch?v=S7ayd8nVeV4>.

446. YouTube / «Working with Pool Noodles Fitness Fun» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=pvjOxd7QKx0>.

447. YouTube / «Аквааеробіка, глибока вода» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WZTJtk8Lws0>.

448. YouTube / «Пілатес: тренування» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=s1Lljf7MrXA>.

449. YouTube / «Техніка скандинавської ходьби та помилки» URL: https://www.youtube.com/watch?v=Z6Tu_xIWXYZ.

450. YouTube / Техніка виконання окремих вправ: випади, техніка, фітнес вдома» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8mcfbskQGgc>.

451. YouTube / Уроки Zumba Fitness: базові кроки» URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=ryorVrGK48o>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування студентів ЗВО, викладачів загальноосвітніх та спеціальних у галузі ФКіС дисциплін та вчителів фізичної культури

Мета опитування – з'ясування реального стану професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті використання ними інноваційних видів рухової активності.

1. Чи вважаєте Ви інноваційну діяльність важливою складовою професіоналізму сучасного фахівця сфери фізичного виховання?

Δ так, повністю згоден

Δ ні, не згоден

Δ не можу визначитися

2. Які види професійної діяльності фахівців ФКіС слід вважати інноваційними?

Δ фітнес-технології

Δ проведення на основі фітнесу фізкультурно-оздоровчих занять

Δ інноваційні види гімнастики

Δ туризм

Δ олімпійські види спорту

Δ рухливі ігри

Δ базові гімнастичні рухи

3. Які види гімнастики слід вважати інноваційними?

Δ воркаут

Δ zumba

Δ dancemix

Δ wellnessmix

Δ аеробіка

Δ степ–аеробіка

Δ дубль-степ

Δ спінбайк–аеробіка

Δ бодікомбат

Δ бодіпамп

Δ фітбол

Δ стретчінг

Δ jumping

Δ fly-фітнес

Δ слайд-аеробіка

Δ канго-джамп

Δ бодіфлекс

Δ пілатес

Δ інші види _____

4. На Вашу думку, які складники визначають готовність фахівців ФКіС до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності?

- Ціннісні орієнтації на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності
- Мотивація до опанування інноваційних видів рухової активності
- Знання предмета фізичної культури
- Знання інноваційних видів рухової активності
- Знання психолого-педагогічних і методичних засад навчально-тренувального заняття
- Здатність опановувати інноваційні види рухової активності
- Уміння демонструвати та використовувати інноваційні види рухової активності
- Уміння навчити виконувати інноваційні види рухової активності
- Спортивна підготовленість з інноваційних видів рухової активності
- Теоретична спортивно-педагогічна підготовленість з інноваційних видів рухової активності
- Психологічна налаштованість до впровадження інноваційних видів рухової активності
- Рефлексія впровадження інноваційних видів рухової активності

5. Які навички та вміння слід формувати у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з метою їх підготовки до здійснення інноваційної професійної діяльності?

- Знання принципів оздоровчого та спортивного тренування
- Знання нетрадиційних систем фізичних вправ інноваційного характеру
- Уміння визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять
- Знання популярних різноманітних форм рухової активності та методик їх проведення
- Знання форм і методів організації занять рекреаційного характеру
- Знання теоретико-методичних основ побудови занять з використанням інноваційних технологій фізичного виховання
- Уміння складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Б

Перелік компетентностей та програмних результатів навчання випускника спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Таблиця Б.1

Загальні компетентності майбутніх магістрів ФКіС

Програмні компетентності
Здатність аналізувати і вирішувати складні завдання і проблемні ситуації під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.
ЗК 1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, оцінювання й синтезу нових ідей. ЗК 2. Здатність виявляти та вирішувати проблемні питання, адаптуватися до дій в нестандартних ситуаціях. ЗК 3. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно і письмово) та використовувати знання іноземної мови. ЗК 4. Здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети ЗК 5. Здатність до безперервної самоосвіти та саморозвитку, до освоєння нових сфер освітньої діяльності. ЗК 6. Здатність використовувати комунікаційні й інформаційні технології. ЗК 7. Здатність працювати в команді і автономно. ЗК 8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість освітньої, науково-дослідної, організаційно-управлінської та просвітницької діяльності в галузі освіта (фізична культура і спорт). ЗК 9. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК 10. Здатність розробляти та управляти проектами.

Фахові компетентності майбутніх магістрів ФКиС

ФК 1. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту.

ФК 2. Здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних засобів і методів, технологічних рішень, необхідних для розв'язання задач у сфері фізичної культури і спорту.

ФК 3. Здатність вирішувати нестандартні ситуації і професійні проблеми в системі забезпечення підготовки спортсменів та викладацькій діяльності.

ФК 4. Здатність проектувати, організовувати та аналізувати науково-педагогічну діяльність з дисциплін предметної області у закладах вищої освіти.

ФК 5. Здатність реалізувати комунікативні наміри професійної спрямованості в іншомовному середовищі.

ФК 6. Здатність до аналізу, узагальнення і використання передового досвіду з сучасного менеджменту для вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність організовувати індивідуальну та колективну роботу з просвітницької та освітньої діяльності для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту.

ФК 8. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

ФК 9. Здатність вільно оперувати сучасними технологіями спортивної підготовки, розробляти тренувальні програми і плани для спортсменів різної кваліфікації.

ФК 10. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, визначати перспективи подальших наукових пошуків.

ФК 11. Здатність до впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність.

ФК 12. Володіння високим рівнем знань з відбору і прогнозування у сфері фізичної культури і спорту

ФК 13. Володіння навичками використання інформаційних технологій для вирішення експериментальних і практичних завдань у галузі фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання майбутніх магістрів ФКіС

ПРН 1. Визначати та аналізувати особливості, умови функціонування, протиріччя, перспективні напрями розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту.

ПРН 2. Прогнозувати ситуацію, оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі шляхів вирішення практичних завдань професійної діяльності.

ПРН 3. Узагальнювати та впроваджувати сучасні наукові методики та інноваційні (інформаційні) технології в практичну професійну діяльність.

ПРН 4. Вміти упорядковувати нормативні документи, методичні та інформаційні матеріали для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 5. Виявляти та критично осмислювати актуальні проблеми функціонування та розвитку сучасних закладів вищої освіти та спортивних організацій різного типу.

ПРН 6. Дискутувати з проблематики сфери фізичної культури і спорту, аргументувати власну точку зору з використанням сучасних наукових досягнень.

ПРН 7. Демонструвати вміння міжособистісної комунікації, працювати в колективі, відстоювати власну позицію та впливати на поведінку людини у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.

ПРН 8. Використовувати сучасні методи самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії.

ПРН 9. Використовувати іншомовний професійний матеріал з фізичної культури і спорту у різних формах комунікації.

ПРН 10. Демонструвати знання нормативно-правової бази науково-педагогічної діяльності у закладах вищої освіти; володіти методиками викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти.

ПРН 11. Розуміти та дотримуватися принципів академічної доброчесності та дослідницької етики, не допускати їх порушення під час навчання та наукової роботи.

ПРН 12. Застосовувати знання з відбору і прогнозування у галузі фізичної культури і спорту.

ПРН 13. Застосовувати спеціалізовані сучасні методи наукових досліджень в процесі професійної діяльності і обґрунтовувати їх переваги та недоліки.

ПРН 14. Вміти формувати понятійний апарат наукового дослідження, планувати й проводити педагогічний експеримент із використанням сучасних засобів і методів, статистично опрацьовувати отримані результати і готувати результати наукової роботи до оприлюднення.

ПРН 15. Застосовувати у професійній діяльності сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань.

ПРН 16. Пояснювати мету, завдання, принципи і основні компоненти спортивної підготовки, особливості організації змагальної діяльності, структуру тренувального процесу, основи відбору і прогнозування у підготовці спортсменів; визначати засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

ПРН 17. Розробляти (самостійно або у складі групи) та організовувати реалізацію проектів, спрямованих на розв'язання проблем інноваційного та підприємницького характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 18. Вільне спілкування з питань, що стосуються сфери наукових та експертних знань, з колегами, широкою науковою спільнотою, суспільством у цілому.

ПРН 19. Використання академічної української та іноземної мови у професійній діяльності та дослідженнях.

ПРН 20. Демонстрація значної авторитетності, інноваційність, високий ступінь самостійності, академічна та професійна доброчесність, постійна відданість

ПРН 21. Розвитку нових ідей або процесів у передових контекстах професійної та наукової діяльності здатність до безперервного саморозвитку та самовдосконалення.

Додаток В
Перелік компонент освітньо-професійної програми підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня освіти
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Таблиця В.1

Перелік компонент освітньо-професійної програми

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма контролю
1	2	3	4
Обов'язкові компоненти ОПП			
ОК 1.	Філософія освіти	3	Залік
ОК 2.	Іноземна мова за професійним спрямуванням	3	Залік
ОК 3.	Інформаційні технології в освіті	3	Залік
ОК 4.	Теорія та методика спортивної підготовки	9	Екзамен
ОК 5.	Методика викладання спортивних дисциплін у ЗВО	3	Залік
ОК 6.	Теорія відбору і прогнозування	4	Екзамен
ОК 7.	Актуальні проблеми сучасного спортивного менеджменту	4	Екзамен
ОК 8.	Актуальні питання інноваційного розвитку освіти	3	Залік
ОК 9.	Психологія освіти	3	Екзамен
ОК 10.	Методологія та організація наукових досліджень	3	Залік
ОК 11.	Адаптація та резервні можливості спортсменів	5	Екзамен
ОК 12.	Теорія і методика спорту вищих досягнень	3	Залік

Продовження табл. В.1

1	2	3	4
	Загальний обсяг обов'язкових компонент	46	
	Вибіркові компоненти ОПП		
	Загальний обсяг вибірових компонент	23	
	Практична підготовка		
В	Виробнича практика	9	залік
П			
	Підсумкова атестація		
	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи	10	
	Захист кваліфікаційної роботи	2	
	Загальний обсяг освітньої програми	90	

Таблиця В.2.

Дисципліни професійної підготовки

	Дисципліни професійної підготовки	Кількість кредитів
	Психологія	6
	Педагогіка	8
	Основи педагогічної майстерності	3
	Основи психодидактики інклюзивної освіти	3
	Теорія і методика викладання легкої атлетики	5
	Анатомія людини з основами спортивної морфології	4
	Вступ до спеціальності	4
	Теорія і методика викладання плавання	4
	Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав	3
	Історія фізичної культури	5
	Теорія і методика викладання спортивних ігор	9
	Біохімія	6
	Організація краєзнавчо-туристичної роботи	4
	Фізкультурно-спортивні споруди	4
	Теорія і методика викладання гімнастики	4
	Теорія і методика фізичного виховання	13
	Фізіологія людини	4
	Біомеханіка	4
	Олімпійський і професійний спорт	5
	Ритміка і хореографія	4
	Гігієна шкільна та фізичного виховання	4
	Теорія і методика викладання атлетизму	4
	Фізіологічні основи фізичного виховання	5
	Спортивна метрологія	4
	Вікова фізіологія	4
	Організація і методика масової фізичної культури	5
	Спортивно-педагогічне вдосконалення	4
	Управління у фізичній культурі та спорті	5

**Підготовка за додатковою спеціалізацією за вибором студента:
Організація спортивно-масової роботи**

№	Вибіркові навчальні дисципліни	Кількість кредитів
	Теорія і методика викладання пляжного волейболу	4
	Фізкультурна діяльність у оздоровчо-виховних закладах	4
	Валеологічна культура здоров'я	5
	Варіативний модуль за шкільною програмою "Фізична культура"	4
	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній культурі	4
	Програмно-нормативні основи фізичної культури і спорту	3
	Травматизм при руховій діяльності	3
	Теорія і методика викладання міні-футболу	4
	Фізіологічні основи харчування	3
	Основи підготовки у дитячо-юнацькому спорті	3
	Теорія і методика викладання настільного тенісу	3

Інноваційні технології здоров'я та фітнесу

Воркаут включає в себе кілька течій – фристайл, батли, силове триборство, джимбарр, дворова гімнастика.

Вільний стиль (фристайл) – кожен з учасників виконує вільну програму, що складається з декількох елементів, які він найкраще вміє робити на турніку або брусах по довільній схемі.

Батли 1х1 – в даному форматі беруть участь одночасно або по черзі двоє спортсменів у вільному стилі. Змагання здійснюється на вибування.

«Силове триборство» – кожен учасник виконує максимальну кількість повторень вправ, не злазячи з снаряда. Це можуть бути підтягування, віджимання на брусах, віджимання від підлоги, вихід сили на дві руки, підйом з переворотом, можливе використання додаткових ваг (гирі на 8,16, 24 і 32 кг) в залежності від вікової групи. Переможцем визнається той, хто зміг виконати найбільше повторень.

Одним з напрямків воркаута є джимбарр – вуличний напрямок, що базується на динамічних вправах на турніку, які орієнтовані на розвиток сили, більшою мірою гнучкості та спритності, а також рухливості суглобів. Він зародився в Колумбії (м. Богота) більше 55 років тому. Один з найбільш видовищних видів, проте, і найбільш травмонебезпечний, особливо для непідготовлених атлетів. Існує помилкова думка, що весь сенс воркаута якраз і полягає у виконанні конкретних елементів на спортивних снарядах за списком.

Деякі любителі воркауту для себе вибирають дворову (вуличну) гімнастику. Видовищність елементів обумовлена складністю виконання і високою динамікою. Метою спортсменів в цьому випадку є вивчення та виконання гімнастичних елементів. При виконанні складних елементів, таких, як, наприклад «сонечко» (обертання на перекладині) велике значення мають вміння координувати свої рухи і розуміння фізіології.

Можна також зустріти і інші класифікації вуличної гімнастики: підтягування на перекладині; виходи на дві руки на перекладині; віджимання від землі / статі; віджимання на брусах; передній вис.

Аеробіка – комплекс фізичних вправ, який виконується під музику і носить аеробний характер. За більш, ніж тридцять років від класичної аеробіки, яку розробила Джейн Фонда, відокремилося понад 20 її видів. Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, при яких необхідна наявність кисню упродовж тривалого часу. Вони спонукають організм людини збільшувати споживання кисню, внаслідок цього відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці та судинній системі. Програма усіх видів аеробіки складається з розминки, аеробної фази, силового навантаження та заминки.

Степ-аеробіка – танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинок (платформи). Для початківців висота платформи — 20 см, а для підготовлених — 30 см, ширина — 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження.

Застосування гантелі вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Дубль-степ – різновид степ-аеробіки: заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Спінбайк-аеробіка – представляє комплекс модифікованих вправ на велотренажерах, які виконуються груповим методом, під музичний супровід, який повинен відповідати характеру роботи. Спінбайк-аеробіка забезпечує широкий діапазон навантаження різної спрямованості і величини. У результаті виконання базових комплексів спінбайк-аеробіки спостерігається ріст показників аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної і динамічної сили, швидкісно-силових можливостей. Заняття спінбайк-аеробіки сприяють позитивній динаміці рівня фізичного стану, які займаються і є ефективним засобом кондиційного тренування.

Бодікомбат. В основі цієї системи лежить комплекс рухів з реально існуючих єдиноборств: карате, кікбоксингу, тай-чі у танцювальних зв'язках. Хореографія, рухи й музика спеціально підібрані таким чином, щоб створити атмосферу підвищеної енергетики, активності, мобільності. Удари руками, ногами виконуються у повітря в аеробному режимі із застосуванням анаеробних навантажень. Під час розминки розучуються основні елементи: удари, махи, щоб створити різноманітні комбінації. Навантаження відбуваються на всі групи м'язів.

Бодіпамп (барил воркаут). Бодіпамп – комплексна система силового тренування з використанням штанги з регульованою вагою. Завдяки тренуванню за цієї програмою зміцнюються і приводяться в тонус усі м'язи тіла. Барил воркаут – набір інтенсивних вправ із досить легкою вагою штанги, гантелей, що виконуються під музику. Таке тренування поліпшує кровообіг і навантажує ту частину судин, які зазвичай залишаються не задіяними. Це, в свою чергу, поліпшує здатність людини швидко відновлюватися після навантажень, розвиває витривалість і поліпшує загальну форму.

Фітбол – один з видів занять аеробіки (гімнастики) – дуже корисний і цікавий для організму жінки. Фітбол (великий гімнастичний м'яч, ефективний тренажер для різних проблемних зон). Заняття фітбол-аеробікою тренують вестибулярний апарат, розвиток координації рухів, зменшують додаткове навантаження на хребет, що дозволяє людям з проблемами хребта, а також з надмірною вагою, відчувати себе досить комфортно на заняттях з фітболу. Основна функція фітболу – розвантажити суглоби. Гімнастика на фітболі, який м'яко пружинить, корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артриті.

Стретчинг – це комплекс вправ на розтягування м'язів, сухожилів, м'язових оболонок. При силових тренуваннях м'язи збільшуються в об'ємі, результатом чого є ущільнення м'язової оболонки й погіршення гнучкості, але тільки, якщо нехтувати стретчингом. Тільки при поєднанні тренувань на розвиток сили і гнучкості, можна отримати м'язову масу та розвинути необхідну гнучкість. Крім того, подібні тренування збільшують кровообіг у м'язах, що сприяє швидкому виведенню молочної кислоти. Існує

два типи вправ на розтягування: статичні – утримання певної пози упродовж 15-40 секунд; балістичні – махи, згинання та розгинання, що виконуються у швидкому темпі. Швидкість розтягування м'язів відповідає швидкості виконання махів та згинань. Фахівці вважають, що у стретчинга є багато позитивних сторін:

- а) завдяки розтягуванню м'язів до них надходить більше крові, вони розслабляються і стають більш еластичними;
- б) суглоби набувають більшої рухливості, в результаті чого збільшується гнучкість;
- в) краща профілактика проти відкладення солей;
- г) зосереджене, глибоке дихання благотворно впливає на головний мозок, особливо після трудового дня;
- д) можливість займатися вдома самостійно, в зручний час.

Зумба (англ. Zumba) - танцювальна фітнес-програма: суміш фітнесу з танцями. Автором є Альберто Перес, фітнес-інструктор з Колумбії. Основа даного напрямку аеробного навантаження - ритмічні рухи, що виконуються під специфічну музику - спрощену версію сальси, меренге, кумбія і реггетона (з домішкою мамби, румби, фламенко і «каліпсо»). Програма виконується, як правило, в групі, в спеціально призначеному для цього приміщенні. Її градація залежно від рівня складності та фізичної підготовки.

«Zumba» - стандартне тренування.

«Zumba Gold» спеціально розроблена для людей похилого віку.

«Zumba Тонізуєча» входять вправи зі спеціальними тонізуючими паличками (тонування палички).

«Аква Zumba» проводиться у воді.

«Zumbatomic» - це тренування для дітей від 4 до 12 років.

«Zumba Sentaο» - це тренування на ... стільці з вагою.

BOSU (вимовляється "Бо", як ім'я хлопчика, і "Сью", як ім'я дівчини) – фізичні вправи, що виконуються на півсфері. Запропонований в 1999 році Девідом Веск. Надута гумова півкуля (м'яч розрізаний навпіл) прикріплена до жорсткої платформи. Назва є аббревіатурою, що розшифровується як «обидві сторони Up». Коли купол вгору, м'яч BOSU забезпечує нестабільну поверхню. Таке поєднання стабільної / нестабільної поверхні дозволяє його використовувати для спортивних тренувань аеробної спрямованості.

JUMPING - це безпечні, надзвичайно ефективні вправи на батутах (1,3 м у діаметрі) зі спеціальними ручками. JUMPING - це аеробна програма, яка сприяє схудненню, покращенню витривалості та самопочуття, позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, додає життєвої енергії та настрою. Важливу роль також відіграє запальна ритмічна музика, завдяки якій тренування проходить наче на "одному диханні". Головною перевагою JUMPING є його безпечність. Батут амортизує, створюючи ефект виштовхування з води, саме це знімає навантаження на суглоби та хребет. Отже вправи на батутах мають м'яку але ефективну дію. JUMPING тренування це поєднання кардіо-навантаження (35 хв.) та силових вправ і розтяжки (20 хв.).

FLY-фітнес. Унікальна фітнес-програма з використанням спеціального обладнання - гамаків, котрі надійно прикріплені до стелі. Вправи виконуються на невеликій висоті – до одного метра. Це сукупність йоги та акробатики. FLY-фітнес – це комплексна фітнес-методика, розроблена для поліпшення загального стану здоров'я і фізичної рухливості за допомогою цікавих вправ, що приносять задоволення. Методика FLY-фітнес дозволяє складати програму тренувань для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Заняття Fly-фітнесом дозволяють розширити діапазон володіння своїм тілом, з легкістю виконувати акробатичні трюки, перевороти.

Слайд-аеробіка (від англ слайд – ковзати) - вид аеробіки з використанням спеціальної гладкої доріжки розміром 183х61 см, яка має полімерне покриття, що дає можливість легко ковзати від одного її краю до іншого. Виконання вправ вимагає спеціального взуття чи шкарпеток, які вдягають поверх спортивного взуття для досягнення максимального ефекту. Слайд-аеробіка є інтенсивним видом аеробного тренування, який спрямований на розвиток м'язів нижньої частини тіла, а також загальної витривалості, відчуття рівноваги і координації. Такий вид аеробіки дає як силове, так і аеробне навантаження, що зміцнює серцево-судинну систему, тренує м'язи і зміцнює суглоби.

Канго-джамп (Kango Jumps) - це новий стиль аеробіки в спеціальному взутті, яке має як тренувальну, так і реабілітаційну природу. Взуття для канго джампа з пружинами дозволяє робити стрибки до 70 см у висоту і до 2,5 в довжину. Канго-джамп навантажує все тіло. 30-хвилинне тренування спалює близько 1200-1400 калорій. Спеціальне взуття розроблене фізіотерапевтом так, щоб зменшити напругу в суглобах до 80%. Захищає і зміцнює щиколотки, гомілки, коліна, стегна, нижню частину спини і хребта. Готує і мобілізує всі групи м'язів для максимальної ефективності стрибка. Канго-джапс покращує настрій, тонізує і бореться зі стресом. Покращує поставу. Можна практикувати на відкритому повітрі і в приміщенні. Повністю безпечний для осіб різного віку.

Система «*Бодіфлекс*» поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування. Бодіфлекс включає нетрадиційну дихальну методику. Особливостями інших дихальних гімнастик є те, що всі вони спрямовані на тренування дихальних м'язів, або на профілактику та лікування певних захворювань верхніх дихальних шляхів. Бодіфлекс – це аеробні вправи, при яких людина швидко вдихає і з силою видихає. Вправи пришвидшують ЧСС, дихання і вводять людину в аеробний стан, заряджають енергією. А це – ефективний засіб схуднення. Займатися можуть і люди, котрі хворіють артритом, остеохондрозом, раком. Достатня кількість кисню забезпечує організму можливість відновитися і зміцнити свою імунну систему. Заспокійливо діє на нервову систему. Надлишок кисню, що вводиться в організм з дихальними вправами спалює ліпіди саме у тих критичних зонах, у яких виконується навантаження, завдяки ізотонічним вправам. Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготовлених осіб, вона складає 15-20 хвилин, для непідготовлених близько 30хв. Першим кроком у методиці є навчання техніці дихання, тобто дихальній вправі, що буде передувати кожній наступній.

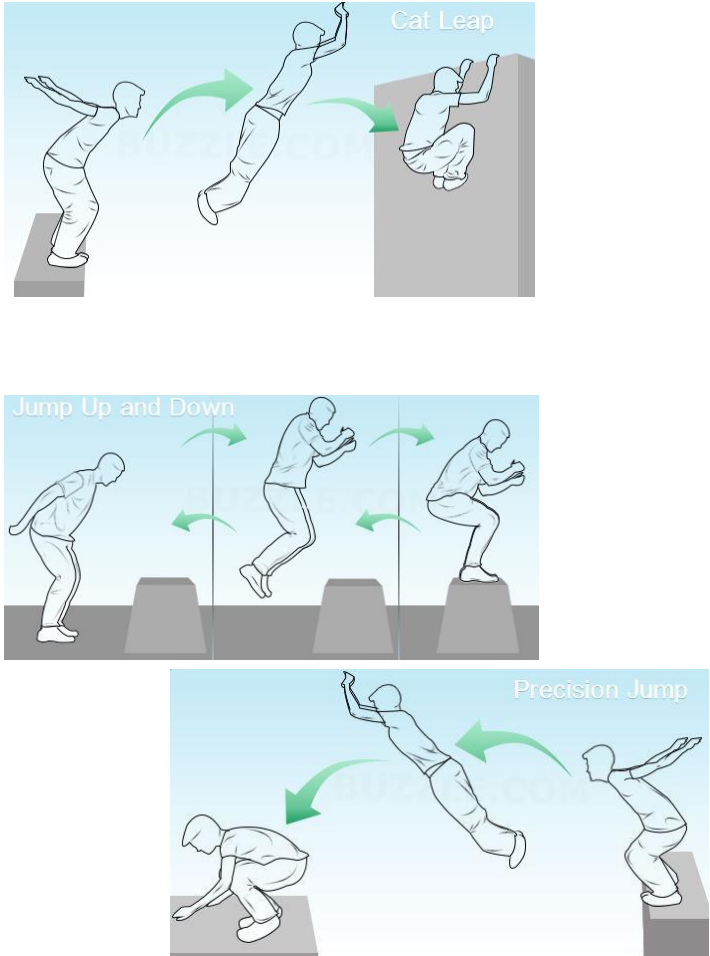
На початку минулого століття розробляли й упроваджували багато інших методів фізичного вдосконалення, відомих Джозефові Пілатес. Наприклад, *методику Александера і М. Фельденкрайза*. Метод Александера базується на єдності фізичного, емоційного й ментального станів людини. Він дозволяє усувати зайву м'язову напруженість, успішно боротися зі стресом, відновлювати здоров'я. Вправи системи М. Фельденкрайза призначені для відновлення природної грації та свободи рухів, усунення м'язового напруження. Їх основоположник учив здатності рухатися з мінімальними зусиллями й максимальною ефективністю, розуміючи, як функціонує тіло. Наголошував, що необхідно навчитися розслаблятися та знаходити власний ритм, надаючи великого значення свідомості під час виконання вправ. Тонке, довершене управління рухами й координацією можливе лише в результаті вдосконалення чутливості.

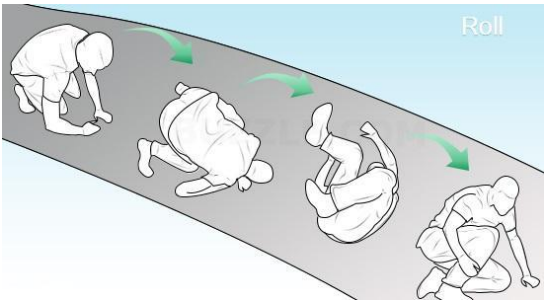
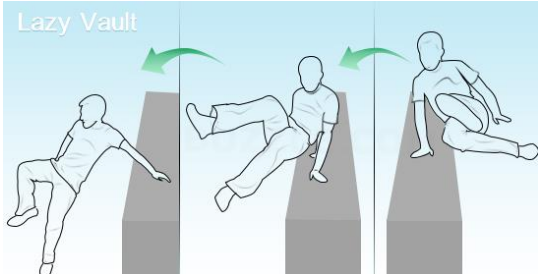
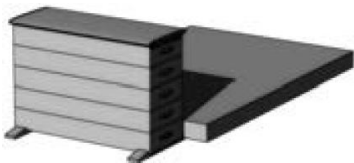
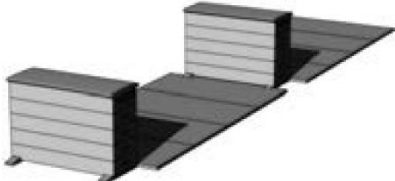
Метод *пілатесу* – це взаємодія розуму та тіла під час виконання вправ, що супроводжується концентрацією на дихальному ритмі й правильності рухів, усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів. Пілатес зміцнює прес, покращає баланс і координацію, а також знижує емоційне напруження (стрес). Вправи зазначеного виду активності безпечні та оптимальні для широкого вікового спектра. Пілатес має такі переваги: розвиває фізичні показники (силу, витривалість, гнучкість, координацію, спритність і швидкість); підвищує усвідомлення фізичної форми тіла та покращає контроль над ним; учить правильній активізації м'язів; коригує поставу; стимулює роботу внутрішніх органів; посилює обмінні процеси в організмі; сприяє фокусуванню на правильному диханні й розслабленню, тому корисний жінкам під час вагітності; допомагає досягати внутрішньої гармонії завдяки здоровому тілу.

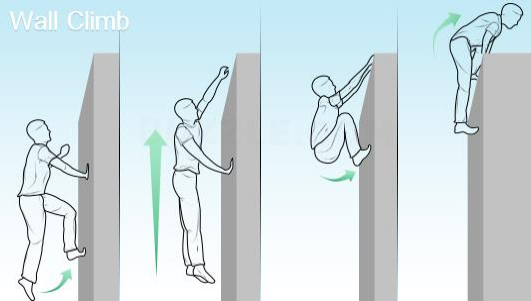
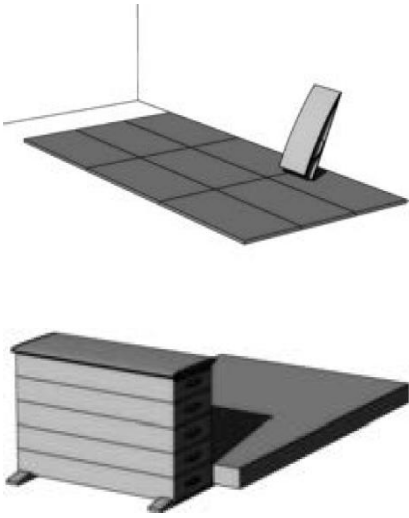
Додаток Д.1
Елементи воркауту

Таблиця Д.1.1

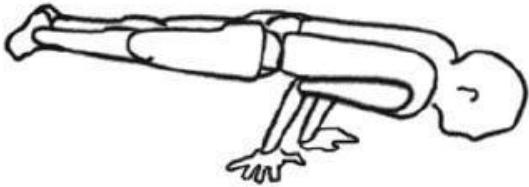
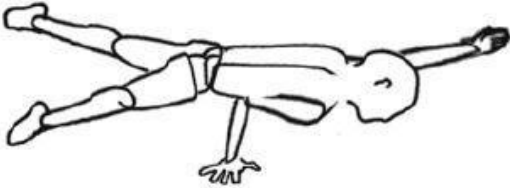
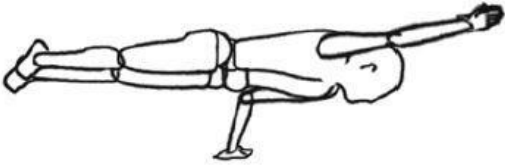
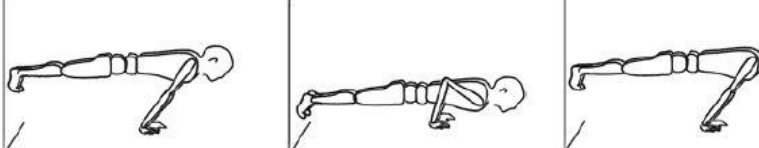
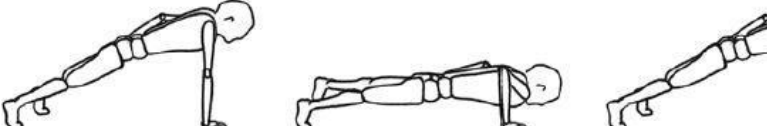
Техніка виконання вправ воркауту

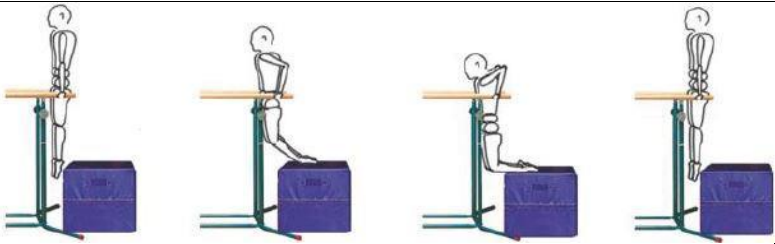
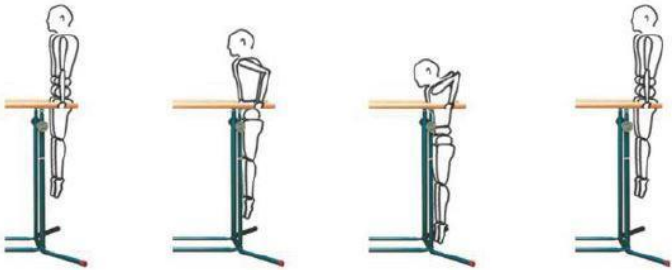
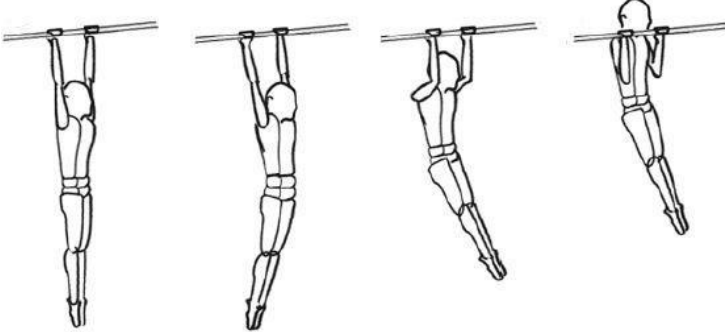
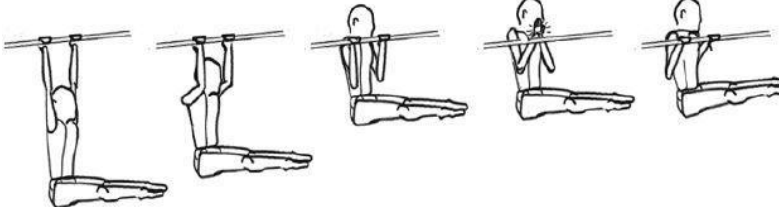
Назва елемента	Техніка виконання
Балансування (Balance)	Утримання рівноваги на вузькій опорі (10 см – ширина, 80 см – висота), з метою встояти на ній або пройти по ній ногами
Стрибки (JUMPS)	Cat leap – стрибок на стіну (бруси, перекладину) з хватом руками за її край з упором стоп зігнутих ніг перед собою в стіну 
Приземлення або посадки (LANDINGS)	Fly roll, Dive Roll – стрибок, після якого тіло витягується паралельно землі, а приземлення в перекид. Виконується з розбігу. У момент відштовхування виконується мах руками зустрічним рухом знизу вперед і нагору. Поштовх, що стопорить, після розбігу в сукупності з махом руками нагору та в сторони до відмови й наступним швидким прогинанням тіла з піднятою головою створюють обертання вперед і обумовлюють форму стрибка «прогнувшись». Ефективність вправи залежить від уміння якомога довше фіксувати прийняту позу в польоті. Приземлення повинне здійснюватися під кутом близько 30 градусів до вертикалі.

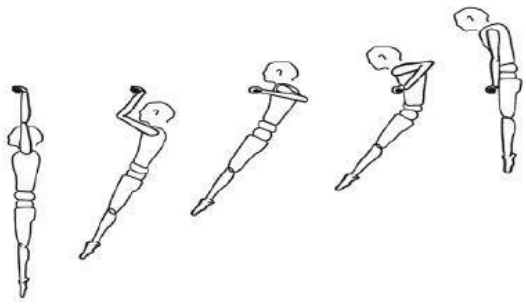
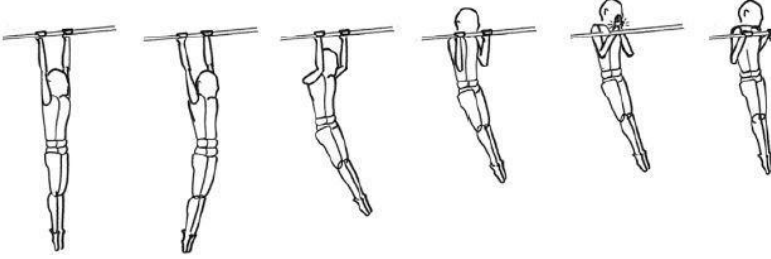
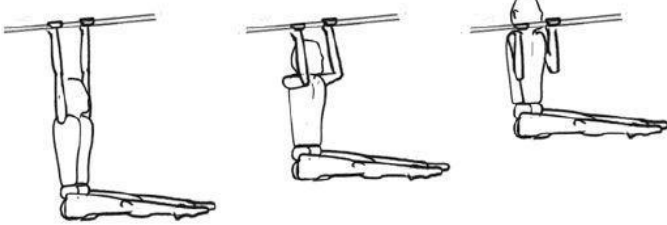
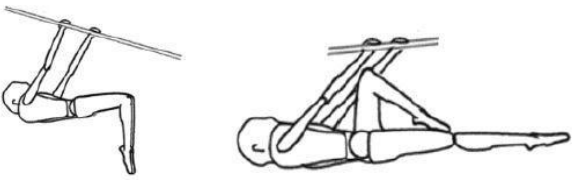
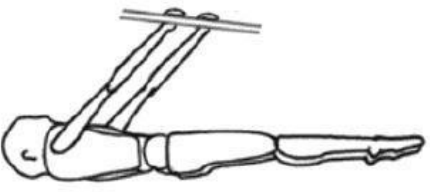
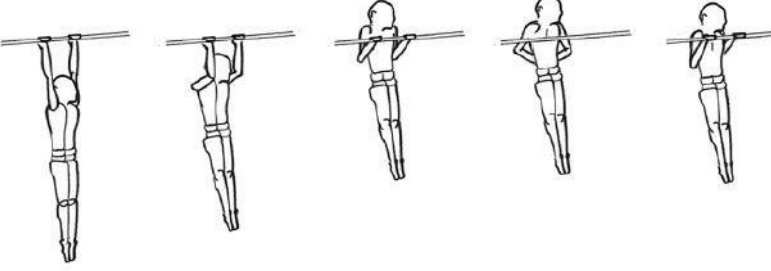
	Нахиляючи голову на груди й згинаючи руки, трейсер виконує перекид уперед на спину й завершує вправу Roll 
Стрибки через перешкоди (Vaults)	Monkey vault. Опорний стрибок зігнувши ноги, з опорою на дві руки. При виконанні цього елементу з розбігу, спочатку виконується стрибок, потім ставляться руки на поруччя або парапет. Також с поворотом на 360°    
Подолання стіни (Wall Run)	Wall Run (біг по стіні). Виконується з розбігу, при наближенні до стіни, необхідно одну ногу поставити на стіну приблизно на

Overcoming)	висоті стегна, з одночасним сильним відштовхуванням другою ногою вгору і вперед. Після чого опора тіла переноситься на ногу, що знаходиться на стіні, а друга нога виконує крок по стіні. Кроки виконуються до тих пір, поки трейсер не схопить за верхній край стіни (2-3 кроки) 
Tic-Tac to Vault	Тік-так – будь-який крок на перешкоду (стіну) з відпригом в довільному напрямку. Нога що перебуває на стіні не тягнеться вниз, а лиш працює на згин і розгин(для максимально довгого часу перебування на стіні), виліт відбувається за рахунок невеличкого поштовху ноги на стіні, та виносу другої, вільної, ноги коліном в напрямку тік-таку 
Crane	Крейн – елемент виконується з розбігу, з приходом як в акурасі, тільки на одну ногу. Друга нога впирається носочком в стіну

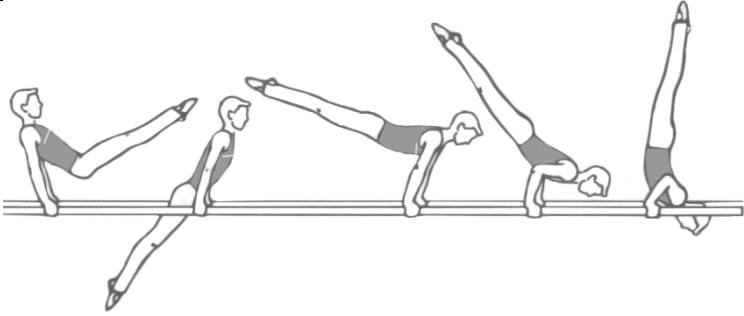
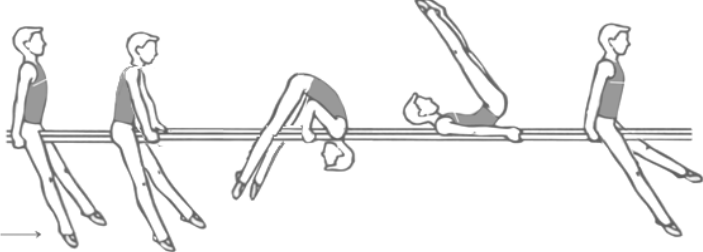
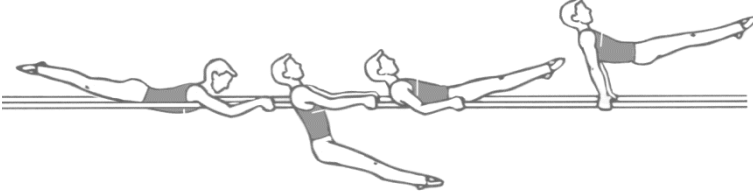
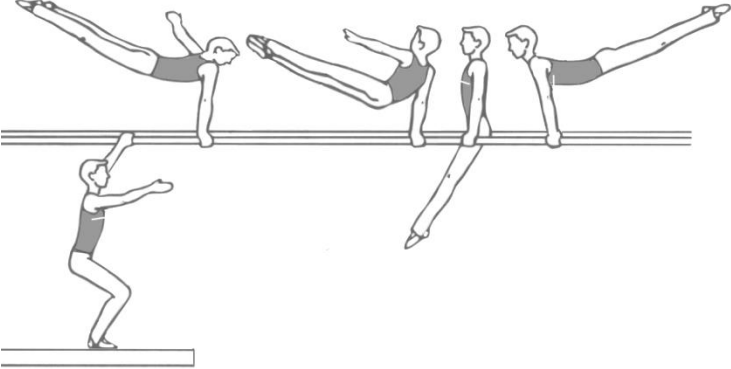
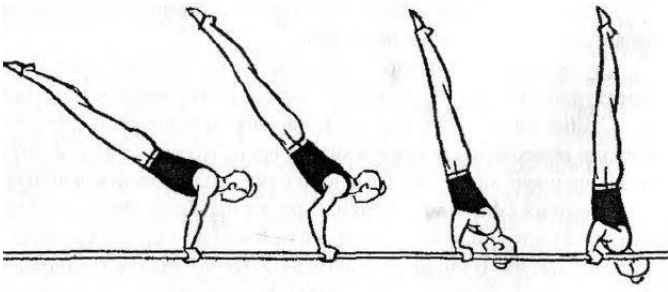
Таблиця елементів воркауту

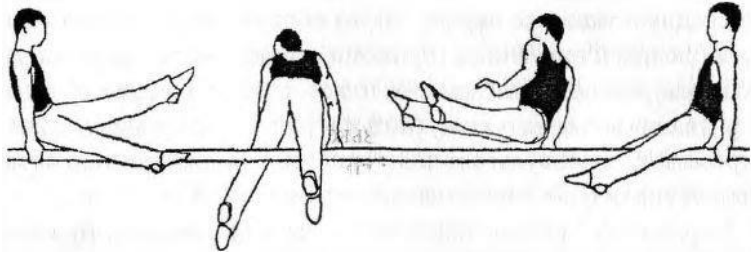
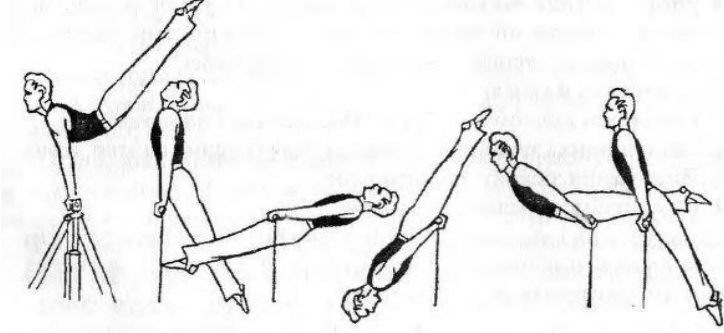
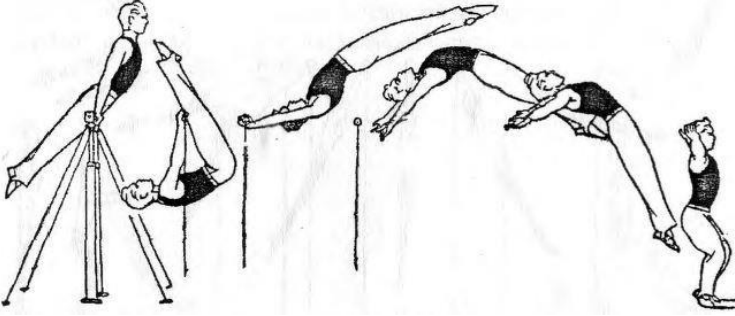
	Назви вправ	Ілюстрація вправ
.	«Крокоди льчик» ноги разом на двох руках	
.	«Крокоди льчик» ноги нарізно на одній руці	
.	«Крокоди льчик» ноги разом на одній руці	
.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі	
.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі вузьким хватом	
.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі, ноги на стінці	
.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі на одній руці	

	Згинання розгинання рук в упорі на брусах, с допомогою ніг	
	Згинання розгинання рук в упорі на брусах	
0.	Згинання розгинання рук в упорі на брусах з кутом	
1.	Класичне підтягування на перекладині	
2.	Підтягування на перекладині с кутом з сплескуванням	

3.	Вихід силою двома руками на перекладині	
4.	Підтягування на перекладині з сплескуванням	
5.	Підтягування на перекладині с кутом	
6.	Передній вис з зігнутими ногами; передній вис зігнутою однієї нозі	
7.	Передній вис на перекладині	
8.	Підтягування з сплескуванням за спиною на перекладині	

9.	Підтягування на одній руці на перекладині	
10.	Підйом переворот на перекладині	
1.	«Прапорець» зігнутими ногами та ноги нарізно на гімнастичній стінці	
2.	Підйом ніг на гімнастичній стінці («прапорець»)	
3.	Оберт вперед в упорі ноги нарізно лівою (правою) на перекладині	
4.	Підйом лівою в упор на руках на перекладині	

5.	Стойка на плечах махом на брусах	
6.	Перекид вперед із сиду ноги нарізно на брусах	
7.	Із упора на руках підйом махом вперед в упор на брусах	
8.	Зіскок махом вперед з поворот на 180° на брусах	
9.	Стойка на плечах на брусах	

0.	Схрещен ня ногами на брусах	
1.	Оберт назад на перекладині	
2.	Мах дугою на перекладині в зіскок	

Додаток Д.2

Комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей
в паркурі

Таблиця Д.2.1

Комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей
в паркурі

	Вправа	Дозування	Примітка
.	Біг, але бігові кроки виконуються ширші й вищі ніж при звичайному бігу	2x100 м	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися
.	Біг нагору та вниз сходами. Варіанти: наступаючи на кожну сходинку; через сходинку; через дві сходинки.	5-6 прольотів 3-4 прольоти	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися
.	Стрибки нагору та вниз сходами. Варіанти: на двох ногах; на одній нозі; через сходинку; через дві сходинки.	3-4 прольоти	При виконанні стрибків активно допомагати рухами рук

Додаток Д.3

Комплекс вправ для розвитку спеціальних координаційних здібностей
в паркурі

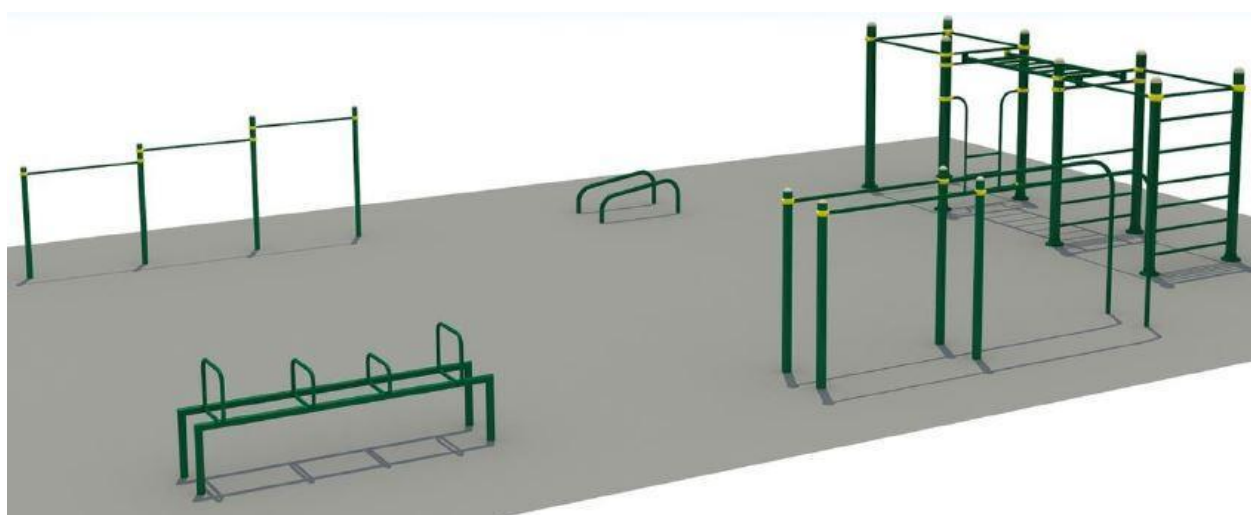
Таблиця Д.3.1

Комплекс вправ для розвитку спеціальних координаційних здібностей
в паркурі

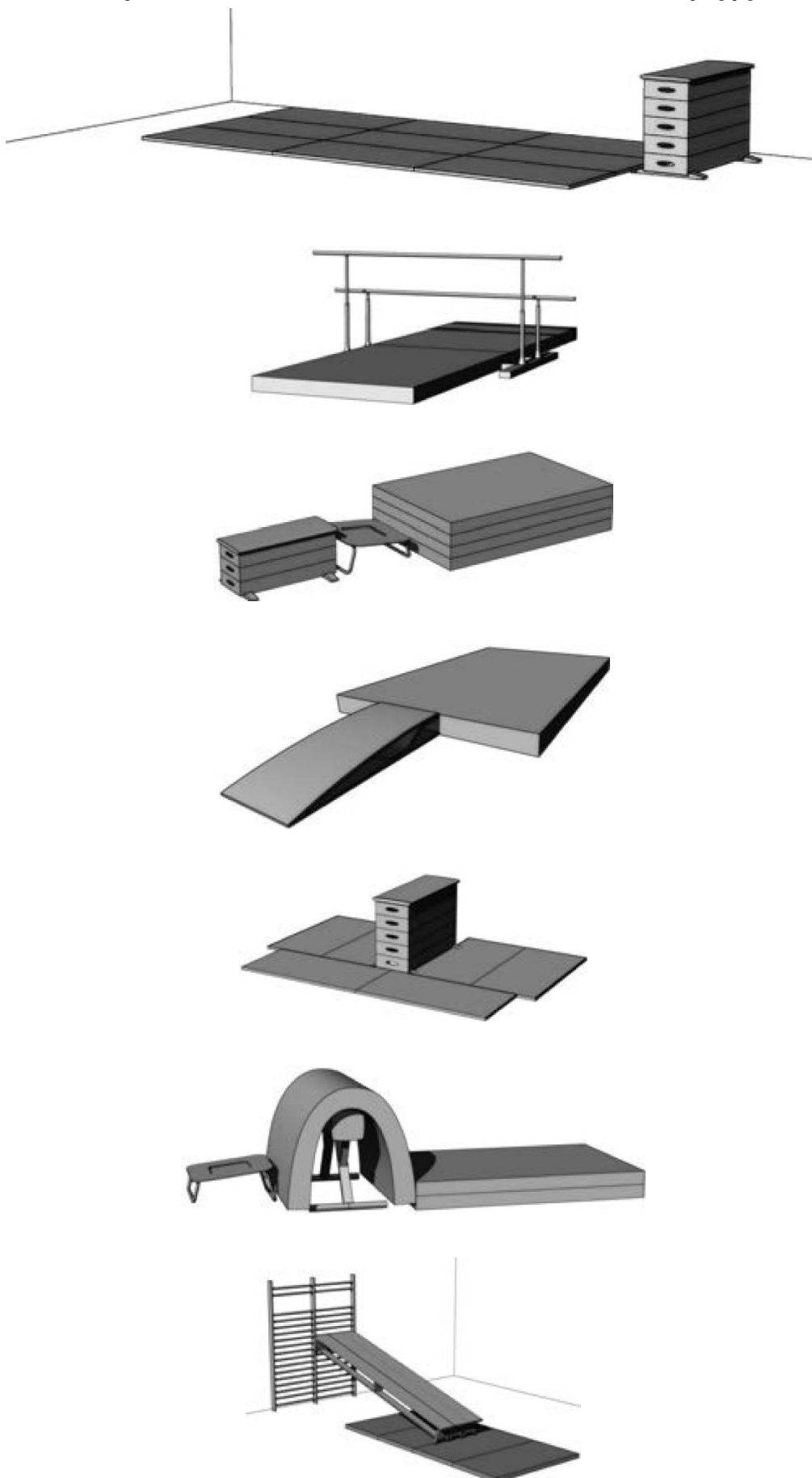
	Вправа	Д о з у в а н ня	Примітка
	Перекид вперед. Варіанти: три перекиди вперед; три перекиди вперед після бігу; три перекиди вперед після бігу та продовжити біг після перекидів; стрибок на двох, перекид та знову стрибок на двох; стрибок на двох з поворотом на 360°, перекид вперед, та біг; стрибок з підвищення 30-80 см та перекид вперед	5 -8 5 -8 5 -8 8 -10 5 -8	Всі вправи намагатися виконувати в максимально швидкому темпі. Перекид виконується м'яко, без забиття спини
	Ходьба по колоді. Варіанти: звичайна ходьба по колоді; ходьба по колоді навколішки; повзання по колоді навколішки; ходьба по колоді з поворотами на краях на 180°; ходьба по колоді з зіскоком у кінці; ходьба по колоді з зіскоком у кінці в перекид	3 -5	Руки при балансуванні тримати до вільно
	Стійка на руках. Варіанти: стійка на руках біля стінки; стійка на руках зігнув ноги; стійка на одній руці; ходьба в стійці на руках; стійка на руках на обмеженій поверхні (лавці, стільці, тощо); ходьба в стійці на руках по обмеженій поверхні	3 -5	При виконанні стійок спочатку опиратись ногами об стінку

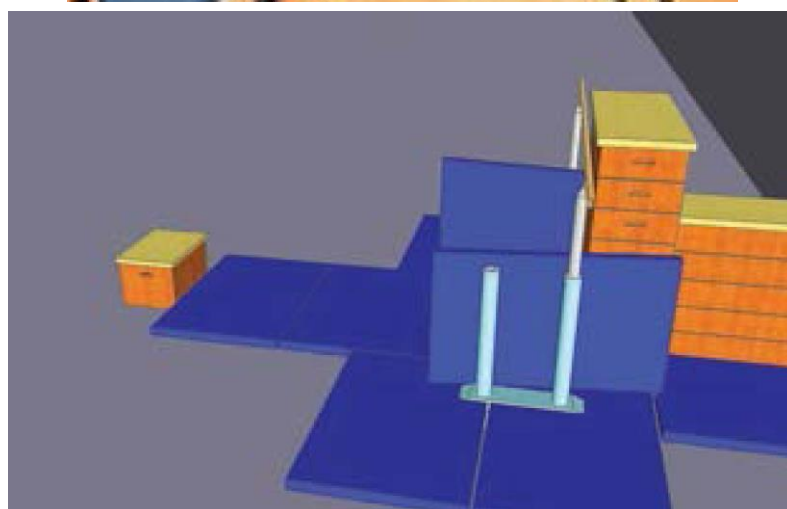
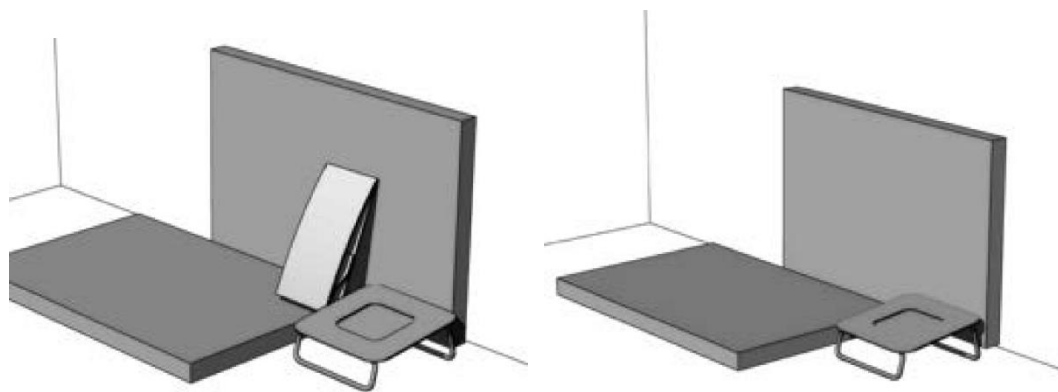
Додаток Е

Майданчики для воркауту

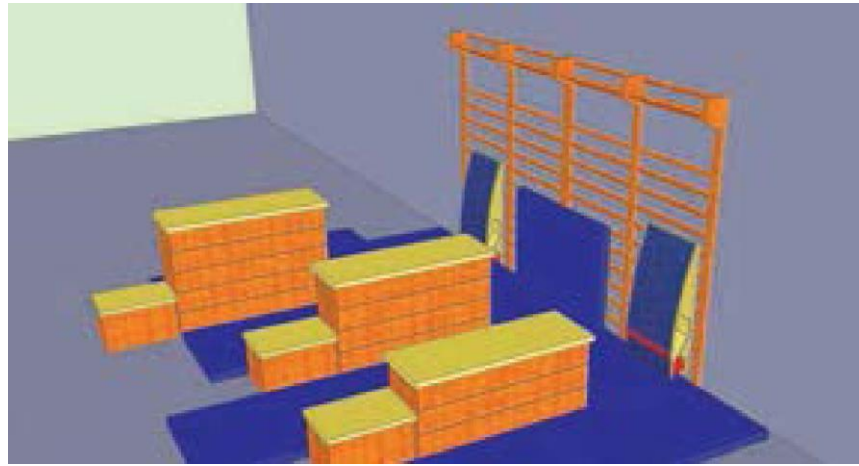
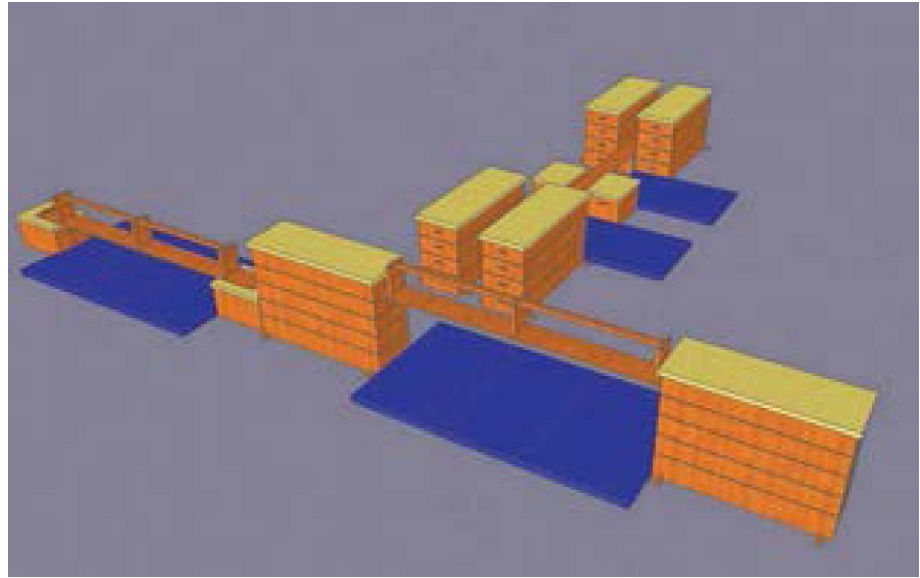
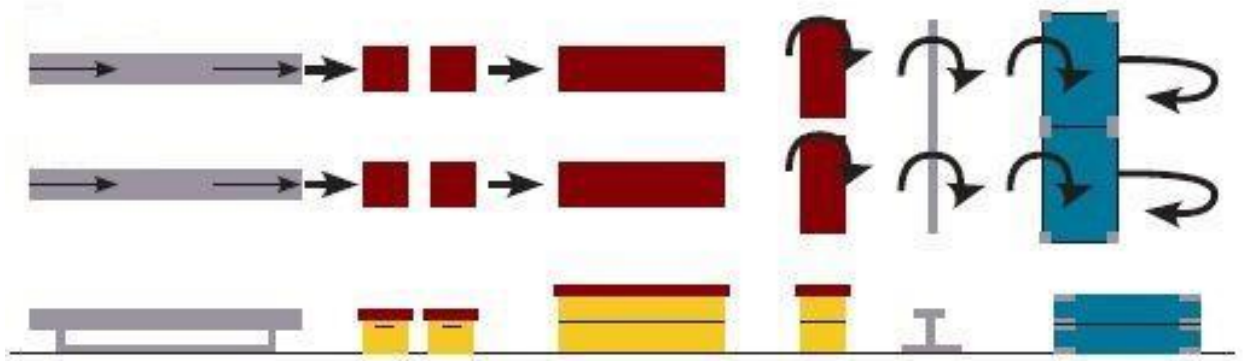


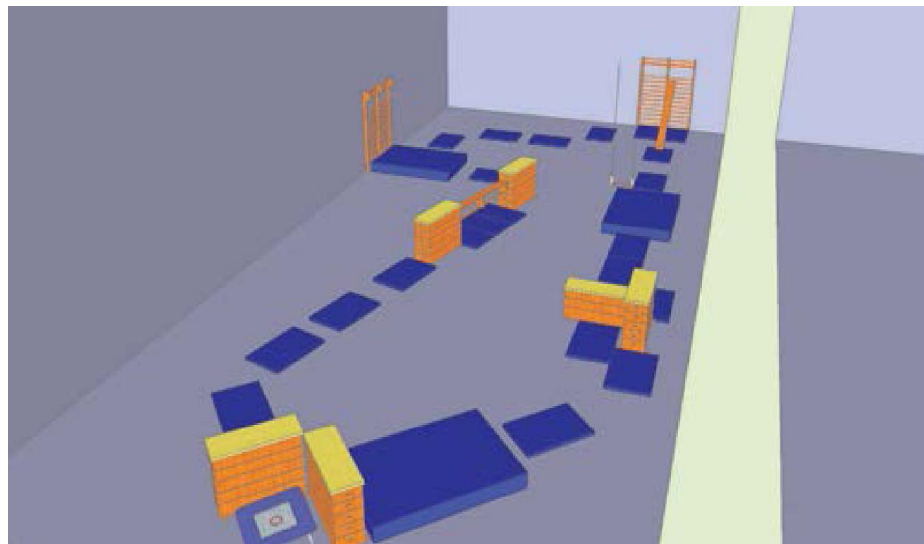
Використання гімнастичного обладнання для паркуру





Орієнтовна схема розташування гімнастичного обладнання для смуги перешкод в паркурі





Додаток Ж
Організаційно-методична характеристика навчальної дисципліни
«Гімнастика та методика її викладання»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 1,5 Змістових модулів – 3 Загальна кількість годин – 54 з них: лекції - 8 практичні заняття – 28 самостійна робота – 18 Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <u>Методика викладання гімнастичних вправ у школі</u>	Галузь знань 01 Освіта Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр	Нормативна Рік підготовки: 1	
		Семестр	
		3 -й	4-й
		Лекції	
		4 год.	4 год.
		Практичні	
		1 4 год.	14 год.
		Самостійна робота	
		1 0 год.	8 год.
		Вид контролю:	
			зал ік

Навчально-тематичний план з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика її викладання»

Номер	Назва розділу	Розподіл годин

ор яд ко ви й	м одуля		ек ці йн і	ра кт ич ні	ам ос тій на	сьо го
		Модуль I Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання				
	3 М I	Організуючі та стройові вправи.				2
	3 М II	Вільні вправи. Опорні стрибки.				2
		Разом за перший семестр		4	0	8
		Модуль II Технологія навчання гімнастичним вправам на гімнастичних приладах				
	3 М III	Види гімнастичного багатоборства		4		2
		Разом за другий семестр		4		6
		Усього за рік		8	8	4

ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА НАУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Оцінювання знань та активності студентів за кредитно-модульною системою навчання

Контроль успішності студентів здійснюється за допомогою системи оцінювання, що використовується в СумДПУ імені А. С. Макаренка Інститут фізичної культури, і включає як поточний, так і підсумковий контроль. Поточний контроль використовується у процесі проведення академічних занять. Цей контроль реєструється прийнятим у навчальному закладі способом з обов'язковим переведенням до національної шкали та шкали ECTS (Європейської кредитно-трансферної системи).

Таблиця оцінювання знань і активності студентів

За національною шкалою	За шкалою навчального закладу	За шкалою ECTS
Відмінно	90 - 100	A
Добре	82 - 89	B
	74 - 81	C
Задовільно	64 - 73	D
	60 - 63	E
Незадовільно з можливістю повторного складання	35 - 59	FX
Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	0-34	F

Примітка: A, B, C, D, E - означає «зараховано»; FX - «не зараховано» (має право перескласти залік); F - «не зараховано» (повинен пройти обов'язковий повторний курс з нього предмета).

Студентам виставляють набрані бали протягом вивчення цієї дисципліни. Результати поточного контролю оцінюються за 100-бальною шкалою. Підсумковий контроль проводиться у вигляді тестування, до якого входять теоретичні питання та завдання, які розглядалися впродовж вивчення даної дисципліни. До підсумкового контролю допускаються студенти, які не задоволені результатами поточного контролю, тобто мають 60 і більше балів, або невстигаючі студенти, які набрали 35-59 балів. Результати підсумкового контролю оцінюються за 100 - бальною шкалою: 100-90 балів – «відмінно», 89-74 – «добре», 73-60 – «задовільно», 59-0 – «незадовільно». У певних випадках результати поточного контролю анулюються.

Розподіл балів, які отримують студенти за кредитно-модульною системою оцінювання

	Тема змістовного модуля	Поточний контроль					ідсумковий контроль	ума балів
		рактичні заняття	амостійне проведення	авчальні комбінації	онтологічні питання	амостійна робота		
Змістовний модуль I								
	Організуючі та стройові вправи							4
Змістовний модуль II								
	Вільні вправи. Опорні стрибки.			0				3
Змістовний модуль III								
	Види гімнастичного багатоборства			0				3
Всього балів за рік		0		0	5	0		00
Підсумковий контроль								

Програма навчальної дисципліни. Поточний контроль

/п	ТЕМА ЗАНЯТТЯ	Максимальна кількість балів
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I: Організуючі та стройові вправи.		
	Тема1. Методика навчання стройовим командам. Гімнастичні пересування. Шиккування та перешикування.	
	Тема2. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ). <i>Самостійна робота:</i> скласти комплекс ЗРВ за вихідними положеннями.	2
	Тема 3. Методичні особливості викладання ЗРВ Самостійне проведення організуючих, стройових вправ. <i>Самостійна робота:</i> скласти комплекс ЗРВ за анатомічною ознакою. Контрольні питання.	5 2 5
Всього за ЗМ I		14

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II: Вільні вправи. Опорні стрибки		
	Тема 4. Вільні вправи. Методика навчання акробатичним вправам. <i>Практична частина</i> акробатика: групування, переكاتи, перекид уперед, перекид назад, довгий перекид уперед, перекид зі стрибка <i>Самостійна робота:</i> вивчення акробатичних вправ в загальноосвітніх навчальних закладах з дітьми молодших класів.	2 2
	Тема 5. Акробатичні зв'язки. Навчальна комбінація. <i>Практична частина:</i> стійка на голові та руках, стійка на лопатках Навчальна комбінація.	10
	Тема 6. Опорні стрибки. <i>Практична частина:</i> стрибок в упор присівши – зіскок прогнувшись; стрибок зігнувши ноги; стрибок ноги нарізно. <i>Самостійна робота:</i> особливості травматизму в опорних стрибках.	2 2
	Тема 7. Опорні стрибки. Навчальна комбінація. Контрольні питання.	10 5
Всього за ЗМ II		33
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III: Гімнастичні види багатоборства		
-9	Тема 8.Вправи на коні (чоловіки). <i>Практична частина:</i> упори, махи правою (лівою), перемах правою (лівою). Навчальна комбінація. Тема 9.Вправи на низькій колоді (жінки). <i>Практична частина:</i> пересування, стійки, повороти, зіскоки. Навчальна комбінація.	2 (ч) 10 (ч) 2 (ж) 10 (ж)
0-11	Тема 10.Вправи на колоді (жінки). <i>Практична частина:</i> вскоки, зіскоки. Навчальна комбінація. Тема 11. Вправи на кільцях (чоловіки). <i>Практична частина:</i> вис зігнувшись, вис прогнувшись, упор, упор кутом. Із упора кутом опускання вперед у вис зігнувшись. Навчальна комбінація.	2 (ж) 10 (ж) 2 (ч) 10 (ч)
2-	Тема 12. Вправи на брусах (чоловіки). <i>Практична частина:</i> виси, упори, махи, стійка на плечах.	2 (ч)

13	Перекид уперед в упор сидячи. Махом назад зіскок в бік. Навчальна комбінація. Тема 13. Вправи на різновисоких брусах (жінки). <i>Практична частина:</i> виси, перемахи, розмахування, підйоми, спад, зіскок. Навчальна комбінація.	10 (ч) 2 (ж) 10 (ж)
4-15	Тема 14. Вправи на перекладині (чоловіки). <i>Практична частина:</i> хвати, упори, виси, розмахування, підйом правою (лівою), підйом переворотом в упор, перемах правою, оберт вперед правою. Навчальна комбінація. Тема 15. Вправи художньої гімнастики (жінки). <i>Практична частина:</i> опанування вправ художньої гімнастики (без предметів): положення та рухи тілом та його частинами. Самостійна робота: скласти комбінацію з використанням елементів художньої гімнастики. Контрольні питання	2 (ч) 10 (ч) 10 (ж) 2 (ж) 5
Всього за 3М III		53
Всього балів за рік		10
		0

Додаток 3.1
Робоча програма спецкурсу «Інноваційні види рухової активності»

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта	Вибіркова	
Модулів – 1	Спеціальність: Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання _____ _____ (назва)		Семестр 2	
Загальна кількість годин - 108			
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 36 самостійної роботи студента - 72	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	18 год.	
		Практичні, семінарські	
		18 год.	

		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		72 год.
		Індивідуальні завдання:
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «Інноваційні види рухової активності» є формування знань, умінь та навичок з методики викладання новітніх технологій фізичного виховання та їх використання студентами на практиці.

Конкретні завдання навчального курсу «Інноваційні види рухової активності»

- ознайомити з основами здорового способу життя;
- ознайомити з принципами оздоровчого та спортивного тренування;
- ознайомити зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів;
- ознайомити з нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру;
- навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять;
- ознайомити з популярними у молоді різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення.
- ознайомити з формами та методами організації занять рекреаційного характеру;
- ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням новітніх технологій фізичного виховання з різними групами населення;
- навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості;
- ознайомити з методами лікарсько-педагогічного контролю на заняттях.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- основні закономірності формування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій;
- структуру та зміст програм занять профілактико-оздоровчого та кондиційного характеру відомих вітчизняних та зарубіжних авторів;

- методи, засоби та форми організації та проведення занять з використанням сучасних технологій фізичного виховання;
- основи техніки виконання вправ та методику їх викладання;
- методику проведення занять з використанням сучасних технологій фізичного виховання з різними групами населення;

Вміти:

- користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури з використанням сучасних технологій;
- використовувати новітні технології в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовки, а також рівня фізичного стану;
- самостійно проводити заняття з використанням новітніх технологій фізичного виховання;
- самостійно складати програми занять для різних груп населення в залежності від фізичного стану, фізичної підготовленості, віку та статі;
- адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях оздоровчим фітнесом;
- здійснювати контроль та самоконтроль на заняттях.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години/____3____ кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовний модуль I. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 1.1. Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять
- 1.2. Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм
- 1.3. Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили

м'язів

Змістовний модуль II. СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 2.1. Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання
- 2.2. Екстремальні види спорту
- 2.3. Екстремальні ігри та змагання у фізичному вихованні різних груп населення

Змістовний модуль III. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 3.1. Зміст рекреаційно-оздоровчих
- 3.2. Рекреаційні ігри та технології у сучасній індустрії дозвілля
- 3.3. Туризм як засіб фізичної рекреації

4.еми лекційних занять

/п	Назва теми	Кількість годин
	Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять	2
	Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм	2
3.	Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів	2
.	Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання	2
.	Екстремальні види спорту	2
.	. Екстремальні ігри та змагання у фізичному вихованні різних груп населення	2
.	Зміст рекреаційно-оздоровчих занять	2
.	Рекреаційні ігри та технології у сучасній індустрії дозвілля	2
.	Туризм як засіб фізичної рекреації	2

5. Теми практичних занять

/п	Назва теми	Кількість годин
	Функціональний фітнес	2
	Фітнес програми для розвитку сили	2
	Кросфіт	2
	Танцювальні напрямки фітнесу	2
	Стренфлекс	2
	Воркаут	2
	Екстремальні ігри	2
	Рекреаційні ігри	2
	Контрольне тестування	2

6. Самостійна робота

№ з /п	Назва теми	Кількі сть годи н
1	Техніка безпеки під час занять.	4
2	Методика стретчингу.	4
3	Дайте визначення спортивно-орієнтованій технології	4
4	Методики відновлення у процесі оздоровчих занять	4
5	Контроль ефективності оздоровчих занять.	4
6	Визначте чинники, що лежать в основі негативних тенденцій та виявляються у процесі навчання, які вважаються головною проблемою ЗСЖ школярів.	4
7	Перерахуйте головні фактори, що впливають на вибір форми і змісту відпочинку	4
8	Виділіть негативні фактори дії на організм: а) алкоголю; б) куріння; в) наркотичних речовин	4
9	Опишіть сутність механізму загартування організму до холоду.	4
10	Перерахуйте програмно-нормативні документи, що регламентують фізкультурно-оздоровчу діяльність в Україні	6
11	Визначте найбільш типові ефекти, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ	4
12	Дослідіть вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку	4
13.	Дослідіть вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку	4
14	Загальна характеристика фізичного виховання студентської молоді	6
15	Охарактеризуйте зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.	6
16.	Методика аквафітнесу.	6
17.	Підготовка до тестового контролю.	2
Разом		72

7 Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота									ума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2			ЗМ № 3			
Т 1	Т 3	Т3	Т 4	Т 5	Т6	7	8	9	00
1	1	1	1	1	1	1	1	2	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. Рекомендована література

1. Андерсон Б. Расстяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
5. Бекетт Франц. Национальные парки: трудный выбор. // Курьер ЮНЕСКО. 1994. - № 6. - С. 23 - 25
6. Борилкевич Е. В. Об идентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.

7. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
8. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с:
9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
10. Волошин А. П. На Олімпійській хвилі / А. П. Волошин.– К. : «МП Леся», 2008. – 448 с
11. Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 403 – 406.
12. Горохов В.А., Вишневская С.С. По национальным паркам мира. - М.: Просвещение, 1993. - 223 с.
13. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
14. Гендин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // ТПФК. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
15. Головкова И. В. Технология оздоровительной физической культуры / И. В. Головкова // Современные образовательные технологии физической культуры и спорта: сборник научных статей [под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко]. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 13–21
16. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
17. Делаویه Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делаویه; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.
18. Доронкина Е.Г. Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд.пед.наук. - М.: МГИК. - 1990. - 16 с.
19. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: Scientific Publishers PWN 2002. – P. 39 – 40.
20. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200 –212.
21. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В.

Винниченка, 2001. – 187 с.

22. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

23. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 151 с.

24. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.

25. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

26. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали ІІ наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.

27. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 235 с.

28. Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

29. Кокарев Б.В., Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс / Б.В. Кокарев, Н.І., Смірнова, Р.В. Клопов, О.Є.Черненко.– навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008.–177 с.

30. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.

31. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.

32. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.

33. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

34. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.

35. Кулага Н. Н. Основы методики спортивных тренировок : методические рекомендации / Н. Н. Кулага. – Гомель : 2003. – 118 с.

36. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; [пер. с англ.] – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

37. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // ТПФК.– 2003. – № 12. – С. 13.

38. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
39. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
40. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
41. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. –Дніпропетровськ: Інновація, 2008.– 252с.
42. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : уч. пособ. / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова – М. : Спорт-АкадемПрес, 2002. – 304 с.
43. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
44. Остин Денис Пилатес для вас / Остин Денис : [пер. с англ. И. В. Гродель.] – Мн. : ООО «Попурри», 2004. – 320 с.
45. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
46. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
47. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
48. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
49. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57
50. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 46.
51. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
52. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.
53. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава, 2010. – 204 с.
54. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / М. С. Тартаковский. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
55. Татура Ю. В. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты / под. ред. Ю. В. Татуры — М. : Бук-пресс, 2006. – 352 с.
56. Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. И. В. Савельевой, Т. С. Буховой. – М. : Физическая культура и спорт, 1994. – 160 с.
57. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В.

И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.

58. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 – 86.

59. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

60. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

61. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

62. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.

63. Fitness Canada. 1991. Active living: A conceptual overview. Ottawa: Government of Canada. <http://www.project-active.co.uk/home.htm>

64. Tailor, W.C., T. Baranowski, and D.R. Young. 1998. Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability. American Journal of Previews in Medicine 15: 334-343.

Матеріали до лекційного курсу
з дисципліни : «Новітні технології фізичного виховання»
для студентів 4 курсу
014 «Середня освіта»
Денна форма навчання

Модуль I.
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ
ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лекція 1

Тема: Теоретико-методичні аспекти побудови фізкультурно-оздоровчих занять

Питання:

1. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу
2. Структура та зміст фітнес-програм
3. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять

Контрольні питання:

1. *Дайте визначення поняттям фізкультурно-оздоровча технологія, фітнес, фітнес-програма.*
2. *Назвіть мету, завдання та засоби оздоровчого фітнесу.*
3. *Охарактеризуйте види фізкультурно-оздоровчих занять.*
4. *Назвіть принципи оздоровчого тренування.*
5. *Опишіть структуру кондиційного тренування.*
6. *Проаналізуйте фактори, які впливають на здоров'я людини.*
7. *Опишіть алгоритм фізкультурно-оздоровчих занять.*
8. *Розкрийте особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять.*
9. *Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять з людьми похилого віку.*

Література:

1. Борилкевич Е. В. Об идентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
4. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ: На примере фитнес-программ: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Мельничук Максим Витальевич. – М., 2001. – 153с.

5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
6. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / [пер. с англ. В. Орехова]. – М. : ТЕРРА, 1997. – 144с.
7. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.
8. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 – 86.
9. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
10. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
11. Чайлдерс Г. Бодифлекс. Великолепная фигура за 15 минут в день / Грир Чайлдерс; [пер с англ. Е. А. Маркиневич]. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 208 с.
12. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139 – 143.

Лекція 2

Тема: Характеристика та зміст базових аеробних фітнес-програм

Питання:

1. Вплив аеробних програм занять на функціональні системи людини ..
 2. Фітнес-програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості
 3. Фітнес-програми, які базуються на оздоровчих видах гімнастики
 4. Фітнес-програми, які базуються на видах рухової активності у воді
- Контрольні питання:*
1. *Приведіть класифікацію фітнес-програм.*
 2. *Описати структуру (основні компоненти) фітнес-програм.*
 3. *Перерахуйте фітнес-програми, які основані на видах рухової активності аеробної спрямованості.*
 4. *Дайте визначення поняттю «аеробіка».*
 5. *Розкрийте оздоровчий ефект на заняттях аеробними видами рухової активності.*
 6. *Охарактеризуйте фітнес-програми основані на оздоровчих видах гімнастики.*
 7. *Дайте порівняльну характеристику занять різними видами аеробіки.*

8. *Визначить фітнес-програми, основані на видах рухової активності силової спрямованості.*

9. *Охарактеризуйте фітнес-програми основані на видах рухової активності у воді.*

10. *Розкрийте зміст фітнес-програм, які основані на рекреативних видах рухової активності.*

Рекомендована література:

1. Давыдов В. И. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : уч. пособ. / В. И. Давыдова. – Волгоград : ВГУ, 2005. – 284 с.
2. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні /В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачев. –К.: НАУ,2011.– 152 с.
3. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» / И Карпин // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.
4. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання :
5. Кокарев Б .В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : [навч.-метод. посібник] / Б .В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А Гордейченко – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
6. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Ч.2 / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: [пер. с англ.] / К. Купер. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Фізкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Кудра Т. А. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
10. Мякинченко Е. Б. Аеробика. Теория и методика проведения занятий : уч. пособ. / Е. Б. Мякинченко, М. П Шестакова – М. : Спорт-АкадемПрес, 2002. – 304 с.

Лекція 3

Тема: Характеристика та зміст фітнес програм спрямованих на розвиток сили м'язів

Питання:

1. Класифікація засобів розвитку сили
2. Інтенсивність силових навантажень
3. Бодібілдинг

Контрольні питання:

1. Дайте визначенню поняттю сила.
2. Засоби та методи розвитку силових якостей.
3. Назвіть методи контролю силових якостей.
4. Приведіть приклади силових видів фітнесу.

Література:

1. Андерсон Б. Расстяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
3. Борилкевич Е. В. Об индентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45 – 46.
4. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
5. Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 403 – 406.
6. Головкова И. В. Технология оздоровительной физической культуры / И. В. Головкова // Современные образовательные технологи физической культуры и спорта: сборник научных статей [под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко]. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 13–21.
7. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
8. Деластье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Деластье; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.
9. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
10. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 151 с.
11. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
12. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
13. Карпин И. Особенности построения занятий аэробной велокинетики «Спиннинг» // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 162 – 164.
14. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 235 с.

15. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
16. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
17. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра. – Владивосток : Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
18. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
19. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. –Дніпропетровськ: Інновація, 2008.– 252с.
20. Остин Денис Пилатес для вас / Остин Денис : [пер. с англ. И. В. Гродель.] – Мн. : ООО «Попурри», 2004. – 320 с.
21. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 46.
22. Синица С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава, 2010. – 204 с.

Модуль II.

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лекція 4

Тема: Особливості організації тренувального процесу з використанням спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання

Питання:

1. Мета і завдання спортивного тренування
2. Засоби та методи спортивного тренування
3. Види підготовки спортсменів
4. Стренфлекс
5. Воркаут
6. Кроссфіт

Контрольні питання:

1. Дайте визначення основним поняттям «тренування», «підготовка», «підготовленість», «тренованість».
2. Розкрийте завдання та основні засоби спортивного тренування.
3. Назвіть основні принципи спортивного тренування.

Рекомендована література:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания /Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
2. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Гендин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // ТПФК. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
5. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: Scientific Publishers PWN 2002. – P. 39 – 40.
6. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200 –212.
7. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
8. Кокарев Б.В., Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс / Б.В. Кокарев, Н.І., Смірнова, Р.В. Клопов, О.Є.Черненко.– навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008.–177 с.
9. Кулага Н. Н. Основы методики спортивных тренировок : методические рекомендации / Н. Н. Кулага. – Гомель : 2003. – 118 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
12. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
13. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / М. С. Тартаковский. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
14. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
15. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с.

Лекція 5

Тема: Екстремальні види спорту у фізичному вихованні

Питання:

1. Паркур
2. Скейтбординг
3. BMX

Контрольні питання:

1. Дайте визначення поняттю екстремальні види спорту
2. В чому полягає відмінність екстремального спорту від інших видів.
3. Назвіть екстремальні види спорту які Ви знаєте.

Рекомендована література:

16. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания /Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
17. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с.
18. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
19. Гендин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // ТПФК. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
20. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: Scientific Publishers PWN 2002. – P. 39 – 40.
21. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200 –212.
22. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
23. Кокарев Б.В., Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс / Б.В. Кокарев, Н.І., Смірнова, Р.В. Клопов, О.Є.Черненко.– навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008.–177 с.
24. Кулага Н. Н. Основы методики спортивных тренировок : методические рекомендации / Н. Н. Кулага. – Гомель : 2003. – 118 с.
25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

26. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
27. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
28. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / М. С. Тартаковский. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
29. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
30. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с.

Лекція 6

Тема: Екстремальні ігри та змагання у фізичному вихованні різних груп населення

Питання:

1. Військово-спортивні ігри
2. Екстремальні змагання у світовій практиці

Рекомендована література:

31. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания /Б. Г Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
32. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с.
33. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
34. Гендин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // ТПФК. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
35. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2, Warsaw: Scientific Publishers PWN 2002. – P. 39 – 40.
36. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць. Ч. II. – Рівне: Редакційно видавничий центр Міжнародного університету «Регі» імені академіка Степана Дем'янчука. – 2003. Випуск III. – С. 200 –212.

37. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
38. Кокарев Б.В., Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стренфлекс / Б.В. Кокарев, Н.І., Смірнова, Р.В. Клопов, О.Є.Черненко.– навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008.–177 с.
39. Кулага Н. Н. Основы методики спортивных тренировок : методические рекомендации / Н. Н. Кулага. – Гомель : 2003. – 118 с.
40. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
41. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
42. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
43. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / М. С. Тартаковский. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
44. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
45. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. — [4-е вид., випр. і доп.]. — Х. : «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с.

Модуль III.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лекція 7

Тема: Зміст рекреаційно-оздоровчих занять

Питання:

1. Історичні передумови розвитку рекреації.
2. Мета, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві.
3. Поняття вільного часу, культурного дозвілля.
4. Особливості рекреаційних занять з різними віковими групами населення.
5. Контроль ефективності рекреаційно-оздоровчих занять.

Контрольні питання:

1. *Дайте визначення поняття "рекреація".*
2. *Назвіть завдання рекреації.*
3. *Назвіть ознаки поділу рекреаційної діяльності?*
4. *Які ознаки є важливими характеристиками рекреації?*
5. *Які Ви знаєте різновиди рекреації?*

6. *Які Ви знаєте варіанти класифікації форм рекреації?*
7. *У чому полягає сутність вільного часу людини?*
8. *Назвіть ознаки вільного часу людини.*
9. *Як Ви розумієте термін "дозвілля"?*
10. *Назвіть мету рекреаційного виховання.*

Література:

1. Бекетт Франц. Национальные парки: трудный выбор. // Курьер ЮНЕСКО. 1994. - № 6. - С. 23 - 25.
2. Горохов В.А., Вишневская С.С. По национальным паркам мира. - М.: Просвещение, 1993. - 223 с.
3. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
4. Доронкина Е.Г. Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд.пед.наук. - М.: МГИК. - 1990. - 16 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с
8. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
9. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. – Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
10. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57.
11. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
12. Legislation and regulations affecting scenic overflights above national parks: Hearing before the subcomm. on aviation of the Comm. on publ. works a. transportation. House of representatives, 103d Congr., 2d sess., July 27, 1994. - Washington: Gov. print. off., 1994. - 641p.

Лекція 8

Тема: Рекреаційні ігри та технології у сучасній індустрії дозвілля

Питання:

1. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчій діяльності.
2. Використання сучасних рекреаційних технологій у парковій індустрії.

Література:

1. Бекетт Франц. Национальные парки: трудный выбор. // Курьер ЮНЕСКО. 1994. - № 6. - С. 23 - 25.
2. Горохов В.А., Вишневская С.С. По национальным паркам мира. - М.: Просвещение, 1993. - 223 с.
3. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
4. Доронкина Е.Г. Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд.пед.наук. - М.: МГИК. - 1990. - 16 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с
8. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
9. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. – Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
10. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57.
11. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
12. Legislation and regulations affecting scenic overflights above national parks: Hearing before the subcomm. on aviation of the Comm. on publ. works a. transportation. House of representatives, 103d Congr., 2d sess., July 27, 1994. - Washington: Gov. print. off., 1994. - 641p.

Лекція 9

Тема: Туризм як засіб фізичної рекреації

Питання:

1. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності.
2. Класифікація видів туризму.
3. Пригодницькі види туризму.

Література:

1. Бекетт Франц. Национальные парки: трудный выбор. // Курьер ЮНЕСКО. 1994. - № 6. - С. 23 - 25.
2. Горохов В.А., Вишневская С.С. По национальным паркам мира. - М.: Просвещение, 1993. - 223 с.
3. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
4. Доронкина Е.Г. Теория и практика организации рекреационной деятельности в США: Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд.пед.наук. - М.: МГИК. - 1990. - 16 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня.– К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с
8. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
9. Приступа Є.П. Фізична рекреація : навч. посіб / Є.П. Приступа. – Дрогобич. : коло, 2010. – 448 с.
10. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. -С. 55-57.
11. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
12. Legislation and regulations affecting scenic overflights above national parks: Hearing before the subcomm. on aviation of the Comm. on publ. works a. transportation. House of representatives, 103d Congr., 2d sess., July 27, 1994. - Washington: Gov. print. off., 1994. - 641p.

Додаток 3.2

Робоча програма спецкурсу «Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта Спеціальність: Фізична культура і спорт	Вибіркова	
		Рік підготовки: 1	
Загальна кількість годин - 90	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	Семестр 2	
		Лекції	
		10 - год.	6 - год.
		Практичні, семінарські	
		18 - год.	6 - год.
		Самостійна робота	
		60 - год.	76 - год.
		консультації	
		2 - год.	2- год.
		Вид контролю: - залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна **«Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»** освітянський діапазон підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури, спрямованої на підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкурентно спроможності на ринку праці. **Метою даної** дисципліни є сформувати необхідні знання, уміння і навички організаційно-методичної і викладацької діяльності у сфері інноваційної фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи, оволодіння фахівцем прогресивними технологіями та майстерністю створення та управління інноваційним фізкультурно – оздоровчим середовищем освітніх установ; забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності по створенню та управлінню інноваційним фізкультурно-оздоровчим середовищем освітньої установи; створювати і закріплювати практичні навички проведення занять, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Дисципліна **«Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»** базується на раніше вивчених дисциплінах, таких як «Вступ до спеціальності», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи» тощо, та інші, які сформували певні професійні та психолого-педагогічні компетентності.

3.Результати навчання за дисципліною

Відповідно до освітньої програми підготовки магістрів з фізичного виховання дисципліна **«Інновації та інноваційна діяльність закладів освіти у сфері фізичної культури»** формує:

- програмні результати знань (ПРЗ);
- програмні результати умінь (ПРУ),
- програмні результати комунікації (ПРК), які представлено у таблиці.

На основі програмних результатів у процесі навчання формуються:

- загальні компетентності (ЗК)
- фахові компетентності (ФК), а саме:

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.	ПРН 1. Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності освітніх установ у сфері фізичної культури.
	ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів. ФК 1. Здатність формувати розуміння студентами теоретико-методичних основ фізичного виховання учнівської молоді, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей;	
Уміння	Здатність розробити спортивно - оздоровчі, рекреаційні, програми, що до створення фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи; - застосовувати спортивні та рухливі ігри в оздоровчих заходах, та святах; - навчати практичних умінь і навичок, методик техніки фізичних вправ,	ПРН 4. Володіє сучасними методами оцінювання змін функціонального стану учня в процесі фізичного виховання. ПРН 7. Вміє організувати процес фізичного виховання відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, підбирати адекватні засоби та форми занять з учнівською

	методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей; - формувати і закріплювати на практичних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички.	молоддю відповідно до вікових, статевих, морфологічних показників учнів і рівня їх підготовленості, конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах освітніх установ. ПРН 12. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани й програми шкільних спортивних гуртків та секцій у освітніх установах.
Комунікація	ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.	Оволодіння комунікативно-мовленою культурою спілкування (пізнавальні, експресивні, управлінські), засобами переконання, методами впливу на свідомість.
Автономія та відповідальність	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій учнів закладів загальної середньої освіти (у тому числі й з відхиленням у стані здоров'я).	

4.Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.

82-89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74-81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64-73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60-63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
0-34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, для заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів

Для заліку

Поточний контроль			Разом	Сума
P 1	P 2	P 3		

T1	T2	T1	T2	T1	T2	75	100
10	10	15	10	15	15		
Контроль самостійної роботи							
4	4	4	4	4	5	25	

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: усні опитування на практичних заняттях; тематичне тестування; захист індивідуального заняття; написання рефератів.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ I. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи.

Тема 1. Інновації освітнього простору в Україні

Тема 2. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.

Розділ II. Теоретичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.

Тема 1. Нормативно-правові засади інноваційного середовища освітньої установи та особливості його організації.

Тема 2. Моделювання процесу організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах.

Розділ III. Практичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.

Тема 1. Інноваційні види рухової активності як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.

Тема 2. Провідні форми, методи і засоби в організації інноваційного фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів та тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		го	лек	пр	кон		сам	го	лек	пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Розділ 1. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи.										
Тема 1. Інновації освітнього простору в Україні	12		2		10					12
Тема 2. Інноваційне фізкультурно - оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.	14	2	2		10	29	2	2		13
Разом за 1	26	2	4		20	29	2	2		25
Розділ 2. Теоретичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи										
Тема 1. Нормативно-правові засади інноваційного середовища освітньої установи та особливості його організації.	18	2	4		12	19				15
Тема 2. Моделювання процесу організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	12	2	2		8	10	2	2		10
Разом за розділом 2	30	4	6		20	29	2	2		25
Розділ 3. Практичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.										
Тема1. Інноваційні види рухової активності як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи	16	2	4	2	10	32	2	2	2	12

Тема2. Провідні форми, методи і засоби в організації інноваційного фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи	18	2	4		10					14
Разом за розділом 3.	34	4	8	2	20	32	2	2	2	26
ВСЬОГО	90	10	18	2	60	90	6	6	2	76

Лекційний курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
Розділ І. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи			
1	Тема 1. Інновації освітнього простору в Україні	2	2
2	Тема 2. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації.		
Розділ ІІ. Теоретичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи			
1	Тема 1. Нормативно-правові засади інноваційного середовища освітньої установи та особливості його організації	2	2
2	Тема 2. Моделювання процесу організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	2	
Розділ ІІІ. Практичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи			
1	Тема1. Інноваційні види рухової активності як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	2	2
2	Тема2. Провідні форми, методи і засоби в організації інноваційного фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи.	2	
Разом		10	6

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
Розділ І. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи			
1	Тема 1. Інновації освітнього простору в Україні	2	2
2	Тема 2. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації..	2	
Розділ ІІ. Теоретичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи			

1	Тема 1. Нормативно-правові засади інноваційного середовища освітньої установи та особливості його організації	4	2
2	Тема 2. Моделювання процесу організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	2	
Розділ III. Практичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи			
1	Тема1. Інноваційні види рухової активності як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	4	2
2	Тема2. Провідні форми, методи і засоби в організації інноваційного фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи.	4	
Разом		18	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість год	
		Денна	Заочн
Розділ І. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи			
1	Тема 1. Інновації освітнього простору в Україні	10	25
2	Тема 2. Інноваційне фізкультурно-оздоровче середовище освітньої установи та особливості його організації..	10	
Розділ ІІ. Теоретичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи			
1	Тема 1. Нормативно-правові засади інноваційного середовища освітньої установи та особливості його організації	12	25
2	Тема 2. Моделювання процесу організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища в освітніх установах	8	
Розділ ІІІ. Практичні засади організації інноваційного фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи			
1	Тема1. Інноваційні види рухової активності як базис до організації фізкультурно-оздоровчого середовища освітньої установи.	10	26

2	Тема2. Провідні форми, методи і засоби в організації інноваційного фізкультурно - оздоровчого середовища освітньої установи.	10	
Разом		60	76

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
3. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. *Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.
4. Балашов Д. І. Хронологічний аналіз застосування інноваційних видів рухової активності з гімнастичною спрямованістю в професійній підготовці фахівців фізичної культури. *Вісник Черкаського університету. Серія : «Педагогічні науки»*. Черкаси, 2017. № 13-14. С. 15 – 22.
5. Бермудес Д. В., Лоза Т. О. Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Young Scientist*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 40 – 44.
6. Безлюдний, О. Новий учитель - нова школа. Підготовка сучасних педагогів залежить від високої якості послуг вишу // Урядовий кур'єр. - 2017. - 29 листопада (№ 225). - С. 9.
7. Беседін, Б. Навчальні технології XXI століття: "змішане навчання" // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. - № 5 (85). - С. 208-215.
8. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : навч.-метод. посібн. – Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
9. Галузева концепція розвитку неперервної педагогічної освіти : затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 14.08.2013 № 1176. URL : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/36816.
10. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний*

часопис. Додаток 3. Т. VII. Тематичний випуск : Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ : Гнозис, 2011. С. 84–93.

11. Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях. Вінниця : ООО «Планер», 2005. 366 с.

12. Даниленко Л. І. Теоретико-методичні засади управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки. Київ, 2005. 42 с.

13. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. № 3. С. 70 – 74.

14. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2010. 22 с.

15. Державна програма «Вчитель» : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 28 березня 2002 р., № 379. *Офіційний вісник України*. № 13. С. 109 – 130.

16. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. *Зібрання законодавства України. Постанови та розпорядження кабінету міністрів України 45/2006 від 8-15 листопада 2006 р. №1594*. Київ : Український інформаційно-правовий центр, 2006. №1. С. 51 – 74.

17. Драгнєв Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2013. 475 с.

18. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 24 с.

19. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14, із змінами, внесеними згідно із Законами № 2608-VI від 19.10.2010, ВВР, 2011, № 11, ст.69 ; № 3236-VI від 19.04.2011, ВВР, 2011, № 42, ст.435 ; № 5460-VI від 16.10.2012, ВВР, 2014, № 2-3, ст.41 ; № 76-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 6, ст.40 ; № 77-VIII від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 11, ст.75 ; № 453-VIII від 19.05.2015, ВВР, 2015, № 30, ст.277.

20. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Вчитель*. 2010. № 9. С. 19 – 36.

21. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.
22. Іванська О. В., Сидорук А. В., Яковенко Т. С. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій. URL : <http://nauka.uagrate.com/wp-content/uploads.pdf>.
23. Інформатизація освіти і зародження нового освітнього середовища як основи Нової української школи // Комп'ютер у школі та сім'ї. - 2017. - № 4. - С. 3-7.
24. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / за ред. С. О. Сисоєвої. Запоріжжя : Вид-во Запорізького національного ун-ту, 2010. 386 с.
25. 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.
26. Кремень В. Г. Педагогічна освіта в контексті цивілізаційних змін. *Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти : педагогічна майстерність, творчість, технології* : зб. наук. праць. Харків : НТУ «ХПІ», 2007. С. 3 – 8.
27. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2019. - № 4. - С. 280 - 289.
28. Мельничук Д., Бойко Д. Особливості формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/9147/1/Статт.pdf>.
29. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Тернопіль: Астон, 2010. 160 с.
30. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затверджено Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 із змінами і доповненнями від 21 жовтня 2005 р. № 1505/2005. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/U1148_04.html.
31. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. № 4. С. 3 – 8.
32. Ордановська, А. В. Сучасний учитель - агент змін Нової української школи // Основи здоров'я. - 2018. - № 10. - С. 4-6.

33. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 20 с.
34. Педагогіка фізичної культури / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. Кам'янець-Подільський : Вид. ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с.
35. Ремех, Т. О. Сутність і структура громадянської компетентності учня нової української школи// Український педагогічний журнал.-2018. - № 2.-С. 34-41.
36. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 340-347.
37. Сидорук А. В., Маковецька Н. В. Аналіз стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до анімаційної діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III(28), Issue: 55. С. 49 – 52.
38. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 150–155.
39. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
40. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.
41. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Формування інформаційної готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Професійні компетенції та компетентності вчителя* : матер. регіон. наук.-практич. семінару 28-29 листопада 2006 р. Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 119 – 120.
42. Школа успішної особистості як шлях розвитку інноваційного навчального закладу: з досвіду роботи учасників обласної цільової програми "Інноваційні школи Черкащини" // Рідна школа. - 2017. - № 7/8. - С. 3-112.

Додаткові

1. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України* :

збірник наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т.4. 710 с.

2. Балашов Д. І. Аналіз етапів розвитку системи управління спортивно-оздоровчим туризмом. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конф. Суми, 29-30 квітня 2010 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. Т.2. С. 171 – 178.

3. Балашов Д. І., Шищенко І. В. Експериментальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності: аналіз результатів методами математичної статистики. *Фізико-математична освіта*. 2017. № 3. Ч. 2. С. 12 – 20.

4.Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52 – 56.

5.Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2000. 46 с.

Бріжата І. А. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту як педагогічна система : зміст і структура. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 23 – 26.

6. Бугайчук, А. Перепідготовка вчителя. Професійна підготовка для вчителя Нової української школи // Початкова освіта "ШС". - 2018. - № 8. - С. 22-29.

7. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002 рр.)* : зб. наук. пр. Харків : ОВС, 2002. Ч. І. С. 301 – 310. Дмитрук С. В., Дмитрук О. Ю. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. - К. : ЦУЛ, 2012. - 328 с.

8. Власенко А.П., Жуков В.Л., Рибалко П.Ф. Шляхи підвищення рухової активності школярів середнього шкільного віку // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених: у2т.- Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016

9. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2011. №. 2 (14). С. 24 – 25.

10. Галузевий стандарт вищої освіти. Освітньо-кваліфікаційна характеристика «бакалавр» за спеціальністю 6.0101100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» напряму підготовки 0101 «Педагогічна освіта» / О. С. Куц, О. М.

Вацеба, І. Є. Лапічак та ін. Голова групи розробників Ф. В. Музика. Вид. офіційне. Введ. 01.09.2004. Київ : МОН України, 2004. 47 с.

11. Гаркавіна Є.М., Рибалко П. Ф. Оздоровча діяльність в умовах пришкільного оздоровчого табору з дітьми середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 8 (26), 2012.

12. Гриневич, Л. Нові ролі, нові соціальні зв'язки, Нова українська школа : [інтерв'ю з міністром освіти і науки України Лілією Гриневич] // Освіта України. - 2018. - 20-27 серпня (№ 32). - С. 5.

13. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету.: Педагогічні науки*. 2012. Вип. 64. С. 103 – 107.

14. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні : затв. указом Президента України від 22 червня 1994 р. № 334/94. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/334/94>.

15. Карпюк Р. П. Підготовка вчителя фізичної культури до розв'язання професійних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2004. 188 с.

16. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика / монографія. Луцьк : Волинська друкарня, 2008. 504 с.

17. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.

18. Концептуальні засади розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір. Затверджено наказом МОН № 998 від 31.12.2004 р. URL : www.mon.gov.ua/images/education/.../knc.doc.

19. Кузь, В. Г. Нова українська школа за концепцією розвитку освіти на період 2015 - 2025 рр. // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. - 2017. - № 1. - С. 21-26.

20. Кучеренко, І. Особистісно зорієнтоване навчання - домінантна модель реалізації концепції "Нова українська школа" // Дивослово. - 2018. - № 11. - С. 9-14.

21. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2015. 272 с.

22. Носко М. О., Давидова Н. А. Проблеми і шляхи підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського*

нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернівці, 2012. Вип. 92, Т. 1. С. 184 – 187.

23. Однолеток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 107 – 109.

24. Приступа Є., Рокіта А. Тенденції підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Європі. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 15. С. 124 – 130.

25. Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : указ Президента України від 08.11.2002 № 998/2002 (із змінами, внесеними згідно з Указом Президента N 1071/2005 (1071/2005) від 11.07.2005). URL : [http : // zakon5.rada.gov.ua/laws/show/998/2002](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/998/2002).

26. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернівці : ЧДПУ, 2011. С. 392-394. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

27. Сорочан, Т. М. Феномен педагогічної майстерності як методологія трансформації професіоналізму педагогів Нової української школи // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. - 2019. - № 1. - С. 5-12.

28. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... доктора пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.

29. Чепурна, Н. Концептуальні основи інноваційного розвитку сучасного навчального закладу // Рідна школа. - 2017. - № 7/8. - С. 7-10.

30. Шапран О. І. Доброскок І. І., Коцур В. П., Нікітчина С. О. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі. Переяслав-Хмельницький, Видавництво С.В. Карпук, 2008. 285 с.

31. Шахов В. І. Базова педагогічна освіта майбутнього вчителя : загальнопедагогічний аспект : монографія. Вінниця : Едельвейс, 2007. 383 с.

32. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.

33. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНКУ – ХДАДМ, 2012. № 9. С. 104–107.

34. Шулікін, Д. Стандарти, навчальні плани і програми: чому і навіщо? // Освіта України. - 2017. - 3-10 Квітень (№ 13). - С. 4.
35. Ячнюк І. О. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як один з компонентів професійного становлення. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 316 – 319.
36. Atkinson, M. (2009). Parkour, Anarcho-Environmentalism and Poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*. Vol 33, Issue 2. PP. 169-194. doi.org/10.1177/0193723509332582

Додаток 3.3

**Робоча програма спецкурсу «Передовий досвід роботи видатних тренерів
та вчителів фізичної культури»**

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 1	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини.	Варіативна
	Напрямок підготовки Всі напрямки	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>ФКіС, ФТ, ЕТ</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 1		6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -		Семестр
Загальна кількість годин - 30		3-й
Тижневих годин для денної форми навчання – 2 самостійної роботи студента 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	Лекції
		8 – год
		Практичні заняття
		16 - год.
		Самостійна робота
		6 год.
		Індивідуальні завдання:
		Вид контролю: залік, диференційний залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:0,75

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою спецкурсу «**Передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури**» є формування професійної компетентності майбутнього фахівця ФКіС через формування системи знань про передовий досвід роботи видатних тренерів та вчителів фізичної культури з використання інноваційних видів рухової активності, етапи формування та розвитку олімпійського та неолімпійського інноваційного спорту, сучасні його види, проблеми та перспективи галузі.

Завдання:

- формування знань у галузі олімпійського та професійного спорту;
- вивчення міжнародного, олімпійського та професійного спорту на різних етапах розвитку;
- знання основних положень і особливостей олімпійського та професійного спорту необхідним спеціалістам найрізноманітніших сфер діяльності, в найпершу чергу, майбутнім фахівцям з фізичного виховання;
- навчити застосовувати одержані теоретичні знання для викладання фундаментальних положень щодо розвитку і функціонування олімпійського та професійного спорту.
- вивчення історичних, організаційних, та спортивно-методичних особливостей Спеціальних Олімпіад.

Компетентності:

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

- Здатність працювати в команді.
- Здатність планувати та управляти часом.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності:

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
- Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
3. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту (О. Ажиппо, Л. Ареф'єва, О. Атамась, Л. Демінська, П. Джуринський, А. Заїкін, Є. Захаріна, Л. Іванова, Р. Карпюк, Т. Круцевич, Л. Сущенко, О. Тимошенко, А. Цьось, Б. Шиян та ін.).

Тема 2. Інноваційні види рухової активності (воркаут, zumba, dancemix, wellnessmix, аеробіка, степ–аеробіка, дубль-степ, спінбайк–аеробіка, бодікомбат, бодіпамп, фітбол, стретчинг, jumping, fly-фітнес, слайд-аеробіка, канго-джамп, бодіфлекс, пілатес та ін. види).

Тема 3. Міжнародна олімпійська система. Структура Міжнародної олімпійської системи. Керівні органи МОК. Структура керівних органів МОК. Україна у Олімпійському русі. Україна Олімпійська. Звітяги Українських олімпійців.

Тема 4. Досвід роботи тренерів фітнес-клубів міста, вчителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ.

структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	сього го	у тому числі				
		екц.	ракт.	аб.	ндив.	ам. р.
Тема 1. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту						
Тема 2. Інноваційні види рухової активності						
Тема 3. Міжнародна олімпійська система. Структура Міжнародної олімпійської системи. Керівні органи МОК. Структура керівних органів МОК. Україна у Олімпійському русі. Україна Олімпійська. Звітяги Українських олімпійців.						
Тема 4. Досвід роботи тренерів фітнес-клубів міста, вчителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ						
Усього годин	0		6			

Теми практичних занять

з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма навчання
	Тема 1. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту	4
	Тема 2. Інноваційні види рухової активності	4
	Тема 3. Міжнародна олімпійська система. Структура Міжнародної олімпійської системи. Керівні органи МОК. Структура керівних органів МОК. Україна у Олімпійському русі. Україна Олімпійська. Звітяги Українських олімпійців.	4

	Тема 4. Досвід роботи тренерів фітнес-клубів міста, вчителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ	4

Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
Теми				
T1	T2	T3	T4	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Додаток Й

**Анкета для визначення оцінки рівня мотивації професійного навчання за
В. Каташевим**

з/п	Питання анкети	Відповіді
1 питання. Що спонукало Вас обрати цю професію?		
	Боюся залишитися в майбутньому без роботи	1 2 3 4 5
	Прагну знайти себе в цьому профілі	1 2 3 4 5
	Тут цікаво вчитися	1 2 3 4 5
	Вчу, оскільки всі вимагають	1 2 3 4 5
	Вчу, оскільки більшість предметів необхідна для обраної професії	1 2 3 4 5
	Вважаю, що необхідно вивчати усі предмети	1 2 3 4 5
2 питання. Як Ви пояснюєте своє ставлення до роботи на заняттях?		
	Активно працюю, коли відчуваю, що пора звітуватися	1 2 3 4 5
	Активно працюю, коли розумію матеріал	1 2 3 4 5
	Активно працюю, тому що подобається вчитися	1 2 3 4 5
3 питання. Як Ви пояснюєте своє відношення до вивчення профільних предметів?		
0	Якщо було б можливо, то пропускав би непотрібні мені заняття	1 2 3 4 5
1	Вивчати потрібно тільки те, що є необхідним для професії	1 2 3 4 5
2	Вивчати потрібно усе, оскільки хочеться пізнати більше, і це цікаво	1 2 3 4 5
4 питання. Яка робота на заняттях тобі найбільше подобається?		
3	Слухати лекції викладача	1 2 3 4 5
4	Слухати виступи студентів	1 2 3 4 5
5	Самому аналізувати, міркувати, прагнути вирішити проблему	1 2 3 4 5

з/п	Питання анкети	Відповіді
5 питання. Як ти відносишся до спеціальних предметів?		
6	Вони важко піддаються розумінню	1 2 3 4 5
7	Їх вивчення необхідне для освоєння професії	1 2 3 4 5
8	Спеціальні предмети роблять процес навчання цілеспрямованим і цікавим	1 2 3 4 5
6. Тепер про все!		
9	Чи часто буває на занятті так, що нічого не хочеться робити?	1 2 3 4 5
0	Якщо на початку заняття ти був активним, то чи залишаєшся ти таким до кінця?	1 2 3 4 5
1	Зіткнувшись з труднощами при розумінні нового матеріалу, чи прикладеш ти зусилля, щоб зрозуміти його до кінця?	1 2 3 4 5
2	Чи вважаєш ти, що важкий матеріал краще б не вивчати?	1 2 3 4 5
3	Чи вважаєш ти, що в твоїй майбутній професії багато що з того, що вивчається, не стане в нагоді?	1 2 3 4 5
4	Чи вважаєш ти, що треба мати глибокі знання зі спеціальних дисциплін, а з решти – по можливості?	1 2 3 4 5
5	Якщо ти відчуваєш, що у тебе щось не виходить, то пропадає бажання вчитися?	1 2 3 4 5
6	Як ти вважаєш: головне - отримати результат, не важливо, якими засобами?	1 2 3 4 5
7	Чи користуєшся при вивченні нового матеріалу додатковими книгами, довідниками?	1 2 3 4 5
8	Чи важко ти втягуєшся в роботу і чи потрібні тобі які-небудь поштовхи?	1 2 3 4 5
9	Чи буває так, що в університеті вчитися цікаво, а удома не хочеться?	1 2 3 4 5
0	Якщо ти не вирішив важку задачу, а можна піти в кіно або погуляти, то чи продовжиш ти розв'язувати задачу?	1 2 3 4 5
1	При виконанні домашнього завдання ти сподіваєшся на чийсь дописування і не проти списати у товаришів?	1 2 3 4 5
2	Чи любиш ти розв'язувати типові за зразком?	1 2 3 4 5
3	Чи подобаються тобі завдання, при вирішенні яких необхідно висувати гіпотези, обґрунтовувати їх теоретично?	1 2 3 4 5

На основі відповідей анкети робиться висновок про рівень мотивації студентів до майбутньої професійної діяльності.

Таблиця відповідей за методикою В. Каташева

Номери запитань											Сума балів	Максимум
			3	7	1	5	9	3	7	1		
		0	4	8	2	6	0	4	8	2		
		1	5	9	3	7	1	5	9	3		
		2	6	0	4	8	2	6	0	4		

Відповіді на запитання оцінюються за 5-бальною шкалою:

1 бал – впевнене «ні»,

2 бали – більше «ні», ніж «так»,

3 бали – не певен, що знаю,

4 бали – більше «так», ніж «ні»,

5 балів – впевнене «так».

Потім потрібно підрахувати бали по горизонталі. Вертикальна нумерація шкал першого стовпця позначає не тільки номери питань, а й рівень мотивації. Кожна шкала у відповідності до рівня мотивації, може набрати від 11 до 55 балів. Кількість балів кожної шкали характеризує ставлення студента до різних видів навчальної діяльності, тому кожен шкалу потрібно аналізувати окремо. Позиція, яка містить найбільшу кількість балів, буде визначати рівень мотивації навчання. Якщо набрана однакова кількість балів за різними шкалами, то перевага надається більш високому рівню мотивації. При цьому варто пам'ятати, що високим рівням мотивації (3-4 рівні) відповідають 33 бали і більше.

Додаток К
Тестування для визначення показника «Теоретична обізнаність з інновацій у галузі ФКіС»

Респондентам пропонувалося 100 запитань теоретичного характеру, кожне з яких оцінювалося в 1 бал. Приклади завдань тестів

1. Які види об'єднує легка атлетика?
 - 1) біг,стрибки, метання;
 - 2) біг, стрибки, метання, ходьба, багатоборства;
 - 3) біг, стрибки з трампліна, метання;
 - 4) різновиди бігу, горизонтальні і вертикальні стрибки, метання снарядів, штовхання ядра.
2. Техніка безпеки передбачає:
 - 1) формування знань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя;
 - 2) комплекс заходів, спрямованих на цікаве проведення вільного від навчання (праці) часу;
 - 3) система організаційних і технічних засобів, які запобігають дії на студентів небезпечних виробничих чинників.
3. Які стрибки відносяться до горизонтальних?
 - 1) стрибки у довжину;
 - 2) стрибки у висоту;
 - 3) стрибки у довжину і потрійний стрибок;
 - 4) потрійний стрибок.
4. Чим відрізняється ходьба від бігу?
 - 1) довжиною кроку;
 - 2) фазою польоту;
 - 3) технікою виконання вправи;
 - 4) дистанцією.
5. Естафета – це ...
 - 1) командне змагання;
 - 2) вид легкої атлетики;
 - 3) фізична вправа;
 - 4) різновид бігу на короткі дистанції.
6. Зі скількох періодів складається один цикл бігу?
 - 1) 1; 2) 2; 3) 4; 4) 6.
7. Скільки фаз містить один цикл бігу?
 - 1) 2; 2) 4; 3) 6; 4) 8.
8. Яка середня довжина кроку в бігу на середні дистанції?
 - 1) 150-190 см; 2) 170-210 см; 3) 185-220 см; 4) 190-230 см.

9. У разі прохолодної погоди під час проведення занять з легкої атлетики необхідно збільшувати час на:

- 1) розминку; 2) заминку; 3) виконання легкоатлетичних вправ;
- 4) виконання спеціально-бігових вправ.

10. При якій температурі не можна займатися фізичною культурою і спортом та брати участь у змаганнях:

- 1) вище $+28-30^{\circ}\text{C}$ – нижче 15°C ;
- 2) вище $+25-30^{\circ}\text{C}$ – нижче $15-20^{\circ}\text{C}$;
- 3) вище $+30-35^{\circ}\text{C}$ – нижче $18-20^{\circ}\text{C}$.

11. Який кут нахилу тулуба під час бігу на середні дистанції?

- 1) $2-5^{\circ}$; 2) $4-5^{\circ}$; 3) $8-14^{\circ}$; 4) $15-18^{\circ}$.

12. Як ставиться нога на опору в бігу на середні дистанції?

- 1) з передньої частини стопи без опускання на стопу;
- 2) на всю стопу;
- 3) з передньої частини стопи з опусканням на п'ятку;
- 4) перекатом із п'ятки на носок.

13. Взуття повинно:

- 1) щільно облягати ступню, не заважати кровообігу;
- 2) достатньо вентильованим, м'яким, легким, еластичним;
- 3) зручним;
- 4) всі відповіді вірні.

14. Чи можна виступати босим на змаганнях з легкої атлетики?

- 1) так; 2) ні; 3) ваш варіант.

15. Із якого вихідного положення розпочинається біг у спринті?

- 1) із низького старту; 2) із високого старту; 3) за вибором спортсмена;
- 4) з обох положень.

16. Скільки варіантів розстановки стартових колодок виділяють у легкій атлетиці?

- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

17. Скільки суддів фіксує час переможця кожного забігу?

- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

18. Вважається, що спортсмен порушив правила змагань під час бігу, якщо він:

- 1) перетинає шлях супернику;
- 2) штовхає суперника;
- 3) біжить не по своїй доріжці на повороті;
- 4) в усіх перерахованих випадках.

19. Вкажіть, за якою частиною тіла бігуна фіксується час на фініші:

- 1) голова; 2) шия; 3) тулуб; 4) руки.

20. Які з перерахованих видів змагань не відносяться до легкої атлетики?

- 1) крос; 2) стипль-чез; 3) стрибки з трампліна; 4) марафон.

21. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 110 м з/б:

- 1) 5; 2) 10; 3) 11; 4) 15.

22. Скільки часу надається спортсмену для виконання спроби у стрибках у довжину

- 1) 30 с; 2) 60 с; 3) 90 с; 4) 120 с.
23. Перший світовий рекорд з бігу на 100 м був зареєстрований:
1) 1904 р.; 2) 1908 р.; 3) 1912 р.; 4) 1900 р.
24. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 400 м з/б:
1) 10; 2) 20; 3) 30; 4) 40.
25. Які з перерахованих способів не належать до стрибків у довжину?
1) ножиці; 2) переступання; 3) прогнувшись; 4) зігнувши ноги.
26. Яку максимальну кількість спроб у кваліфікаційних змаганнях із стрибків у довжину може виконати кожний спортсмен?
1) 1; 2) 3; 3) 6; 4) 8.
27. Скільки прапорців повинен мати старший суддя в стрибках?
1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.
28. Термін «фосбері-флоп» у легкій атлетиці відноситься до:
1) стрибків у довжину;
2) стрибків у висоту;
3) бігу на середні дистанції;
4) ваш варіант – ...
29. Світовий рекорд з бігу на 4x100 м у жінок належить команді:
1) Ямайки; 2) України; 3) США; 4) Росії.
30. Світовий рекорд з бігу на 200 м серед чоловіків належить:
1) Леоніду Бартенєву (Україна); 2) Кристофу Леметру (Франція);
3) Асафі Пауелу (Ямайка); 4) Усейну Болту (Ямайка).
31. У звичайному низькому старті передня колодка встановлюється від стартової лінії на відстані:
1) 1 стопи; 2) 1,5 стопи; 3) 2 стопи; 4) довжини гомілки.
32. Перший крок після вибігання зі старту дорівнює:
1) 2,5-3 стопи; 2) 3,5-4 стопи; 3) 4-4,5 стопи; 4) 3-3,5 стопи.
33. До якого місця здійснюється вимірювання результату в штовханні ядра?
1) до внутрішнього краю обмежувального бруса;
2) до середини обмежувального бруса;
3) до зовнішнього краю обмежувального бруса;
4) до ноги спортсмена.
34. Якою ногою (по відношенню до планки) здійснюється відштовхування при стрибку у висоту способом «переступання»?
1) лівою; 2) правою; 3) будь-якою; 4) ваш варіант – ...
35. Які з перерахованих завдань не стосуються методики навчання стрибків у довжину?
1) навчити відштовхуванню;
2) навчити фінальному зусиллю;
3) навчити бігу по прямій з постійною і перемінною швидкістю;
4) навчити переходу від розбігу до відштовхування.
36. Вкажіть правильне місце знаходження спортсмена під час проведення занять/змагань з метання:

- 1) перебувати в зоні кидка;
- 2) перебувати поблизу зони метання;
- 3) повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання;
- 4) всі відповіді вірні.

37. Які дії не можна здійснювати під час занять фізичними вправами?

- 1) виконувати вправи на приладах без страховки;
- 2) виконувати вправи, маючи вологі долоні;
- 3) заходити до спортивного залу без спортивного взуття;
- 4) всі відповіді вірні.

38. Уважно прочитайте запропоновані твердження і позначте правильний варіант:

1) бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу;

- 2) не слід виконувати стрибки на вологому слизькому ґрунті;
- 3) не слід передавати прилади для метання кидком;
- 4) всі варіанти вірні.

39. Які з перерахованих видів відносяться до легкої атлетики?

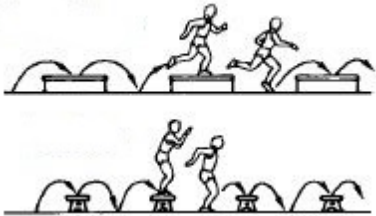
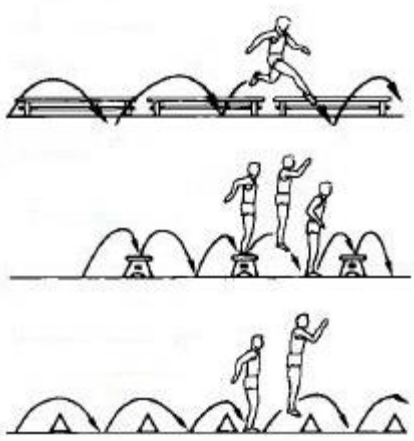
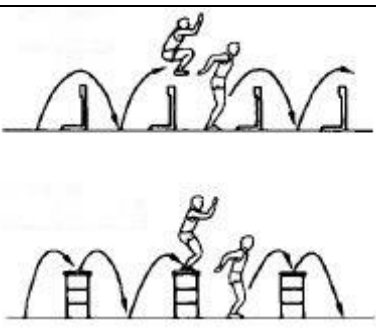
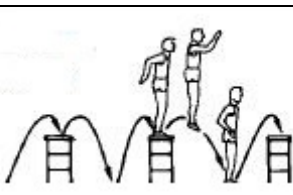
- 1) біг з перешкодами;
- 2) бар'єрний біг;
- 3) біг по шосе;
- 4) всі відповіді вірні.

40. Термін «стипль-чез» у легкій атлетиці відноситься до:

- 1) стрибків у довжину;
- 2) стрибків у висоту;
- 3) бігу з перешкодами;
- 4) ваш варіант – ...

Додаток Л
Практичні вправи з акробатики, опорних стрибків та гімнастичних видів багатоборства

Орієнтовний комплекс вправ: групування, переكاتи, перекид уперед, перекид назад, довгий перекид уперед, перекид зі стрибка, стійка на голові та руках, стійка на лопатках, стрибок в упор присівши – зіскок прогнувшись; стрибок зігнувши ноги; стрибок ноги нарізно тощо.

Для кількісної характеристики гімнастичної підготовленості нами було проведено експертне опитування. Виконання окремих вправ оцінювали експерти: студент отримував 1 бал, якщо виконував вправу правильно, 0 балів – якщо вправа була виконана з грубими помилками або не виконана взагалі. Для цього нами було залучено п'ять експертів, які мають достатній досвід тренерсько-викладацької роботи. Експерти оцінювали кожну вправу окремо. У результаті їх роботи студентами були отримані

відповідні бали за кожну вправу, які потім переводились у сумарну оцінку гімнастичної підготовленості студента окремим експертом m_i . У підсумку студенти за виконання системи вправ отримували відповідні бали n , які обчислювалися за формулою:

$$n = \frac{\sum_{i=1}^5 m_i}{5}.$$

Максимальна кількість балів за виконання системи вправ складала 6 балів.

Додаток М

Тест для визначення показника «Здатність до тренерської діяльності»

1. Знайдіть відповідність між назвами педагогічних наук та їх змістом. Відповідь подайте у вигляді поєднання числа та букви.

1.загальна педагогіка	а) досліджує закони та закономірності виховання, навчання й освіти, організаційні форми й методи навчально-виховного процесу стосовно різних вікових груп
2.вікова педагогіка	Б) військова, спортивна, вищої школи, профтехосвіти та ін. педагогіка вищої школи, яка розкриває закономірності навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти, специфічні проблеми здобуття вищої освіти
3.Спеціальна педагогіка	В) вивчає головні теоретичні й практичні питання виховання, навчання і освіти, досліджує загальні проблеми навчально-виховного процесу
4.галузеві педагогіки	Г) вивчає і розробляє питання виховання, навчання та освіти дітей з різними вадами: сурдопедагогіка (навчання й виховання глухих і глухонімих), тифлопедагогіка (навчання і виховання сліпих і слабкозорих), олігофренопедагогіка, логопедія, виправно-трудова педагогіка

2. Назвіть триєдину мету уроку:

- а) патріотична, навчальна, гуманістична;
- б) навчальна, виховна, розвивальна;
- в) навчальна, державна, гуманістична.

3. Виберіть чотири основні компоненти педагогічної майстерності:

- а) педагогічна інтуїція;
- б) розвинене педагогічне мислення;
- в) педагогічні здібності;
- г) педагогічний оптимізм;
- д) гуманістична спрямованість;
- е) педагогічна емпатія;
- є) педагогічна техніка;
- ж) педагогічна культура;
- з) професійна компетентність

4. Знайдіть відповідність. Який тип стосунків між учителем та учнем відносять до особистісно зорієнтованої освіти:

- а) «об'єкт-об'єктні»;
- б) «об'єкт-суб'єктні»;

в) «суб'єкт-суб'єктні»;

г) «суб'єкт-об'єктні».

5. Перед Вами “Піраміда пізнання”, яка характеризує ефективність засвоєння інформації (у %) при використанні того чи іншого методу навчання. Проставте на піраміді номер методу (за поданим нижче списком), що відповідає певному відсотку засвоєння. Наприклад, №1 – 5%, №2 – 10%.

1. Наочне приладдя. 2. Лекції. 3. Виступ у ролі того, хто навчає. 3. Обговорення в групах (дискусії, 5. Аудіо-відео. 6. Читання. 7. Мозкові штурми тощо). 8. Навчання практикою (рольові ігри, програвання ситуацій, ділові ігри, практичні заняття).	

6. З яким типом темпераменту учня можна було б застосувати наступні рекомендації:

«Надавати перевагу письмовому опитуванню перед усним, деякі письмові завдання закінчувати вдома. Дати можливість подумати, не ставити питання зненацька, не вимагати швидкої відповіді?»

а) холеричний;

б) сангвінічний;

в) меланхолійний;

г) флегматичний.

7. Що встановлюють державні стандарти освіти:

а) підвищення ролі вчителя у формуванні громадянського суспільства;

б) поглиблення міжнародного співробітництва у сфері новітніх педагогічних технологій;

в) вимоги до змісту обсягу і рівня освітньої і фахової підготовки в Україні;

г) оптимізацію кадрового забезпечення навчальних закладів;

д) модернізацію системи підготовки педагогічних працівників?

8. Вставте пропущене слово

... – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує високий рівень самореалізації професійної діяльності на рефлексійній основі.

9. Ситуація. Із розмови вчителя і батька (мами) учня: «Нам не вірять, коли ми розповідаємо, що у нас місяцями і, буває, навіть роками стоять нерозкорковані пляшки з вином, привезені кимось із гостей, що вперше потрапили у наш дім. І не тому, що у нас сухий закон або чиясь заборона. Просто ні до чого воно нам, це пляшкове щастя, ні до чого – і все. Так, як і цигарки, до речі. І у наших дітей-підлітків ставлення до цих атрибутів удаваної мужності визначене: ні цікавості, ні тяжіння, але достатньо свідомо відраза».

Яка відповідь була б найбільш тактовна:

- а) це просто нормально. Ненормально знати, що отрута, хвороба, і все-таки у себе її силоміць упихати;
- б) це вибір Вас та Ваших дітей, кожен має право обирати, як йому жити;
- в) не слід забувати, що дитина вчиться на своєму досвіді: не розуміє, як це «гаряче», поки не опечеться. Тому ваші діти свідомо зможуть вирішувати лише тоді, коли хоча б раз спробують алкоголь і порівняють свої відчуття «до» і «після»;
- г) поки що спрацьовує Ваш авторитет. Давайте поговоримо на цю тему, коли Вашим дітям буде років 25?

10. Ситуація. Ви стоїте на зупинці, де чекають автобуса знайомі Вам люди і група Ваших вихованців-шестикласників. Останні розважаються, сміються. Один з підлітків кидає жмут газетного паперу на іншого.

Шестикласники сперечаються, але все закінчується сміхом.

Які Ваші дії в цій ситуації будуть найефективніші:

- а) звернете увагу дітей на непристойну поведінку і примусите їх прибрати папір;
- б) висловіте здивування з приводу такої поведінки завжди слухняних шестикласників;
- в) звернетесь до оточуючих, засуджуючи поведінку підлітків;
- г) «не помітите» поведінки школярів?

11. Які повноваження мають органи самоврядування загальноосвітньої школи:

- а) вживають заходи, спрямовані на розвиток і правильне розміщення мережі загальноосвітніх шкіл, зміцнення їхньої навчально-матеріальної бази;
- б) беруть участь у визначенні державної політики в галузі освіти і науки;
- в) розробляють програми розвитку освіти, державні стандарти освіти;
- г) визначають зміст компоненту освіти, що надається закладом освіти понад визначений державою обсяг?

12. Ситуація. Ви – вчитель. На уроці під час пояснення нового матеріалу Ви помітили, що учні передають один одному записки. Одна записка упала, і учні побачили, що Ви це помітили.

Які Ваші дії будуть найбільш правильними:

- а) суворим зауваженням припиню такі дії школярів;
- б) припиню пояснення і надам дві хвилини, щоб учні змогли висловити у записках

свої думки до товаришів;

в) підніму записку, прочитаю її перед усіма, присоромлю учнів;

г) продовжу пояснення, ніби нічого і не сталося?

13. Ситуація. Уявіть, що Ви йдете вулицею зі своєю дитиною, яка їсть морозиво. Проминувши урну, дитина кидає обгортку від морозива.

Якими будуть Ваші дії:

а) зробите вигляд, ніби нічого не сталося;

б) скажете, щоб дитина підняла папірець і кинула його до урни;

в) зробите зауваження, але не будете примушувати дитину піднімати папірець, підете далі;

г) з обуренням повернетесь, самі піднімете папірець і кинете його до урни?

14. Як Ви розумієте поняття «загальнолюдські цінності»:

а) це етичні надбання людей, що належать до однієї національності;

б) це увесь комплекс надбань людства у галузі науки, техніки, віросповідання;

в) це набуті попередніми поколіннями надбання, незалежно від расової та національної приналежності, що визначають основу поведінки окремої людини або певних спільнот;

г) правильної відповіді немає?

15. Ситуація. Уявіть, що Ви – вчитель. В учнів Вашого класу закінчилося новорічне свято. Потрібно прибрати класну кімнату. Якою буде Ваша пропозиція:

а) прибиратиме в кімнаті технічка, це її функції;

б) ви завчасно організували групу слухняних учнів, з ними і приберете кімнату;

в) складено графік чергування учнів на півріччя, тому проблем Ви не бачите;

г) запропонуєте всім швидко обрати, хто що хоче виконувати, регламентуючи тільки час виконання роботи?

16. Про яке джерело сучасної педагогіки говорить М. Г. Стельмахович: «Це багатотомний усний підручник навчання і виховання, який зберігається в пам'яті народу, постійно ним використовується, систематично збагачується й удосконалюється...»:

а) народну педагогіку;

б) праці видатних педагогів минулого;

в) передовий педагогічний досвід;

г) народну філософію?

17. К. Д. Ушинський зазначав: «...педагогіка буде, звичайно, першим, вищим з мистецтв, бо вона прагне задовольнити найбільшу з потреб людини й людства – їхнє прагнення до вдосконалень у самій людській природі: не до вираження довершеності на полотні або в мармурі, а до вдосконалення самої природи людини – її душі й тіла; а вічно передуючий ідеал цього мистецтва є довершена людина».

На чому ґрунтується К. Д. Ушинський:

- а) К. Д. Ушинський неправий, бо педагогіка – лише мистецтво, у ній немає жодних закономірностей;
- б) педагогіка формує і систематизує основні знання про виховання, а застосування цих закономірностей у практичній діяльності є мистецтво;
- в) педагогіка лише теоретико-прикладна наука, яка вивчає загальні закономірності виховання. А мистецтво передбачає художньо-образну форму відображення особистістю дійсності;
- г) правильної відповіді немає?

18. У наведеному нижче списку виберіть прізвища відомих педагогів:

- а) К.Д. Ушинський;
- б) М. Монтессорі;
- в) М. Ватутін;
- г) Я. Корчак;
- д) І. Мазепа;
- е) Ш.А. Амонашвілі.

19. Яка найголовніша, на Вашу думку, мета загальної середньої освіти?

Виберіть один із запропонованих варіантів:

- а) навчити добре аналізувати тексти, виділяти головне;
- б) навчити добре рахувати, проводити обчислення;
- в) навчити навчатися;
- г) навчити швидко читати;
- д) зберегти і покращити фізичне здоров'я дитини.

20. До якого принципу Ви віднесете правило: «Працюючи з усім класом, пам'ятай про кожного учня»?

- а) систематичність і послідовність навчання;
- б) свідомість і активність навчання;
- в) особистісне спрямування;
- г) міцність знань;
- д) правильної відповіді немає.

21. Доповніть речення одним із чотирьох нижчезазначених варіантів:

Процес, у ході якого готові знання передаються учням, із подальшим процесом закріплення, узагальнення, систематизації та контролю – це:

- а) сугестивне навчання (сугестія = навіювання);
- б) проблемне навчання;
- в) репродуктивне навчання;
- г) практичне навчання.

22. Ситуація. Ви йдете коридором школи. У кутку два п'ятикласники з'ясовують між собою стосунки, пускаючи вхід свої кулаки.

Продумайте тактичні лінії спілкування з вихованцями. Виберіть той тип реагування, який Вам знається найбільш доречним:

- а) схоплю обох учнів за руки, розведу їх і проведу до учительської для розмови.

Уже по дорозі викажу своє негативне ставлення до їхніх дій, називаючи хлопчиків бешкетниками, хуліганам;

б) не зверну увагу, пройду повз них, примовляючи про себе: «Це не мої учні, хай б'ються. Поб'ються і помиряться»;

в) спокійно підійду, обніму одного з хлопчиків, розчепивши його із супротивником, і пригорну до себе, щось скажу йому приємне і заспокійливе на вушко;

г) рішуче підійду до хлопчиків, голосно крикну: «Негайно припиніть цю бійку. Я вам поставлю двійки за поведінку!».

23. Ситуація. Ви – класний керівник 7-го класу. Перерва. Педагог в учительській переглядає учнівські зошити. Раптом до кімнати заходить знервована жінка (мама Оксани Т.) і роздратовано звертається до класного керівника: «Що це у вас діється? Знову чіпляєтесь до моєї Оксани, нацьковуєте на неї інших учнів? А ще педагоги...» Виберіть лінію своєї поведінки у спілкуванні з мамою учениці (один із варіантів):

а) піднімусь із-за столу, намагатимусь вивести маму з учительської, аби інші вчителі не були свідками розмови: "Вийдемо, аби не заважати колегам.

Поговоримо в іншому місці";

б) швиденько піду назустріч мамі, посміхнуся і заспокійливо скажу: "Добрий день, шановна Антоніно Петрівно! Сідайте ось тут. Мені приємно бачити вас. Які звістки від сина? Хороший учень був у нас...";

в) продовжую перебирати зошити, не звертаю увагу на репетування: "Хай виговориться ця скандалістка. Тоді й поговоримо. Я їй таке видам про її Оксану. Дівця...";

г) зустріну словами: "Ви знову зі скандалом! Настроїли свою Оксану проти всіх учнів і шукаєте винних. Підемо до дітей в клас і вони вам розкажуть таке про вашу доньку...".

24. Якщо вам потрібно буде зробити електронну презентацію під час проведення уроку, яку із нижче наведених програм Ви використаєте (Інтернет не підключено).

а) Eset

б) Mozilla Firefox

в) Outlook Express

г) Microsoft Office PowerPoint

д) ABBYY FineReader

е) Nero Express

25. До наочних методів навчання належать:

а) практичні та лабораторні роботи;

б) нестандартні уроки;

в) бесіди, інструктажі, лекції, пояснення;

г) ілюстрування, демонстрування.

26. Система наукових знань, умінь і навичок, визначених для засвоєння учнями, це:

- а) метод навчання;
- б) зміст освіти;
- в) виховання;
- г) засоби навчання.

27. Андрагогіка – це:

- а) галузь педагогіки, що займається проблемами освіти, навчання та виховання дорослих;
- б) наука, що вивчає особливості розвитку і становлення народної педагогіки;
- в) галузь педагогіки (зокрема дефектології) про особливості виховання й навчання дітей з вадами зору;
- г) галузь педагогіки (зокрема дефектології), що займається проблемами розвитку, навчання та виховання дітей з вадами слуху.

28. Принципи навчання:

- а) послідовність, системність, авторитарність, доступність, науковість;
- б) послідовність, системність, наочність, доступність, науковість;
- в) авторитарність, формальність, догматизм, доступність, науковість;
- г) послідовність, системність, догматизм, доступність, авторитарність.

29. Автором якої праці є В.О. Сухомлинський:

- а) «Місто сонця»;
- б) «Серце віддаю дітям»;
- в) «Еміль, або Про виховання»;
- г) «Педагогічна поема».

30. Стадії розвитку колективу за А.С. Макаренком (розставити у правильній послідовності):

- а) виділяються активісти, які підтримують керівника і беруть на себе частину його повноважень;
- б) кожний перебуває на рівні самовиховання, ставлячи колективну вимогу сам до себе;
- в) колектив повністю склався, більшість функцій керівника переходить до органів самоврядування;
- г) колективу ще немає, керівник змушений виступати у ролі "диктатора".

31. Ситуація. Ви – учитель початкових класів. Після уроків до вас підходить збентежений першокласник і, червоніючи, просить дати телефон однокласниці. На запитання, навіщо він йому потрібен, хлопчик, опутивши очі, зізнається, що йому дуже подобається однокласниця, але поговорити з нею в школі він не наважується, і додає: «Може, по телефону вийде...».

Як би ви поступили в такій ситуації на місці вчителя?

- а) дам телефон
- б) відволічу хлопчика від цієї ідеї і переключу його увагу на щось інше, не

пов'язане з дівчинкою, яка йому подобається;

в) проведу із хлопцем виховну бесіду про необхідність відповідального ставлення до навчання і шкідливість відволікання від освітнього процесу на менш важливі питання, зокрема, особисті симпатії;

г) скажу, що номер телефону у мене немає, але я постараюся допомогти. При найближчій нагоді дам хлопчикові і дівчинці спільне навчальне завдання.

32. Ситуація. У класі є слабкий учень, і діти не пропускають нагоди познущатися з хлопчика. Коли вчитель викликає його до дошки, він тільки затаївається, і мовчить, боячись, що всі будуть сміятися над його відповіддю. Учитель зітхає, дорікає і ставить «2». Як би ви діяли на місці вчителя, щоб вирішити проблему невпевненості учня в собі та надмірної сором'язливості?

а) не викликати його до дошки, раз він соромиться, буду ігнорувати учня, поки він сам не виявить ініціативу і не визветься відповідати;

б) викликати сором'язливого учня щоразу на кожному занятті – нехай вчиться відповідати і буде готовий до уроку;

в) дам учню посилене завдання творчого характеру, яке б відповідало його інтересам, щоб він міг реалізувати свій творчий та інтелектуальний потенціал, і таке, яке б зацікавило учнів класу. Попрошу учня зробити презентацію виконаного завдання;

г) дам на наступному уроці контрольну роботу, щоб виявити наявний рівень знань учнів, після чого оприлюдню результати і порівняю успіхи цього учня із рештою класу.

33. Ситуація. Мама з сином заходять в маршрутку (дитині приблизно 4 роки). Мати постійно робить сину зауваження: «Сядь рівно. Я сказала, повернись! Не махай ногами! Скільки можна повторювати тобі – не крутись! Зараз когось вимажеш. Зараз сам підеш до садочка!». Син абсолютно ігнорує слова матері, продовжує вести себе так, як йому заманеться. У чому, на вашу думку, причина такої поведінки дитини?

а) син робить усе наперекір мамі спеціально, випробовує її терпіння та хоче показати, що він – самостійний;

б) така поведінка дитини пояснюється постійним повторенням подібних «загроз» з боку матері, до яких він вже звик і розуміє, що ніякого реального покарання не буде;

в) син ображений на матір, хоче їй помститися, тому й веде себе неприпустимо, повністю усвідомлюючи це;

г) він такий лихий і невихований від народження. Це – гени.

34. Як би ви порадили поводитися мамі із попередньої ситуації?

а) застосувати до дитини фізичне покарання, бо у вихованні важливе не лише заохочення, інколи потрібно й карати, але злегка, щоб не нашкодити здоров'ю;

б) вибачитися перед дитиною, пообіцяти їй заохочення у вигляді морозива чи

нової іграшки, тощо;

в) ігнорувати поведінку дитини, робити вигляд, що нічого такого не відбувається;

г) у зрозумілій формі пояснити дитині, що треба себе пристойно вести в громадському місці; захопити дитину якоюсь діяльністю (подивитися у вікно, порозказувати віршики, тощо), щоб вона не ниділа.

35. Індивідуальний підхід у навчанні – це:

а) врахування подібних, типових властивостей учнів;

б) врахування своєрідних особливостей кожної особистості;

в) нівелювання особистісних відмінностей особистості;

г) періодичне врахування і нівелювання індивідуальних особливостей учнів.

36. Із запропонованих варіантів оберіть один вид діяльності, що найбільше підходить людині у професії «людина-знакова система»:

а) бухгалтер;

б) перукар;

в) музикант;

г) вчитель;

д) художник;

е) менеджер з персоналу.

37. За авторитарного стилю педагогічної діяльності учень розглядається як:

а) об'єкт педагогічного впливу, виконавець наказів та повчань;

б) рівноправний партнер, якого залучають до прийняття рішень;

в) об'єкт самодіяльності, який може робити все, що заманеться;

г) об'єкт педагогічного впливу, якого треба постійно контролювати, перевіряти.

38. Одним із принципів навчання є принцип оптимізації (вибір такої методики навчання, яка дозволяє отримати найбільші результати при мінімально необхідних витратах часу і зусиль учнів; Ю. К. Бабанський). Визначте, за якою формулою можна зобразити процес оптимізації:

а) $Q=t/V$;

б) $Q=V/t$;

в) $Q=V*t$;

г) $t=Q*V$.

де Q – показник ефективності (оптимізації) навчання; V – обсяг виконаної учнем роботи; t – кількість часу, витраченого учнем.

39. Що, на Вашу думку, буде у перший період з навчанням учнів, які звикли до тотального контролю, якщо зняти всі перевірки?

а) учні почнуть проявляти більше навчальної активності;

б) учні зразу стануть старанними у виконанні завдань;

в) відбудеться зниження навчальної активності;

г) нічого не зміниться, учні вчитимуться, як і раніше.

40. Основною метою оцінки вчителем рівня знань учня є:

- а) стимулювати і спрямовувати навчально-пізнавальну діяльність учнів;
- б) хвалити або карати учнів за щось у конкретній ситуації;
- в) виражати думку вчителя щодо особистості учня;
- г) підтримувати в класі порядок і дисципліну;
- д) це єдиний засіб для того, щоб учні боялися і вчили уроки.

41. Ситуація. Як варто зреагувати вчителю на поведінку учня, що знаходиться у стані афекту (сильного емоційного збудження, «емоційного вибуху»)? Виберіть варіант відповіді:

- а) показати, що Вам зрозумілі переживання учня, зачекати, поки він заспокоїться, а потім обговорити ситуацію;
- б) насварити, примусити припинити так емоційно реагувати;
- в) зробити йому зауваження, присоромити. Навести у приклад інших;
- г) повністю ігнорувати поведінку учня. Вести себе так, ніби нічого не сталося.

42. Працюючи з «важкими» підлітками, варто:

- а) частіше використовувати жорсткі зауваження;
- б) розбирати в присутності товаришів негативні риси характеру конкретного учня;
- в) скоротити до мінімуму зауваження, виключивши із свого арсеналу докори і погрози;
- г) продемонструвати усьому класу, як деякі учні нерозумно, а іноді й безглуздо ведуть себе, відповідають на заняттях.

43. Хто із даних людей є представником української педагогіки:

- а) М. Ломоносов.
- б) Б. Грінченко.
- в) Л. Толстой.
- г) В. Сухомлинський.
- д) Д. Менделєєв.
- е) правильної відповіді немає.

44. Дидактика вивчає:

- а) вікові психологічні особливості учнів;
- б) входження особистості в соціальне середовище, прийняття норм, цінностей і правил цього середовища;
- в) закономірності засвоєння знань, умінь і навичок, формування переконань, визначає обсяг і структуру змісту освіти;
- г) типи державного устрою;
- д) формування у вихованців почуття патріотизму, тобто доброго відношення до батьківщини та до представників спільних культури або країни.

45. Як називається принцип навчання, відповідно до якого навчання здійснюється успішніше, коли ґрунтується на безпосередньому спостереженні та вивченні предметів, явищ і подій:

- а) наочності;

- б) свідомості й активності;
- в) міцності;
- г) систематичності та послідовності;
- д) поваги до особистості.

46. Виберіть один варіант відповіді. Який підхід у вихованні, на Вашу думку, найбільше сприяє розвитку самостійності у дитини:

- а) дитина всьому має навчитися сама, без допомоги дорослих;
- б) допомогти дитині діяти самій, але бути в зоні досяжності, надаючи підтримку за потреби;
- в) показати дитині, як треба робити, а потім залишити її одну, більше не звертаючи на неї уваги;
- г) показати дитині, як треба робити, а потім вимагати дотримання інструкції, постійно контролювати.

47. Із нижченаведеного списку виберіть методи виховання:

- а) заохочення;
- б) покарання;
- в) системність;
- г) особистий приклад;
- д) цілеспрямованість;
- е) рефлексія;
- ж) переконання.

48. Виберіть твердження, що стосуються ознак авторитарної освіти:

- а) учні мають власну думку і виражають її, навіть якщо вчитель думає інакше;
- б) учні в усьому мають погоджуватися із педагогом, тому що він завжди правий;
- в) педагог та учні постійно взаємонавчаються і вдосконалюються;
- г) у спілкуванні педагога з учнями переважає монолог.

49. Ситуація. Бувають ситуації, коли школярі (особливо першокласники) охоче беруться за доручення дорослого, але не виконують завдання, тому що не засвоїли його змісту, швидко втратили до нього цікавість або просто забули. Що б Ви могли порадити у таких випадках вчителю:

- а) говорити простими короткими реченнями;
- б) після виголошення доручення перевірити, як учні зрозуміли завдання;
- в) не задавати завдань для дітей цього віку, почекати, поки діти підростуть і стануть уважнішими;
- г) якщо діти не виконали завдання, обов'язково їх покарати, щоб вони привчалися до того, що вчителя треба уважно слухати.

50. Ситуація. Виберіть одну найдоцільнішу лінію поведінки. Ви заходите до класу щоб розпочати урок. Учні не готові до уроку: не витерта дошка, на підлозі ганчірка і папірці. Ваша перша дія:

- а) не зверну увагу на такі дрібниці, привітаюсь і розпочну урок;

- б) привітаюся, мовчки сама витру дошку і підберу папірці;
- в) привітаюся, зроблю зауваження, сама витру дошку і підберу папірці;
- г) висловлю своє невдоволення, з репліками осуду сама витру дошку і підберу папірці;
- д) висловлю своє невдоволення, примушу кількох учнів негайно прибрати клас і витерти дошку;
- е) привітаюсь, висловлю своє здивування з приводу безладу, запропоную розпочати урок заново: вийду на 2 хв., щоб учні підготувалися;
- ж) привітаюсь, висловлю своє здивування безладдям і запропоную підготувати клас до уроку.

51. Ситуація. Виберіть одну найдоцільнішу лінію поведінки. Ви підходите до групи своїх вихованців, учнів 6-го класу, які не бачать вас, і чуєте у їхньому лексиконі вкрай брутальні слова. Учні побачили вас і зрозуміли, що вчитель почув їх лихослів'я. Ваші дії:

- а) я висловлю своє обурення такою поведінкою: «Ви малеча, навчаєтесь у школі і так ганьбите себе. Хіба можна опускатись до рівня покидьків суспільства?»;
- б) повідомлю учням, що почула ненормативну лексику, висловлю з цього приводу свої почуття і сподівання, що цього більше не буде. А через деякий час, достатньо підготувавшись, проведу з учнями бесіду про історію виникнення лихослівної лексики, невластивість її українській мові, українському менталітету, аргументую, що ця лексика була властива поневолювачам і використовувалася з метою принизити раба;
- в) зроблю вигляд, що не чула їхньої лексики. Переведу розмову на інше. А через деякий час, достатньо підготувавшись, проведу з учнями бесіду про історію виникнення лихослівної лексики, невластивість її українській мові, українському менталітету, аргументую, що ця лексика була властива поневолювачам і використовувалася з метою принизити раба;
- г) зроблю вигляд, що не чула їхньої лексики. Пізніше проведу індивідуальну бесіду зі своїми вихованцями, присоромлю їх;
- д) запрошу до школи батьків лихословів. Виявлю своє невдоволення поведінкою дітей, пообіцявши обговорити це питання на класних батьківських зборах.

52. Визначте, хто є автором даних творів. Відповідь запишіть у вигляді: «1-Б» (якщо вважаєте, що А.С. макаренко є автором твору «Теорія і практика дошкільного виховання»).

1. А.С. Макаренко	А) «Я серце віддаю дітям»
2. Б.Д. Грінченко	Б) «Теорія і практика дошкільного виховання»
3. Софія Русова	В) «Яка тепер народна школа в Україні»
4. В.О. Сухомлинський	Г) «Енциклопедія шкільного роду»

5. О.А. Захаренко	Д) «Педагогічна поема»

53. Педагогіка – це:

- а) наука про підготовку підлітків до життя;
- б) мистецтво впливу вихователя на дитину з метою формування її особистості;
- в) наука про зміст, форми і методи виховання, освіти і навчання;
- г) наука про виховання в дітей чемності й дисциплінованості.

54. У педагогіці існує низка відносно самостійних розділів, пов'язаних із дослідженням окремих сторін навчально-виховного процесу. Знайдіть відповідність між назвою розділу та його змістом.

1. Дидактика	а) дослідження сукупності всіх організаційно-педагогічних проблем, пов'язаних з управлінням освітою, мережею й структурою навчально-виховних установ і керівництвом їхньою діяльністю
2. теорія й методика виховання	б) розробка цілей, завдань, змісту, принципів, методів і організації освіти та навчання
3. школознавство	в) формування етичних якостей людини, політичних переконань, естетичних смаків, організації різноманітної діяльності учнів

55. Оберіть одну правильну відповідь. Вчитель вирішив розпочати вивчення розділу з довільно обраної теми. Який принцип навчання було порушено?

- а) свідомості й активності;
- б) доступності;
- в) наочності;
- г) систематичності та послідовності;
- д) врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.

56. Ситуація на уроці. Вчитель у новому класі вирішив провести урок із використанням інтерактивних методів навчання. Він об'єднав дітей у підгрупи по 4-5 осіб, роздав завдання і повідомив тільки про те, що завдання треба розв'язати. Потім сів за свій стіл і почав готуватись до наступного етапу уроку, не звертаючи уваги на дітей. Коли прийшов час підводити підсумки, виявилось, що декілька підгруп зовсім не виконали завдання, тому що не зрозуміли його, кілька дітей посварилися й сиділи похмурі, дехто взагалі не брав участі у роботі.

Яких помилок, на Вашу думку, припущено вчителем у такій ситуації:

- 1. Не обговорив правила роботи у підгрупах.
- 2. Треба було дати інструкцію щодо виконання, перевірити, чи усі правильно її зрозуміли.

3. Треба було повідомити час виконання завдання; розподілити ролі у групі.
4. Впродовж виконання учнями роботи треба було підходити та перевіряти, як вони працюють, на якій стадії виконання тощо.
5. Вчитель усе зробив правильно.

57. Ситуація. Учениці сперечаються щодо прибирання класу: сьогодні у школі святковий вечір і тому обом хочеться мати більше часу для підготовки до вечора. Одна з них, зібрала речі та демонструє намір вийти з класу зі словами: «Ти живеш ближче, отже сьогодні почергуєш сама». Який стиль поведінки у конфліктній ситуації продемонструвала ця учениця? Оберіть одну відповідь:

- а) пристосування;
- б) конкуренція;
- в) співробітництво;
- г) компроміс.

58. Що є основним показником ефективності навчання:

- а) обсяг знань, інтерес до навчання, якість знань;
- б) високі підсумкові оцінки, нагороди, закінчення престижного закладу;
- в) отримання винагороди, успіх серед ровесників.

59. У чому полягають дидактичні здібності вчителя:

- а) у вмінні формувати класний колектив;
- б) у здатності доступно викласти матеріал, організувати пізнавальну діяльність;
- в) у глибоких знаннях свого предмету;
- г) у здатності розподіляти свою увагу;
- д) у здатності викликати подив і захоплення учнів.

60. Ситуація на уроці. Вчитель світової літератури у 8 класі характеризує героя твору, який не є позитивним персонажем. Учні бурхливо відреагували і стали показувати на свого однокласника, який самотньо сидить за останньою партою. Знявся галас. Як повинен вчинити педагог? Із запропонованих п'яти варіантів оберіть лише два: Х – оптимальний варіант поведінки вчителя, Y – допустимий варіант поведінки вчителя:

- а) зробити вигляд, що нічого не трапилось і далі проводити урок;
- б) призупинити урок, обуритись такою поведінкою учнів і вийти з класу;
- в) призупинити урок, зробити порушникам поведінки записи у щоденник і продовжити урок;
- г) проводити далі урок, але на наступний урок задати міні-твір про культуру взаємин у колективі;
- д) призупинити урок і поговорити з учнями про цінність людських відносин і взаємоповагу.

61. Оберіть усі правильні відповіді. Автором яких праць є В.О. Сухомлинський?

- а) «Серце віддаю дітям»;

- б) «Педагогічна поема»;
- в) «Сто порад учителеві»;
- г) «Батьківська педагогіка».

62. Вкажіть прізвища педагогів, про яких йде мова.

1. Український радянський педагог і письменник, один із засновників системи дитячо-підліткового виховання. У педагогічній практиці здійснював масове перевиховання дітей-правопорушників у трудовій колонії ім. М.Горького(1920–1928 рр. під Полтавою, з1926 р.у Куряжі поблизуХаркова) і дитячій комуні ім. Ф.Е.Дзержинського (1927-1935 рр. у передмісті Харкова). Розробляв теорію і методику виховання в колективі, теорію сімейного виховання.

- а) М. Горький;
- б) М. Маклай;
- в) А.С. Макаренко;
- г) А.В. Луначарський.

2. Італійський педагог, автор популярної у зарубіжних країнах методики виховання дітей у дошкільних закладах та початковій школі, що ґрунтується на повному прийнятті індивідуальності дитини.

- а) М. Монтесорі;
- б) Ф. Коппола;
- в) Дж. Верді;
- г) М. Матроне.

Додаток Н

**Анкета для діагностики рівня самовдосконалення
у професійно-педагогічній діяльності за Л. Бережновою**

№	Запитання	Варіанти відповідей
	На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить.	а) цілеспрямований; б) працьовитий; в) дисциплінований
	За що вас цінують колеги?	а) за те, що я відповідальний; б) за те, що відстоюю свою позицію і не змінюю рішень; в) за те, що я ерудований, цікавий співрозмовник
	Як ви ставитеся до ідеї використання ПДМ в навчанні математики?	а) думаю, що це марна трата часу; б) глибоко не вникав у проблему; в) позитивно, активно включаюся в проект
	Що вам найбільше заважає професійно самовдосконалюватися?	а) недостатньо часу; б) немає потрібної літератури і умов; в) не вистачає сили волі та наполегливості
	Які особисто ваші типові утруднення в здійсненні педагогічної підтримки?	а) не ставив перед собою завдання аналізувати труднощі; б) маючи великий досвід, утруднень не відчуваю; в) точно не знаю
	На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить	а) вимогливий; б) наполегливий; в) поблажливий
	На основі порівняльної самооцінки виберіть, яка характеристика вам найбільше підходить	а) рішучий; б) кмітливий; в) допитливий
	Яка ваша позиція в ідеї використання ПДМ в навчанні математики?	а) генератор ідей; б) критик ідей; в) мені байдуже

№	Запитання	Варіанти відповідей
	На основі порівняльної самооцінки виберіть, які якості у вас розвинені більшою мірою.	а) сила волі; б) завзятість; в) обов'язковість
	Що ви найчастіше робите, коли у вас з'являється вільний час?	а) займаюся улюбленою справою; б) читаю; в) проводжу час з друзями
	Яка з наведених нижче сфер для вас останнім часом представляє пізнавальний інтерес?	а) методичні знання; б) теоретичні знання; в) інноваційна педагогічна діяльність
	У чому ви могли б себе максимально реалізувати?	а) якби працював так, як і колись; б) вважаю, що в новому проекті педагогічної підтримки; в) не знаю
	Яким вас найчастіше вважають ваші друзі?	а) справедливим; б) доброзичливим; в) чуйним
	Який з трьох принципів вам ближче всього і якого ви дотримуетесь найчастіше?	а) жити треба так, щоб не було боляче за безцільно прожиті роки; б) в житті завжди є місце самовдосконалення; в) насолода життям у творчості
	Хто найближче до вашого ідеалу?	а) людина, сильна духом і міцної волі; б) людина творча, багато знає і вміє; в) людина незалежна і впевнений у собі
	Чи вдасться вам у професійному плані домогтися того, про що ви мрієте?	а) думаю, що так; б) швидше за все так; в) як пощастить
	Що вас більше приваблює в ідеї використання ПДМ в навчанні математики?	а) те, що більшість вчителів схвалюють ідею педагогічної підтримки; б) не знаю ще; в) нові можливості викладацької діяльності і перспектива самореалізації

№	Запитання	Варіанти відповідей
	Уявіть, що ви стали мільярдером. Що б ви хотіли?	а) подорожував би по всьому світу; б) побудував би приватну школу і займався улюбленою справою; в) поліпшив би свої побутові умови і жив у своє задоволення

Оцінка відповідей на питання тесту

Питання	Оціночні бали відповідей	Питання	Оціночні бали відповідей
1	а - 3; б - 2; в - 1	10	а - 2; б - 3; в - 1
2	а - 2; б - 1; в - 3	11	а - 1; б - 2; в - 3
3	а - 1; б - 2; в - 3	12	а - 1; б - 3; в - 2
4	а - 3; б - 2; в - 1	13	а - 3; б - 2; в - 1
5	а - 2; б - 3; в - 1	14	а - 1; б - 3; в - 2
6	а - 3; б - 2; в - 1	15	а - 1; б - 3; в - 2
7	а - 2; б - 3; в - 1	16	а - 3; б - 2; в - 1
8	а - 3; б - 2; в - 1	17	а - 2; б - 1; в - 3
9	а - 2; б - 3; в - 1	18	а - 2; б - 3; в - 1

Додаток П

Дослідження вольової саморегуляції А.В. Звєрькова і Є.В. Ейдман

Тест-опитувальник дозволяє визначити рівень розвитку вольової саморегуляції. Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним випробуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей випробуваних, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поруч з ними графа для відповіді.

Інструкція випробуваному. Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, вірно чи невірно дане твердження по відношенню до Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо вважаєте, що воно по відношенню до Вас невірно, то «мінус» (-).

Опитувальник

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними і приємною компанією
3. При необхідності мені неважко стримати спалах гніву
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні спізнюється до призначеного часу приятеля.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати всю ніч (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мені змусити себе холоднокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою в незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно будь-що-будь зробити до певного терміну.

17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати тільки що пішов ліфт, ніж підніматися по сходах.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якусь дрібницю опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу від нього звільнитися.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я помічаю іноді, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються двері мінає транспорту або ліфта.

Обробка результатів і інтерпретація

Визначається величина індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) і індексів по субшкалам «наполегливість» (Н) і «самовладання» (С).

Кожен індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою «В» повинен знаходитися в діапазоні від 0 до 24, по субшкале «наполегливість» - від 0 до 16 і по субшкале «самовладання» - від 0 до 13

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції.

□ Загальна шкала: 1, 2 +, 3 +, 4 +, 5 +, 6, 7 +, 9 +, 10, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+ , 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

□ «Наполегливість»: 1, 2 +, 5 +, 6, 9 +, 10, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27 +

□ «Самовладання»: 3+, 4+, 5+, 7 +, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

У найзагальнішому вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому і окремо по таким властивостям характеру як наполегливість і самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються в зіставленні з середніми значеннями кожної з шкал. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції,

наполегливості або самовладання. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» - 8, для шкали «С» - 6.

Високий бал за шкалою «В» характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власної борги. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виникли наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливо наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої його спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини - його прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність - розпочату справу. Таким людям властиво повагу соціальним нормам, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. В крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою свідчать про підвищену лабільності, невпевненості, імпульсивності, які можуть призводити до непослідовності і навіть розкиданості поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактуванні соціальних норм.

Субшкала «самовладання» відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкале набирають люди емоційно стійкі, добре володіють собою в різних ситуаціях. Властиве їм внутрішній спокій, впевненість в собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, поєднується зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважанню постійної заклопотаності і стомлюваності.

На іншому полюсі даної субшкали - спонтанність і імпульсивність в поєднанні з уразливістю і перевагою традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушного фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Відміну від них низькі рівні наполегливості і самовладання в ряді випадків виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення в

розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми і адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлюваних особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції.

Наукове видання

АТАМАНЮК Світлана Іванівна

**ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ДО ЇХ ВИКОРИСТАННЯ**

Комп'ютерна верстка *С. П. Цьома*

Підп. до друку 19.10.2020
Формат 60x84/16. Гарнітура Arial.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк.23,37.
Ум. Фарб.-відб. 23,37. Обл.-вид. арк. 20,05
Тираж 100 пр. Вид. №100

Видавець і виготовлювач:
ФОП Цьома С. П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100
Тел.: 066-293-29

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.