

стимулюючий характер, вони повинні бути розподілені на два рівня складності (профільний – для тих студентів, які три і більше років займаються будь-яким видом спорту і мають будь-який розряд та академічний рівень – для тих студентів, які не займаються спортом і не мають розряду).

Це дуже важливо, оскільки метою тестування є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед населення та студентської молоді зокрема для забезпечення здоров'я нації на рівні вищих світових стандартів.

Впровадження цієї диференційованої системи дасть можливість індивідуально діагностувати фізичну підготовленість студентів; спрямовувати діяльність вищих навчальних закладів і загально-спортивних організацій країни на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості молоді; контролювати ефективність фізичного виховання; стимулювати розвиток фізичної культури і спорту здобувачів вищої освіти.

**Головні висновки.** Викладачам слід розробляти індивідуальні програми самостійних занять для поліпшення рівня фізичної підготовленості студентів використовуючи результати попереднього тестування з подальшою корекцією до досягнення кращих показників враховуючи їх інтереси, потреби і вподобання.

Сучасна система щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, а саме здобувачів вищої освіти не досконала та потребує розробки двох рівнів – профільного та академічного, крім того вона має бути більш варіативна та гнучка.

**Перспективи використання результатів дослідження** полягають у розробці методичних рекомендацій, які можуть підвищити ефективність управління фізичною підготовкою студентської молоді у сучасних умовах.

#### Література

1. Башавець Н.А. Фізичне виховання у питаннях, відповідях та методичних рекомендаціях (основи здоров'язбереження) / Н.А. Башавець [навчальний посібник]. – Одеса, Печатний дом, 2013. – 352 с.
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В. Волков – К.: «Освіта України», 2008. –256с.
3. Грибан Г. П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г. П. Грибан // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. - 2012. - Вип. 37(2). - С. 54-59.
4. Палічук Ю. І. Модель здоров'язбереження в навчально-виховному процесі вищої економічної школи / Ю. І. Палічук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2014. - № 6. - С. 230-236.
5. Åberg MA, Pedersen NL, Torén K, Svartengren M, Bäckstrand B, Johnsson T, Cooper-Kuhn CM, Åberg ND, Nilsson M, Kuhn HG. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2009;106(49).
6. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine. 2011;45(11): 886–895.
7. Chaddock L, Hillman CH, Buck SM, Cohen NJ. Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2011;43(2):344.
8. Cooper K, Everett D, Kloster J, Meredith MD, Rathbone M, Read K. Preface: Texas statewide assessment of youth fitness. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2010; 81(3).

Безкопильний О.О.<sup>1</sup>, Суценок Л. П.<sup>2</sup>

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького<sup>1</sup>

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова<sup>2</sup>

### МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

У статті охарактеризовано модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі, основу якої формують сукупність таких блоків, як: цільовий, теоретико-методологічний, пізнавально-змістовий, технологічний та діагностично-результативний. Автори акцентують увагу на тому, що з позицій сьогодення важливим є розроблення нових підходів до вдосконалення системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури з метою підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці, готовності до постійного професійного зростання та здатності ефективно реалізовувати весь спектр завдань фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Ключові слова:** модель, підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, здоров'язбережувальна діяльність, основна школа.

**Безкопильний А. А., Суценок Л. П. Модель подготовки будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе.** В статье охарактеризованы модель подготовки будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе, которую формируют совокупность таких блоков, как: целевой, теоретико-методологический, познавательный-содержательный, технологический и диагностично-результативный. Авторы акцентируют внимание на том, что на сегодня важным является разработка новых подходов к совершенствованию системы подготовки будущих учителей физической культуры с целью повышения их конкурентоспособности на рынке труда, готовности к постоянному профессиональному росту и способности эффективно реализовывать весь спектр задач физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений.

**Ключевые слова:** модель, подготовка, будущие учителя физической культуры, здоровьесберегательная деятельность, основная школа.

**Bezcopylny O. O., Sushchenko L. P. Model of training future physical culture teachers for health care activity in the secondary School.** The modernization of education in Ukraine requires a new type of higher physical education and aims at achieving the level of highest international standards, providing for the development of prospective models for training future Physical Culture teachers in higher schools.

The article describes the model of training future Physical Culture teacher for health care activity in the secondary school, the basis of which is formed by the following blocks: target, theoretical-methodological, cognitive-content, technological and diagnostic-productive.

The target block of the model is represented by the purpose and tasks of training future Physical Culture teachers for health care activity in the secondary school. The theoretical and methodological block of the model includes methodological approaches (competence, acmeological, personality-oriented, practical-oriented and context) and general didactic principles (consciousness and activity, development of educational needs, continuity of the education content, vocational and applied orientation of training, interdisciplinary, axiological, value attitude of the future Physical Culture teacher to health), as well as the special principles of physical education of students. The cognitive-content block of the model consists of interrelated and interdependent structural components of the readiness of future Physical Culture teachers to health care activity in the secondary school, which include: axiological, epistemological, praxiological and personal. The technological block of the model contains the forms, methods, means, stages and functions of training future Physical Culture teach for health care activity in the secondary school. Diagnostically-productive block of the model consists of criteria, indicators and levels of forming the readiness of future Physical Culture teachers for health care activity in the secondary school.

The result is the formed preparedness of future Physical Culture teachers for health care activity in the secondary school.

**Key words:** model, training, future physical culture teachers, health care activity, secondary school.

**Постановка проблеми.** Модернізація освіти в Україні, вимагає нового типу вищої фізкультурної освіти та спрямовується на досягнення рівня кращих світових стандартів, передбачає розробку перспективних моделей підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. У сучасний період, як вважає О. В. Тимошенко, гостро постала «потреба постійного оновлення та осучаснення навчально-виховного процесу. Він має бути чітко орієнтований на демократичні цінності, ринкові засади економіки та найсучасніші науково-технічні здобутки» [2, с. 4]. Аналіз та узагальнення наукової літератури дозволяє стверджувати про відсутність моделі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Така ситуація визначила необхідність розробки та апробації на практиці моделі, що відображує досягнення нової якості підготовки педагогічних кадрів у закладах вищої освіти відповідно до соціального замовлення та державного освітнього стандарту у сфері вищої професійної освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливе теоретичне та практичне значення для розуміння сутності проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до різних аспектів професійної діяльності мають праці вітчизняних учених, О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринського, Є. А. Захаріної, Л. І. Іванової, Р. П. Карпюка, Л. П. Суцценко, О. В. Тимошенка, Б. М. Шияна та інших.

Науковці (І. В. Іваній, С. С. Кодимський та Н. Н. Чайченко, D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur [3], F. Peterson, R. Cooper, J. Laird [4] та ін.) вказують на особливе значення формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.

**Формулювання мети дослідження.** Мета статті полягає у характеристиці моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі актуалізується у зв'язку зі збільшенням кількості хронічно хворих дітей. Це обумовлює необхідність підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах з метою оновлення її методологічних, змістовних і технологічних основ відповідно до сучасних вимог.

Особливе значення у здоров'язбереженні підростаючого покоління має діяльність вчителя фізичної культури, який володіє знаннями щодо здоров'язбережувальних технологій, різних засобів і форм рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їх здорове дозвілля. Для якісного виконання здоров'язбережувальних функцій вчителю фізичної культури необхідно бути носієм високої культури здоров'я і постійно вдосконалюватися в цьому напрямі: підвищувати рівень знань у галузі культури здоров'я; оволодівати уміннями та навичками щодо здоров'язбережувальної діяльності; набувати культурно-оздоровчого досвіду, збагачувати його новими ідеями і технологіями; розробляти і реалізовувати у процесі професійної діяльності здоров'язбережувальні програми.

Ефективно планувати педагогічний процес вдається тоді, коли в основу планування покладено не тільки якісний (виділення різновидів підготовки), а головним чином, кількісний підхід. На сьогодні це можливо робити за допомогою процесу моделювання, як способу отримання інформації про явище, предмет чи об'єкт на основі застосування моделей, які представляють собою відтворення в певних масштабах означених явищ, предметів чи об'єктів. Метод моделювання є одним із найбільш об'єктивних та надійних методів наукових досліджень, що дозволяє максимально об'єктивно і різнобічно аналізувати декілька явищ або процесів у більшості наукових дисциплінах при мінімальних втратах та ризиках.

Нами побудована модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі, основу якої формують сукупність таких блоків, як: цільовий, теоретико-методологічний, пізнавально-змістовий, технологічний, діагностично-результативний. В результаті такої взаємодії сподіваємося на якісне формування

інтегрованих загальнонаукових і спеціальних професійних знань, вмінь та навичок, що забезпечать готовність майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Розглянемо кожний із вище перерахованих блоків.

Цільовий блок моделі представлено метою та завданнями підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Мета: підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Від мети залежить підбір змісту освіти, організаційних форм, методів, засобів навчання та інноваційних освітніх технологій.

Комплексне вирішення наступних завдань забезпечить досягнення мети:

- формування професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури та їх мотиваційно-ціннісних установок на професійний саморозвиток та самоактуалізацію;
- організація практико-орієнтованого засвоєння знань, вмінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури, необхідних для ефективної здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи;
- становлення майбутнього вчителя фізичної культури як творчої особистості, здатної до самореалізації у здоров'язбережувальній діяльності.

В основу розробленої моделі покладено ідею компетентнісного підходу. Цей методологічний підхід у моделі буде основним. Реалізація компетентнісного підходу у вищій професійній освіті дозволяє по новому осмислити проблему якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Відповідно до цього методологічного підходу основним результатом освіти є не окремі знання, вміння та навички, а професійна компетентність майбутніх учителів фізичної культури, яка дозволить їм ефективно здійснювати здоров'язбережувальну діяльність в основній школі. В якості методологічних підходів ми застосуємо також акмеологічний, особистісно-орієнтований, практико-орієнтований та контекстний підходи.

При розробленні моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі в її основу були покладені принципи, що визначають і конкретизують мету. У сучасній науці під принципами прийнято розуміти основні, вихідні положення будь-якої теорії, керівні ідеї та основні правила діяльності. Більшість дослідників у процесі власного пошуку намагаються викласти свою систему принципів. У зв'язку з цим доречним є думки Ю. К. Бабанського, який розглядає дидактичні принципи, як такі, які можуть синтезувати в собі досягнення сучасної науки і оновлюватись під їх впливом [1].

Наше розуміння ґрунтується на поглядах тих дослідників, які розглядають принципи як систему базових правил, виконання яких забезпечує необхідну ефективність у досягненні мети, визначає загальний напрям, зміст і сукупність методів та є основою для створення моделі підготовки.

На основі аналізу наукової літератури, узагальнення ефективного педагогічного досвіду, власної педагогічної діяльності в галузі підготовки учителів фізичної культури нам вдалося сформулювати сукупність загальнодидактичних принципів, які будуть визначати зміст підготовки і особливості процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: свідомості і активності, розвитку освітніх потреб, наступності змісту освіти, професійно-прикладної спрямованості підготовки, міждисциплінарності, аксіологізації, ціннісного ставлення майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'я, а також спеціальних принципів фізичного виховання учнів.

Пізнавально-змістовий блок моделі складається з взаємопов'язаних і взаємообумовлених структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі, до яких віднесено: аксіологічний, гносеологічний, праксіологічний та особистісний. Внаслідок постійних змін у професійно-педагогічній діяльності вчителя фізичної культури, що обумовлені віковими, статевими та індивідуальними відмінностями фізичних та психічних можливостей учнів загальноосвітньої школи, специфічною особливістю змістового блоку є його динамічність та мінливість.

Технологічний блок моделі містить форми, методи, засоби, етапи та функції підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Цей блок моделі представлено чотирма етапами формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Етапи відрізняються досягненням відмінних завдань процесу підготовки, кожний наступний етап містить результати попереднього і може існувати тільки на основі попереднього. Можемо зауважити, що перші три етапи забезпечують формування переважно аксіологічного, гносеологічного та праксіологічного компонентів готовності, а останній окрім цього передбачає реалізацію особистісного компоненту готовності.

У нашому дослідженні підготовку майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі ми будемо забезпечувати за рахунок таких організаційно-педагогічних умов:

- забезпечення інтеграції теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, міждисциплінарних зв'язків і наступності у навчально-виховному процесі;
- розвиток творчого потенціалу майбутніх учителів фізичної культури за рахунок запровадження інноваційних освітніх технологій;
- застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які суттєво підвищать якість навчання;
- формування досвіду здоров'язбережувальної діяльності в основній школі та опанування засобами вирішення професійних завдань щодо фізичного виховання учнів.

Припускаємо, що весь запропонований комплекс організаційно-педагогічних умов забезпечить найбільш якісне формування досліджуваної якості при їх реалізації в педагогічному процесі.

Діагностично-результативний блок моделі складається з критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.



За сукупністю усіх компонентів можна визначити рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Низькому рівню сформованості готовності відповідає відсутність сформованості компонентів готовності, вони не об'єднанні в єдину структуру і не проявляють єдності, як інтегральна якість особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Середній рівень готовності відрізняється частковою сформованістю цілісної структури готовності, проте компоненти готовності розвинуті не рівномірно. Для середнього рівня готовності характерним є наявність позитивної мотивації до роботи зі здоров'язбереження в освітньому просторі основної школи.

Високий рівень готовності характеризується стійким розвитком усіх компонентів готовності, передбачає цілісність особистості вчителя фізичної культури, як суб'єкта професійної діяльності, який має яскраво виражену професійну спрямованість (стійкі професійні мотиви, цікавість і мотивація до роботи щодо здоров'язбереження учнів основної школи), ціннісне ставлення, сформованість професійно важливих якостей, наявність необхідних знань і високий рівень розвитку педагогічних умінь для роботи з фізичного виховання взагалі та здоров'язбереження зокрема.

Процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі відбувається в декілька етапів та передбачає якісний перехід від низького до високого рівня готовності. Методика оцінки сформованості готовності базується на діагностичному забезпеченні (тести, опитувальники, завдання), таких методах діагностики, як тестування, анкетування та математичних методах обробки експериментальних даних.

За умов співставлення вихідного та досягнутого рівнів готовності майбутнього учителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі можна визначити динаміку процесу підготовки та скорегувати даний процес. При корекції необхідно забезпечити діяльність викладача щодо адаптації змісту та технології викладання навчального матеріалу відповідно індивідуальних освітніх потреб та можливостей майбутнього учителя. Це стосується підбору засобів навчання, удосконалення організаційних форм і методів, що представлено в педагогічній моделі.

Результатом є сформована готовність майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

**Висновки.** Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі буде реалізуватися на основі розробленої нами моделі, в основу якої покладено компетентнісний підхід до вищої професійної освіти. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури буде здійснюватися із застосуванням усієї сукупності форм, методів, засобів, організаційних форм навчання та сучасних інноваційних освітніх технологій.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у експериментальній перевірці розроблених моделі та педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

#### Література

1. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды / сост. М. Ю. Бабанский. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
2. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. доктора пед. наук: 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О.В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.
3. Birch D. What do master teachers consider important in professional preparation for school health education / D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur // The Journal of school health. – 2001. – № 75(4). – P. 56-60.
4. Peterson F. Enhancing teacher health literacy in school health promotion: a vision for the new millennium / F. Peterson, R. Cooper, J. Laird // The Journal of school health. 2001. – № 71(4). – P. 44.

*Бейгул І.О., Шишкіна О.М.*

*Дніпровський державний технічний університет*

## ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ ЗА МЕТОДИКОЮ ПІЛАТЕСА НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

**Мета:** дослідити вплив оздоровчої програми за методикою Пілатеса на рівень фізичного стану студентів технічного вузу під час занять з фізичного виховання. **Матеріал:** у дослідженні приймали участь 45 студентів Дніпровського державного технічного університету другого курсу навчання, з яких були сформовані дві групи. Перша, експериментальна група ( $n = 23$ ), – це студенти, які займалися по модифікованій методиці Пілатеса. Друга, контрольна ( $n = 22$ ), – відвідували звичайні академічні заняття з фізичного виховання. Визначено рівень фізичного стану студентів: силовий індекс, індекс Робінсона, проба Мартіне, життєвий індекс, масо-ростовий індекс. **Результати:** встановлено позитивний вплив занять по методиці Пілатеса на загальний рівень фізичного здоров'я. Визначено, що кінцеві результати рівня фізичного стану студентів, які займалися за методикою Пілатеса, та студентів, які відвідували академічні заняття з фізичного виховання, мають наступні показники: на низькому рівні здоров'я студентів не було; на рівні нижче середнього – 8,6% в експериментальній групі та 12,9% – в контрольній групі; на середньому рівні – 33,5% в експериментальній групі та 42,9% – в контрольній групі; вище середнього рівня – 30% в експериментальній групі та 21,5% в контрольній групі; на високому рівні – 19,8% в експериментальній групі та 11,7% в контрольній групі. **Висновки:** доведено, що оптимізація процесу фізичного виховання можлива за допомогою впровадження в навчальний процес вправ за системою Пілатеса. Доведено позитивний вплив методики Пілатеса в авторській модифікації на рівень фізичного стану студентів.

**Ключові слова:** рухова активність, методика Пілатеса, студенти, фізичний стан, рівень здоров'я.